

UNA BUENA NUTRICIÓN AYUDA A SU FAMILIA A

Adelantarse al **PLOMO**

Hierro - Niveles normales de hierro protegen al cuerpo de los efectos dañinos del plomo. Buenas fuentes alimenticias de hierro incluyen:



Panes y cereales integrales



Frijoles y guisantes



Pescado



Pollo/Pavo



Huevos



Res y puerco magros



Verduras verdes oscuras

Calcio - El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a fortalecer los dientes y huesos. Buenas fuentes alimenticias de calcio incluyen:



Leche y productos lácteos (busque productos bajos en grasas)



Yogur



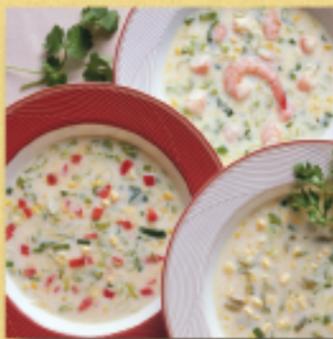
Jugos fortificados



Pizza



Espinaca



Sopas a base de crema



Queso

Para obtener más información, consulte con un profesional de la salud o llame al departamento de salud local. O visite el sitio web del Departamento de Salud del Estado de Nueva York: www.nyhealth.gov/lead.



Department of Health