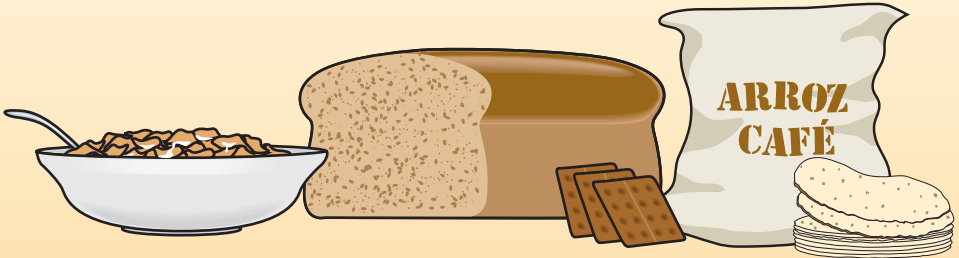


Buena alimentación = Menos plomo

Los niños de 1 a 6 años de edad se encuentran en peligro de intoxicarse con plomo. Ayude a protegerlos mediante una dieta saludable.



Alimentos de grano entero tales como pan de trigo entero, cereales con hierro y tortillas de maíz
6 porciones al día

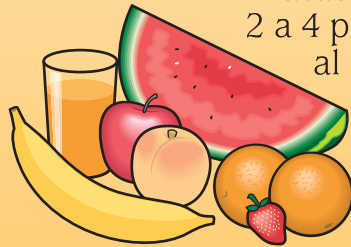
Verduras

3 a 5 porciones al día



Frutas

2 a 4 porciones al día



Alimentos lácteos, como leche*, yogurt y queso pasterizado

3 a 4 porciones al día



Carne, pescado, pollo, frijoles y huevos bajos en grasa

2 a 3 porciones al día



* Después de los 2 años, déles a los niños leche, queso y yogurt bajos en grasa

Para más información llame al Programa Infantil de Prevención del Envenenamiento por Plomo de su localidad o visite Internet en:

www.dhs.ca.gov/childlead



Estos alimentos y bocadillos contienen hierro, calcio y vitamina C. Le ayudan a proteger a su hijo del plomo.

Desayuno	
Cereal con hierro	Frijoles refritos
Leche	Tortillas
Pan tostado de trigo entero	Huevos rancheros
Jugo de naranja	Leche o queso pasterizado
Bocadillo	
Plátano	Puré de manzana
Yogurt	Leche
Almuerzo	
Sandwich de pavo	Tortilla de maiz
Espinacas	Frijoles refritos
Rebanadas de naranja	Carne asada
	Lechuga, tomates y queso
Bocadillo	
Galletas de canela	Queso pasterizado
Leche	Galletas de grano entero
	Jugo de fruta
Cena	
Carne de res con brócoli	Frijoles y arroz café
Arroz café	Pollo
Melón	Sopa de verduras
Leche	Tortillas
	Melón

Su médico puede decirle qué alimentos son los adecuados para su hijo.

¡Elija alimentos saludables bajos en grasa!

En lugar de:	Elija alimentos bajos en grasa:
Hot dogs	Sandwich de pavo
Papas fritas	Papa al horno con cáscara
Donas	Galletas de canela
Helado	Yogurt
Chips de papa	Galletas
Galletas chocolate chip	Galletas de animalitos
Dulces*	Fruta

* Su niño puede contaminarse con plomo comiendo dulces. Plomo puede estar en algunos dulces de otros países, especialmente México.