



Combata  
**el Envenenamiento  
con Plomo**  
con una dieta saludable

---

Consejos para prevenir  
el envenenamiento con plomo



# El plomo y una dieta saludable

Lo que puede hacer para proteger a su hijo

---

## Efectos del plomo sobre el organismo

El plomo es un metal tóxico que nuestros organismos no pueden utilizar. El envenenamiento con plomo puede ocasionar problemas auditivos, de conducta y de aprendizaje, y puede lesionar el cerebro, los riñones y otros órganos de los niños. El plomo en el organismo impide que los minerales como el hierro y el calcio se utilicen adecuadamente. Algunos de estos efectos pueden ser permanentes.



## Aprenda a detectar el plomo por el bien de su hijo

Por lo general los niños con envenenamiento con plomo no se ven ni parecen enfermos. La única forma de saber si el niño tiene un envenenamiento con plomo es haciéndole un análisis de sangre. Pida al médico o a un profesional de salud que examine a los niños menores de seis años de edad por lo menos una vez al año.

## Peligros del plomo

¿Dónde se encuentra el plomo?

---

### Fuentes principales del plomo

**Las pinturas a base de plomo** constituyen un peligro si están descascaradas o si sueltan polvillo o partículas. Incluso una pintura a base de plomo que parezca estar en buen estado puede representar un problema si recubre una superficie que los niños mastican o que esté deteriorada. Cuanto más viejo sea su hogar, mayor será la probabilidad de que tenga pinturas a base de plomo.

No guardar **alimentos** en **cerámica esmaltada importada de otros países.**



**Un polvo contaminado** se forma cuando las pinturas de plomo se arrancan en seco o se lijan. El polvo también puede contaminarse cuando las superficies pintadas chocan o se rozan entre sí. Las partículas y el polvo con plomo se acumulan sobre superficies y objetos que la gente toca o que los niños se llevan a la boca.

**Suelo contaminado** ocurre cuando las pinturas a base de plomo del exterior de casas, edificios u otras estructuras se pelan o sueltan partículas que llegan al suelo. El suelo cercano a las carreteras puede estar también contaminado, debido a que antes se utilizaba gasolina con plomo en los vehículos. Evite estas zonas cuando siembre huertas de verduras.

### Otras fuentes del plomo

Agua potable contaminada, proveniente de tuberías viejas de plomo  
Juguetes pintados y muebles del hogar a base de plomo  
Cerámica esmaltada de plomo y cristal cortado  
Plomo fundido  
Pasatiempos  
Remedios caseros como el azarcon y el pay-loo-ah  
Cosméticos como el kohl y el kajal



## Rosquitas de Avena • Rinde de 4–6 porciones

- 1 1/2 taza de avena de rápida cocción (Quick Cooking)
- 1/3 taza de mantequilla de cacahuete
- 1/3 taza de jalea de fruta o mermelada

### Procedimiento:

- Siga las direcciones del paquete para cocinar la avena.
- Añada la mantequilla de cacahuete y jalea encima de la avena cocida.
- Mezcle y vierta la mixtura en un envase.
- Sírvala con leche baja en grasa.



## Tortilla de Huevo con Queso • Rinde de 2–3 porciones

- 3 huevos
- 1 cucharada de leche baja en grasa
- Aceite vegetal
- 3 cucharadas de queso

### Procedimiento:

- Mezcle los huevos y la leche en un envase.
- Añada un poquito de aceite vegetal en el sartén. Use fuego mediano.
- Añada la mixtura de huevo y cocine.
- Cuando la tortilla se cocine en el fondo, añádale el queso.
- Cuando el queso se derrita, doble la tortilla por la mitad.
- Cúbrela con salsa si así lo desea.
- Sírvala con tostadas, fruta y leche baja en grasa.

## Pan Tostada a la Francesa • Rinde de 4–6 porciones

- 3 huevos batidos
- 1/2 taza de leche baja en grasa
- Aceite vegetal
- 6 rebanadas de pan
- Canela
- 2 bananas, cortadas en rodajas

### Procedimiento:

- Mezcle los huevos con la leche.
- Añada un poquito de aceite vegetal en el sartén. Use fuego mediano.
- Sumerja el pan en la mezcla de huevo hasta que se cubra.
- Cocine el pan por un lado.
- Espolvoree canela por encima.
- Déle la vuelta y cocine el otro lado. Trate con rodajas de banana.
- Sírvala con leche baja en grasa.

