let's be lead free!

a guide to nutrition and lead poisoning prevention

What is lead poisoning?

Lead is a metal found in many things around us, including lead-based paint, dust, soil, water, and lead-glazed pottery. You can eat, drink or breathe in lead. When too much lead gets into your body, it is called lead poisoning. Lead poisoning can cause learning, hearing, and behavioral problems, and can harm your child's brain, kidneys, and other organs. Lead is even harmful to unborn babies. These problems can be permanent. In some extreme cases, it can cause death.

Prepare foods safely

- Wash your hands and your baby's or child's hands with soap before preparing and eating food.
- Wash spoons, forks, bottles and pacifiers that have fallen to the floor or ground before using them again. Throw away any food that has fallen to the floor or ground.
- Use **cold** tap water for preparing and cooking all food. Let the cold water run for 2 minutes if you have not used it for 5 or more hours.
- Store foods or drinks in plastic or glass containers.
- Rinse fruits and vegetables with cold water. Scrub root vegetables, like carrots, potatoes and beets, with a brush and cold water.
- Do **not** heat food in the can.
- Do **not** use these things to hold food or liquid: glazed ceramic pottery made outside the USA or made for decoration, leaded crystal, or antique pewter.
- Do not use folk remedies like azarcon, greta, pay-loo-ah, and litargirio.

Make healthy food choices

- Eat a variety of foods every day.
- Eat meals on time—don't skip meals. Eat healthy snacks between meals. Children with empty stomachs absorb more lead than children with food in their stomachs.
- Eat foods high in **iron, calcium** and **vitamin C** every day. These healthy foods make it harder for your body to absorb lead. Calcium also helps make teeth and bones strong.

Good sources of iron are:

- **lean meat and liver**
- **chicken and turkey**
- **clams and shrimp**
- **dry beans and peas**
- **iron-fortified cereals**
- **potato with the skin**

Good sources of vitamin C are:

- **oranges, orange juice, grapefruits, grapefruit juice, tomatoes, tomato juice, and green peppers**

Best sources of calcium are:

- **milk and milk products such as cheese, yogurt, and pudding**

Fair sources of calcium are:

- **canned salmon or sardines with bones**
- **greens like collards, kale, mustard, and turnip greens**
- **broccoli**
- **tofu with added calcium (check food label)**

Do not take calcium pills made from bone meal or dolomite. These pills may contain lead.

Breastfeed your baby

- Breastfeeding your baby lowers the chance of your baby getting lead poisoning.
- Babies who are not breastfed should be fed iron-fortified infant formula (artificial baby milk). Prepare the formula as instructed on the can and as instructed by your baby's doctor. To reduce the amount of lead in the formula:

1. **Use cold tap water when preparing formula. Let the cold water run for 2 minutes before using it. Do not use hot tap water.**
2. **Put the cold water in a pan and cover with a lid. Bring the water to a bubbly boil, boil it for no more than 1 to 2 minutes, and then remove it from the heat and allow it to cool. Keep the lid on until the water cools. Do not boil the same water over again.**
3. **Store the prepared formula in a clean glass or hard plastic bottle.**

To find out more about preventing lead poisoning, contact the Statewide Childhood Lead Poisoning Prevention Program at (850) 245-4299 or call your county health department.

Florida HEALTH

Florida Department of Health, WIC Program
www.floridawic.org
This institution is an equal opportunity provider.

DH 150-687, 1/16

¡vivamos libres de plomo!

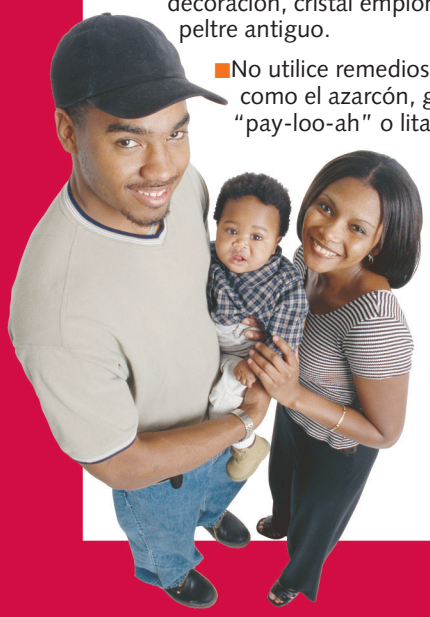
una guía nutricional y para la prevención de la intoxicación por plomo

¿Qué es la intoxicación por plomo?

