

## ¿Has estado expuesto al plomo? Una buena dieta puede ayudarte.

¿Sabías que una dieta sana y preparar la comida en forma segura pueden combatir la exposición al plomo? Pues, es así.

Puedes ayudar a reducir el plomo en tu cuerpo con 3 medidas simples:

1. Come alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C.
2. Ten el estómago lleno ingiriendo 4-6 pequeñas comidas diarias. El cuerpo absorbe más rápido el plomo si el estómago está vacío.
3. Cocinan y lava los alimentos con agua potable.



### Come estos alimentos para limitar la ingestión de plomo:

#### HIERRO

Ayuda a bloquear la absorción del plomo.



Alimentos con mucho hierro incluyen:

- Carnes rojas
- Pollo
- Pescados y mariscos
- Frijoles
- Cereales fortificados con hierro
- Verduras de hoja verde oscuro

#### CALCIO

Ayuda a reemplazar los niveles de los huesos, el cerebro y el sistema nervioso.



Alimentos con mucho calcio incluyen:

- Leche y productos lácteos descremados, incluyendo queso y yogur
- Brócoli
- Verduras de hoja verde oscuro
- Jugo de naranja fortificado con calcio
- Pescado enlatado

#### VITAMINA C

Ayuda a absorber el calcio y el hierro.



Alimentos con mucha vitamina C:

- Frutas cítricas (naranjas, toronjas)
- Fresas y otras frutas similares
- Brócoli
- Verduras de hoja verde oscuro
- Pimientos dulces
- Tomates

# ¿Necesita más información?

## RECURSOS IMPORTANTES

U.S. Environmental Protection Agency  
[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)

Indiana State Department of Health  
[www.in.gov/isdh/19151.htm](http://www.in.gov/isdh/19151.htm)

Centers for Disease Control and Prevention  
[www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm](http://www.cdc.gov/nceh/lead/tips.htm) or  
[www.cdc.gov/nceh/lead/parents.htm](http://www.cdc.gov/nceh/lead/parents.htm)

U.S. Department of Agriculture  
[wicworks.fns.usda.gov/topics-z/lead-poisoning-prevention](http://wicworks.fns.usda.gov/topics-z/lead-poisoning-prevention)

## DÓNDE PEDIR AYUDA LOCAL

### Northwest Indiana WIC Clinics

Ofrece a mujeres, bebés y niños acceso a chequeos de salud, de nutrición, educación, consejería y derivación para otros servicios.  
800.826.7871  
[www.nwi-ca.com/families/WIC.html](http://www.nwi-ca.com/families/WIC.html)

### Purdue Extension-Lake County Nutrition Education Program

Ofrecen clases de educación en nutrición gratis.  
888.398.4636  
<https://extension.purdue.edu/Lake>

### Indiana Family and Social Services Administration (FSSA) / Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP)

Programa de asistencia alimentaria para residentes de bajos recursos.  
FSSA: 800.403.0864  
[www.in.gov/fssa/dfr/2691.htm](http://www.in.gov/fssa/dfr/2691.htm)

## ALIMENTARIA EN EL CONDADO LAKE

**The Salvation Army**  
513 Chicago Ave., East Chicago  
219.398.2939

Abierto lunes a jueves, 9-11 a.m.

**Meek Baptist Church**  
4830 Alexander Ave., East Chicago  
219.398.0810

Abierto el 2º y 4º sábado del mes de 1-3:30 p.m.

**Fish and Loaves**  
4756 Melville St., East Chicago  
219.397.1107

Abierto el 3er sábado del mes de 11 a.m. a 1 p.m.

**Catholic Charities Family Service**  
3901 Fir St., East Chicago  
219.397.5803

Abierto el 1º y 3º martes del mes de 9 a 11:30 a.m., y el 2º jueves de 9 a.m. to noon.

## FUENTES

*Get the Lead Out: Facts About Nutrition and Lead Poisoning.* IDPH. (2012). Retrieved from <http://bit.ly/2b3Ve1g>

*How to Fight Lead Exposure with Nutrition.* Academy of Nutrition and Dietetics. (2016). Retrieved from <http://bit.ly/23SMajQ>

*Fight Lead Poisoning with a Healthy Diet.* EPA. (2001). Retrieved from <http://bit.ly/2bg7mNk>

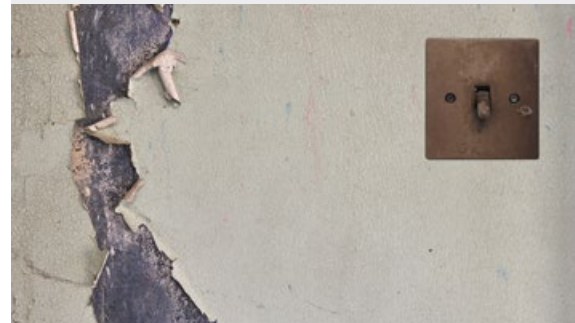
## AGRADECIMIENTOS

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés.)



## POR QUÉ ES DAÑINO EL PLOMO?

El plomo es tóxico para los seres humanos. Bloquea importantes vitaminas y minerales que se necesitan para crecer y funcionar adecuadamente. Es especialmente malo para las mujeres embarazadas y para los niños menores de 6 años. Los niños absorben el plomo en mayor cantidad, lo que puede causar problemas de aprendizaje, comportamiento y desarrollo.



## DÓNDE HAY PLOMO?

- Pinturas y juguetes con que contienen plomo
- Polvo y suelo contaminado con plomo
- Casas construidas antes de 1978
- Guardar alimentos en vajilla revestida en plomo
- Agua potable contaminada

# ¿Preguntas? ¿Inquietudes?

Llame a la línea de consulta de la Agencia de Protección Ambiental (EPA): 800.621.8431

Aug. 2016

It is the policy of the Purdue University Cooperative Extension Service that all persons have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and facilities without regard to race, religion, color, sex, age, national origin or ancestry, marital status, parental status, sexual orientation, disability or status as a veteran.

Purdue University is an Affirmative Action institution. This material may be available in alternative formats.

**PURDUE**  
UNIVERSITY

**PURDUE** | **LOCAL FACES**  
EXTENSION | COUNTLESS CONNECTIONS  
1-888-EXT-INFO • [www.extension.purdue.edu](http://www.extension.purdue.edu)

Order or download materials from  
Purdue Extension • The Education Store  
[www.edustore.purdue.edu](http://www.edustore.purdue.edu)