

# BUENA ALIMENTACIÓN



# MENOS PLOMO

Los Niños de 1 a 6 años de edad se encuentran en peligro de intoxicarse con plomo. Ayude a protegerlos mediante una dieta saludable. Para ordenar una prueba para detectar el plomo o para mas informacion llame al 800-722-3777 o visite a [www.dhs.ca.gov/childlead](http://www.dhs.ca.gov/childlead).

## TODOS LOS DÍAS NIÑOS NECESITAN

3-4  
alimentos  
ricos en  
**VITAMINA C**



3-4  
alimentos  
ricos en  
**HIERRO**



3-4  
alimentos  
ricos en  
**CALCIO**



### Actividad 1 ¿CUALES DE LOS ALIMENTOS VA A ELEGIR PARA SU HIJO?



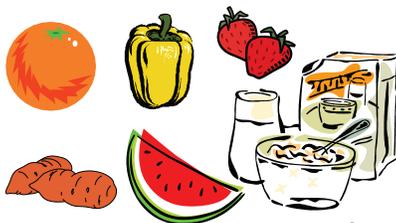
Instrucción: Complete el menú, agregué un alimento en los espacios indicados por una línea en blanco. Las figuras le ayudaran a elegir los alimentos necesarios para completar el menú.

#### Desayuno

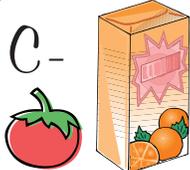
- \_\_\_\_\_
- Leche baja en grasa
- Plátano
- Jugo de naranja

#### Bocadillo a.m.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Vitamina C-**  
Verdura,  
Frutas,  
Jugos



#### Almuerzo

- \_\_\_\_\_
- Sándwich de queso
- Sopa de tomate

#### Bocadillo p.m.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



**Hierro-**

Carnes de animal, Huevo, alimentos que nos son carnes: cereales de WIC, frijoles, Tofú, Pan y tortillas enriquecidos, verdura de hoja verde, fruta seca, crema de cacahuete

#### Cena

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- Pollo
- Frijoles de la hoya
- Leche baja en grasa
- Fresas



**Calcio-**

1% leche, queso, yogurt, Jugo de naranja con calcio añadido, brócoli, almendras

## Actividad 2 ¿CÓMO SE PUEDE ENVENENAR LOS NIÑOS POR EL PLOMO?

Instrucción: Todos los mensajes de abajo son verdaderos. Favor de leer cada mensaje y ponga una marca ✓ al lado del mensaje que no conociera antes. **EL PLOMO PUEDE ENTRAR EN LOS NIÑOS CUANDO ELLOS:**

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Comen cosas que contienen plomo                                    | <input type="checkbox"/> Usan algunos platos, cacerolas, hoyas de barro hechos fuera de EE.UU |
| <input type="checkbox"/> Se meten las manos o los juguetes, sin lavar, en la boca           | <input type="checkbox"/> Reciben algunos remedios caseros, como polvos blancos y de colore    |
| <input type="checkbox"/> Respiran polvo en la casa  | <input type="checkbox"/> No comen 3 comidas y 2 o 3 bocadillos todos los días                 |
| <input type="checkbox"/> Comen pintura descascarada o que se pela                           | <input type="checkbox"/> Las barriguitas bien alimentadas absorben menos plomo.               |
| <input type="checkbox"/> Comen algunos dulces importados, como aquellos hechos de tamarindo |   |

## Actividad 3 ¡EL PLOMO Es UN VENENO, PROTEJA A SU HIJO!

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRA EL PLOMO?

Instrucción:  cada figura donde se encuentre el plomo.



Todas las figuras contienen plomo.