El plomo es un metal que se encuentra en muchas cosas a nuestro alrededor, inclusive en las pinturas con base de plomo, en el polvo, tierra, agua y la loza de barro barnizada con pintura a base de plomo. Usted puede comer, beber o respirar plomo. Cuando demasiado plomo entra en su cuerpo, se le llama intoxicación por plomo. La intoxicación por plomo es dañina a los cerebros y nervios de los bebés y niños. La intoxicación por plomo puede causar problemas de aprendizaje, audición y conducta, y puede dañar el cerebro, riñones y otros órganos de su hijo. El plomo es incluso dañino para los bebés que todavía no han nacido. Estos problemas pueden ser permanentes. En algunos casos extremos, puede causar la muerte.

Prepare alimentos sin riesgo

- Lave sus manos y las manos de su bebé o niño con jabón antes de preparar y comer los alimentos.
- Lave las cucharas, tenedores, biberones (mamillas) y los chupones (chupetes) que han caído al piso o suelo antes de usarlos nuevamente. Tire a la basura cualquier alimento que haya caído al piso o suelo.
- Utilice agua **fría** de la llave para preparar y cocinar todos los alimentos. Deje que el agua fría corra por 2 minutos si usted no la ha ocupado por 5 o más horas.
- Almacene los alimentos o bebidas en recipientes de plástico o vidrio.
- Enjuague las frutas y verduras con agua fría. Restriegue las raíces y tubérculos como las zanahorias, papas y remolachas (betabeles, betarragas), con un cepillo y agua fría.
- **No** caliente alimentos dentro de las latas.
- **No** utilice ninguno de estos recipientes para almacenar alimentos o líquidos: loza o vasijas de barro o cerámica barnizada con pintura a base de plomo fabricadas fuera de EE.UU. o fabricadas para decoración, cristal emplomado o peltre antiguo.
- No utilice remedios populares como el azarcón, greta, el "pay-loo-ah" o litargirio.



Elija alimentos sanos

- Coma una variedad de alimentos todos los días.
- Coma a tiempo; no salte comidas. Coma meriendas sanas entre comidas. Los niños con estómagos vacíos absorben más plomo que los niños que tienen alimento en sus estómagos.
- Coma alimentos ricos en **hierro, calcio** y **vitamina C** todos los días. Estos alimentos sanos ayudan a que el cuerpo no pueda absorber el plomo fácilmente. El calcio reduce la absorción de plomo y también ayuda a fortalecer los dientes y huesos.

Algunas buenas fuentes de hierro son:

- **Carne desgrasada e hígado**
- **Pollo y pavo**
- **Almejas y camarones**
- **Frijoles y arvejas (guisantes o chícharos)**
- **Cereales fortificados con hierro**
- **Papas sin pelar**

Algunas buenas fuentes de vitamina C son:

- **Las naranjas, jugo de naranja, toronjas, jugo de toronja, tomates, jugo de tomate y pimientos (pimentones) verdes**

Las mejores fuentes de calcio son:

- **La leche y los productos lácteos tales como el queso, yogur y el pudín**

Algunas fuentes razonables de calcio son:

- **Salmón o sardinas enlatadas con espinas**
- **Verduras de hoja verde como "collards" (vegetal de la familia de las coles), col rizada, hojas de mostaza y hojas de nabo.**
- **Brócoli (brécol)**
- **Tofú enriquecido con calcio (lea la etiqueta del alimento)**

No tome pastillas de calcio fabricadas con harina de hueso o dolomita. Estas pastillas pueden contener plomo.

Dele el pecho a su bebé

- El dar el pecho a su bebé disminuye las probabilidades de que su bebé se intoxique con plomo.
- A los bebés no amamantados se les debe dar fórmula infantil (leche artificial para bebés) enriquecida con hierro. Prepare la fórmula según las instrucciones de la lata y según las instrucciones del médico de su bebé. Para disminuir la cantidad de plomo en la fórmula:

1. **Utilice agua fría de la llave cuando prepare la fórmula. Deje que el agua fría corra por 2 minutos antes de utilizarla. No utilice agua caliente de la llave.**
2. **Ponga agua fría en una olla tapada hasta que hierva bien, no más de 1 a 2 minutos y retírela del fuego permitiendo que se enfríe. Manténgala tapada hasta que se enfríe. No hierva la misma agua otra vez.**
3. **Almacene la fórmula en un recipiente limpio de plástico o vidrio.**

Para mayor información acerca de la prevención de la intoxicación por plomo, póngase en contacto con el Programa Estatal para la Prevención de la Intoxicación Infantil por Plomo ("Statewide Childhood Lead Poisoning Prevention Program") al (850) 245-4299, o llame al departamento de salud de su condado.

Florida HEALTH

Florida Department of Health, WIC Program
www.floridawic.org

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

DH 150-687, 1/16