



# ¡ALIMÉNTESE BIEN!

**El plomo es peligroso y puede causar serios problemas de salud.**

Incluso en niveles bajos, el plomo es extremadamente perjudicial para el desarrollo del lactante y del niño – incluyendo un coeficiente de inteligencia más bajo, hiperactividad, problemas de comportamiento y aprendizaje, y retardo del crecimiento.

**Estos efectos son permanentes. ¡Lo que coma puede ayudar!**

Es crítico reducir el riesgo y la exposición al plomo.

Se absorbe más plomo con el estómago vacío. Los bebés y los niños absorben de 5 a 10 veces más plomo con el estómago vacío que los adultos.

**¿Qué puede hacer?**

- Coma una dieta saludable y equilibrada que contenga buenas fuentes de hierro, vitamina C y calcio, lo que puede ayudar a reducir la absorción del plomo.
- Ofrezca y alimente a su familia regularmente con comidas y bocadillos saludables.

HIERRO	VITAMINA C	CALCIO
Carne roja	Naranjas	Leche
Pescado	Bayas	Yogur
Frijoles	Tomates	Col rizada
Lentejas	Pimientos verdes	Queso
Cereales fortificados con hierro	Verduras de hoja verdes oscuras	Nabo verdes
Espinacas		Jugos fortificados con calcio

- Lave TODAS las frutas y verduras a fondo con agua fría durante 1 minuto o hasta eliminar toda la suciedad y el polvo.

Hay medidas que puede tomar hoy para proteger a su familia de los riesgos de la exposición al plomo.



- Participe en los programas federales de nutrición gratuitos, como WIC, Summer Meals, Farmers Market Vales, FoodShare (SNAP) y muchos otros.
- Haga que se examinen los niveles de plomo de su familia.
  - Comuníquese con su médico o con la Clínica local de WIC o llame al Departamento de Salud de su ciudad.

Visite [GetWellFed.org](http://GetWellFed.org).

Su centro más cercana de comprobación del nivel de plomo es:

**MAKE NUTRITION & LEAD TASK FORCE** | Alimentarse bien significa menos plomo

Esta institución es un proveedor y empleador que no discrimina. El Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ofrece asistencia con la nutrición a personas de bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para obtener más información, comuníquese con su oficina local al 1-888-947-6583 o visite <https://access.wisconsin.gov>. Este material fue subsidiado por el Programa Asistencial de Nutrición Suplementaria – SNAP del USDA.

¿En peligro por el

# PLOMO?

El plomo es una toxina potente y se puede encontrar en la pintura, el agua y la tierra.

La exposición al plomo es un grave problema de salud, especialmente para los niños y las mujeres en edad de procrear. Este pendiente de esto y proteja a su familia.

Las fuentes más comunes son:



Pintura

Agua

Tierra

En peligro por el plomo en...

# PINTURA



El plomo se utilizó en la pintura hasta 1978. Cuanto más antiguo sea su hogar, lo más probable que esté presente la pintura con plomo. La pintura con plomo es un peligro para los niños si la pintura está descascarada, despegada, agrietada o rallada.

Busque la pintura con plomo (especialmente alrededor de ventanas, suelos y puertas) que esté descascarada, despegada, escamada y polvorienta y se parezca a la piel del caimán. Saber cómo identificar a la pintura con plomo en su hogar es crucial.

## ¿Qué puede hacer?

- **Utilice toallas de papel, jabón y agua** para limpiar las superficies donde la pintura se esté descascarando.
- **Lave el polvo y las escamas** de las manos, el cuerpo, los juguetes, biberones, ropa, ventanas, chupetes y los pisos con agua y jabón. El desinfectante para manos no elimina el plomo.



En peligro por el plomo en...

# AGUA



Las tuberías de plomo se utilizaron en las líneas de servicio de agua de las viviendas construidas antes de 1962. En 1986, el uso de tuberías de plomo fue prohibido en los Estados Unidos.

El plomo en el agua del grifo de su casa viene típicamente de los aparatos antiguos, en los que se usó soldadura de plomo, o cuando el agua se asienta en tubos con plomo durante varias horas entre cada uso.

## ¿Qué puede hacer?

- **Filtre el agua de su grifo.** Compre uno que esté certificado para eliminar el plomo; busque NSF/ANSI 53.
- Si no puede permitirse pagar el filtro, **SIEMPRE** deje correr el agua fría durante 3 minutos entre usos.
- **Las mujeres en edad fértil y los niños menores de 6 años deben beber y cocinar siempre con agua filtrada o embotellada.**
- **Utilice siempre el agua fría del grifo para cocinar y beber.**



En peligro por el plomo en...

Y EL ENTORNO

# TIERRA



Las casas construidas antes de 1978 pueden tener plomo en la tierra circundante.

Los niños generalmente ingieren tierra y polvo contaminados con plomo a tasas más altas debido al comportamiento de llevarse las manos a la boca. El polvo del plomo descascarado de la pintura vieja se puede encontrar con mayor probabilidad a una distancia de 15 pies de la casa, la cerca y el garaje.

## ¿Qué puede hacer?

- **Si vive en un hogar sin césped, mantenga a los niños lejos de la tierra descubierta.**
- **Compruebe en los exteriores si hay pintura descascarada cerca de la tierra descubierta** y cubra esas áreas con césped o mantillo.
- **Limpie la suciedad y el polvo** de las manos, el cuerpo, juguetes, biberones y la ropa.



## ¿Qué NO debe hacer?

- **NO raspe en seco**, ni utilice una lijadora eléctrica, quemador o una pistola térmica para eliminar la pintura con plomo. Consulte a un profesional que le ayude a eliminar el plomo de su casa correctamente.
- **NO barra o recoja con aspiradora** las escamas secas de pintura.



## ¿Qué NO debe hacer?

- **NO cocine con el agua caliente del grifo.**
- **NO haga la fórmula infantil con el agua caliente del grifo.**
- **Hervir el agua NO elimina el plomo.**



## ¿Qué NO debe hacer?

- **NO camine por la casa con zapatos o ropa si ha estado expuesto al suelo desnudo.**
- **NO compre minipersianas, cosméticos, utensilios de cocina o caramelos hechos fuera de los Estados Unidos que podrían contener trazas de plomo.**



**CONSULTE A UN MÉDICO SI ESTÁ PREOCUPADO POR LA EXPOSICIÓN AL PLOMO.**