## Sándwich de Queso Derretido y Tomate • Rinde una porción

- 2 rebanadas de pan
- 2 rebanadas de queso americano
- 1 rebanada de tomate
- Aceite vegetal

### Procedimiento:

- Haga el sándwich usando el pan, queso y tomate.
- Cubra levemente el sartén con aceite vegetal.
- Fría el sándwich por ambos lados hasta derretir el queso.
- Sírvalo con leche baja en grasa o jugo de fruta.



## Sándwich de Ensalada de Atún • Rinde 2 porciones

4 rebanadas de pan  
1 lata de atún enlatada en agua  
4 cucharaditas de mayonesa baja en grasa  
Cebolla y apio, partidos

### Procedimiento:

- Mezcle el atún con la mayonesa baja en grasa, la cebolla y el apio.
- Pruébelo con queso y tomate.
- Sírvalo con leche baja en grasa.



## Pizza de Bagel Panecillos • Rinde de 1–2 porciones

1 panecillo, bagel o English Muffin  
2 cucharadas de salsa de tomate  
Ajo, orégano o albahaca al gusto  
2 cucharadas de queso de papa o mozzarella bajo en grasa

### Procedimiento:

- Caliente el horno a 400°.
- Parta por la mitad el panecillo, bagel, o English Muffin y colóquelo en una sartén.
- Añada la salsa de tomate, especias y queso.
- Hornee por 3 minutos o hasta que el queso se derrita.
- Sírvalo con jugo de fruta.

## Sándwich de Carne Baja en Grasa (Sloppy Joes) • Rinde de 4–6 porciones

1 libra de carne molida sin grasa de res, pavo o pollo  
1 cebolla pequeña, partida  
1/2 pimiento verde, partido  
1 taza de salsa de tomate  
Especias a su gusto  
5 panes de hamburguesas, pita o tortillas

### Procedimiento:

- En una cacerola, cocine la carne, cebolla y pimiento hasta que la carne se cocine.
- Escorra la grasa.
- Añádale la salsa de tomate y las especias.
- Cocine 5 a 10 minutos.
- Cucharee en pan de hamburguesa o pita.
- Sírvalo con jugo de fruta.



## Macarrones con Queso al Horno • Rinde de 3–5 porciones

4 tazas de macarrones cocidos	2 tazas de leche baja en grasa
3 tazas de queso de papa rayado	Aceite vegetal
2 cucharadas de margarina	Sal y pimienta
2 cucharadas de harina de trigo	

### Procedimiento:

- Caliente el horno a 375°. Engrase ligeramente con aceite vegetal un molde.
- Combine los macarrones cocidos con el queso rayado y viértalo en el molde.
- Derrita la margarina en una cacerolita. Quítela del fuego, añada la harina. Póngala nuevamente en el fuego.
- Añada la leche poco a poco, revolviendo hasta suavizar. Añada sal y pimienta al gusto.
- Derrámelo sobre los macarrones. Mezcle bien y tápelos. Hornee por 30 minutos.
- Destápelos y hornee 15 minutos más.

## **Guiso de Pollo** • Rinde de 6–8 porciones

- 1 pollo de tres libras, partido en presas
- Aceite vegetal o achiote
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 ramita de apio o cilantro
- 1 lata de 28 onzas de tomates guisados
- 2 cucharadas de sofrito
- 2 papas grandes, picadas

### **Procedimiento:**

- Engrase levemente una olla con aceite vegetal o de achiote. Use fuego mediano.
- Añada el pollo, sofría y tápelo hasta que se cocine.
  - Añada los tomates y papas picadas.
  - Añada el apio, cebolla y sofrito.
  - Tápelo y cocine a fuego lento por 30 minutos.
  - Sírvalo con arroz o fideos.



