

# 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.

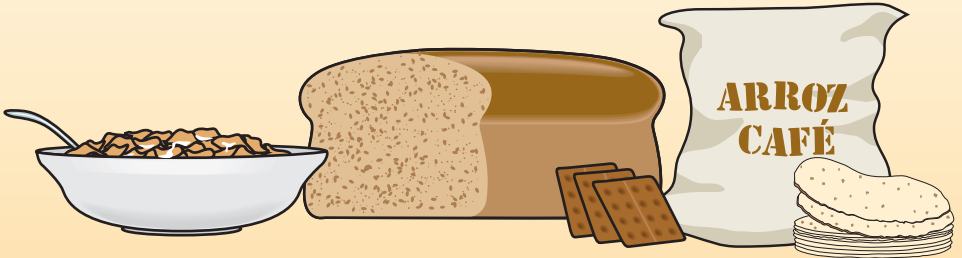
## ¡Elija alimentos saludables bajos en grasa!

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.

# 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

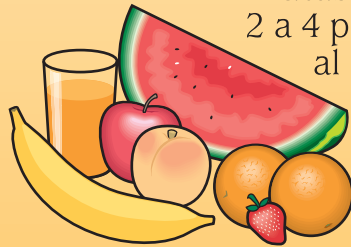
## Verduras

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](http://www.dhs.ca.gov/childlead)

