Extensión en Español
CSREES y Servicios de Extensión estatales en cooperación

La nutrición y el plomo

El envenenamiento con plomo es uno de los problemas más comunes hoy día en Estados Unidos. Una buena nutrición ayuda a reducir el riesgo de que su niño tenga altos niveles de plomo en la sangre.

Los alimentos que come un niño pueden afectar de distintas maneras la cantidad de plomo que puede tener en la sangre. Sus niños (entre 2 y 6 años de edad) deben comer alimentos de cada uno de los siguientes grupos de alimentos para crecer y mantenerse saludables.

Grupo de la leche (2 a 3 porciones), grupo de la carne (2 porciones), grupo de las frutas y vegetales (5 porciones), grupo de los granos y cereales (6 porciones).

Tenga un horario regular para dar bocadillos nutritivos y comidas a sus niños; así reduce las posibilidades de que tengan altos niveles de plomo en la sangre.

Los niveles de plomo en la sangre pueden aumentar cuando:

- **La dieta es muy baja o demasiado alta en proteínas.** Dé a sus niños 2 alimentos con proteína diariamente, tales como pescado, pollo, crema de cacahuate o maní, frijoles (habichuelas) y lentejas.
- **La dieta es muy alta en grasas.** Si su niño tie-ne más de dos años, seleccione productos de-rivados de la leche sin,o bajos en grasa. Sirva menos alimentos ricos en grasas como comi-das fritas, papas y tortillas fritas y dulces.
- **La alimentación es baja en calcio.** Los alimentos ricos en calcio incluyen: leche, queso, yogur, brocolí, tofu y vegetales de hoja verde oscuro. Ofrezca a sus niños de 2 a 3 porciones de estos alimentos diariamente.
- **La dieta es pobre en hierro.** Entre los alimentos ricos en hierro están: carnes, pollo, frijoles (habichuelas) secos, cereales con hierro, vegetales de hoja verde oscuro y frutas secas.
- **La dieta diaria contiene poco zinc.** Algunos alimentos ricos en zinc: carnes, pollo y cereales de grano entero.

Un estómago vacío puede aumentar el riesgo de tener altos niveles de plomo en la sangre. Los bocaditos nutritivos con poca grasa y azúcar son una parte importante de la alimentación diaria de los niños. Algunos niños no pueden comer mucho cuando es la hora de la comida. Tal vez les dé hambre antes de que sea la hora de comer.

Martha L. López, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en: http://extensionenespanol.net

PUVM08s

01/03 rev.