## **Batida de Banana y Fresa** • Rinde de 2–3 porciones

- 1 taza de leche baja en grasa o yogur
- 1 taza de fresas frescas o congeladas, majadas
- 1 banana maduro

### **Procedimiento:**

- Mezcle todos los ingredientes en una batidora o a mano con un batidor.
- Coma como merienda o postre.
- Trate con otras frutas si lo desea.









## **Coma alimentos saludables en forma regular**

Los niños absorben más plomo cuando tienen el estómago vacío. Proporcione al niño de cuatro a seis pequeñas comidas durante el día. Los siguientes nutrientes pueden proteger al niño de un envenenamiento con plomo:



### **Alimentos ricos en hierro**

Los niveles normales de hierro protegen al organismo de los efectos nocivos del plomo. Entre las buenas fuentes de hierro se encuentran:

*Carne de res baja en grasa, pescado y pollo*  
*Cereales fortificados con hierro*  
*Frutas secas (uvas, ciruelas, y pasas)*

### **Alimentos ricos en calcio**

El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a mantener fuertes los dientes y los huesos. Entre las buenas fuentes de calcio en la dieta se encuentran:

*Leche*  
*Yogur*  
*Queso*  
*Verduras de hojas verdes*  
*(espinacas, col, y coles rizadas)*



### **Alimentos enriquecidos con vitamina C**

La vitamina C y los alimentos ricos en hierro trabajan juntos para reducir la absorción de plomo. Entre las buenas fuentes de vitamina C se encuentran:

*Naranjas y su jugo*  
*Toronjas y su jugo*  
*Tomates y su jugo*  
*Pimientos verdes*

Una dieta saludable puede ayudar a

**proteger**  
a tu **hijo**  
**contra los efectos nocivos**  
**del plomo.**



# Medidas simples que puede tomar

para proteger a su familia de los peligros que representa el plomo

---

## Si cree que su hogar tiene niveles elevados de plomo:

- Asegúrese de que sus hijos ingieran alimentos saludables, bajos en grasa y ricos en hierro, calcio y vitamina C.
- Lleve a sus hijos a que les hagan análisis de los niveles de plomo, aunque parezcan sanos.
- Obtenga su hogar probado para el plomo si se construyó antes de 1978. Llame al **1-800-424-LEAD (5323)** para solicitar más información.
- Lávese siempre las manos antes de comer.
- Lave las manos, biberones, chupones y juguetes de los niños.
- No utilice cerámica importada para guardar o servir alimentos.
- Deje correr el agua del grifo durante un minuto antes de usarla.
- Utilice sólo agua fría para tomar, cocinar y preparar el biberón del bebé.
- Limpie con frecuencia los pisos, persianas y otras superficies, con métodos húmedos que controlan el polvo.
- Limpie los zapatos o quíteselos antes de entrar a la casa.
- Si paga alquiler, es responsabilidad de su casero mantener la pintura en buen estado. Si nota pintura pelada o descascarada, avísele al casero y llame al departamento de salud si la pintura no se repara en una forma segura.
- Tome precauciones para evitar la exposición al polvo de plomo cuando remodele o restaure.
- ¡No trate de remover la pintura usted mismo!

---

## Para más información sobre la prevención del envenenamiento infantil con plomo:

### Llame

- Al pediatra de su hijo
- Al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (The National Lead Information Center)  
**1-800-424-LEAD (5323)—Se habla español**
- A la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA), La Línea directa del Agua Potable (Safe Drinking Water)  
**1-800-426-4791**

Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos  
Departamento de Prevención de  
Contaminación y Sustancias Tóxicas (7404)  
EPA-747-F-02-001 • marzo del 2002

### Visite

- La página de Internet del Programa del Plomo de la EPA  
**[www.epa.gov/lead](http://www.epa.gov/lead)**
- La página de Internet de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de los Estados Unidos (CDC)  
**[www.cdc.gov/nceh/lead](http://www.cdc.gov/nceh/lead)**
- La página de Internet del Departamento de Desarrollo Urbano y Vivienda (HUD)  
**[www.hud.gov/offices/lead](http://www.hud.gov/offices/lead)**

