

# 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. Talk with your health care provider or doctor to see if you or your child should be tested for lead.

### 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 only **cold** water for drinking, cooking, and making baby formula. Before drinking water from the faucet, flush pipes by running your tap, taking a shower, or doing a load of laundry or dishes. This is important when the water has been off for more than 6 hours.
- When sterilizing water to mix with baby formula, put the cold water in a pan and cover with a lid. Bring the water to a bubbly boil for 1 minute. Do not boil for longer as this will increase the concentration of lead that may be in the water.
- Consider using a water filter certified to remove lead and know when it is time to replace the filter.
- Rinse fruits and vegetables with cold water. Scrub root vegetables, like carrots, potatoes, and beets, with a brush and cold water.
- Store food or drinks in glass or plastic containers. Do not use imported lead-glazed ceramic pottery to cook, serve, or store food. Do not use pewter or brass containers or utensils to cook, serve, or store food. Do not use leaded crystal to serve or store beverages. Do not use dishes that are chipped or cracked.

**Clay, soil, pottery, or paint chips should never be mouthed or eaten because they may be contaminated with lead.**

### 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:

- lean meat, liver, chicken, turkey, clams, shrimp, light tuna
- beans, peas, and lentils
- WIC cereals and other iron-fortified cereals
- potato with the skin

#### Good sources of vitamin C:

fruit juice, vegetable juice, broccoli, grapefruit, kiwi, mangos, melons, oranges, papaya, raw cabbage, strawberries, tomatoes

#### Best sources of calcium:

milk, cheese, yogurt, calcium-fortified soy milk, calcium-fortified orange juice

#### Fair sources of calcium:

canned salmon or sardines with bones, collards, mustard greens, turnip greens, kale, broccoli

- **Do not take calcium pills made from bone meal or dolomite. These pills may contain lead.**
- **Do not use imported medicines and herbal remedies (azarcon, Ayurvedics); cosmetics and ceremonial powders (tiro, kohl, kajal, surma); and personal care products (litargirio) that may contain lead.**
- **Use caution when eating candies, spices, food additives, and other foods that are made outside the United States, especially if they are noncommercial products of unknown safety.**



### Lead-based paint

Children can get lead poisoning from lead paint in homes built before 1978. When old paint cracks and peels, it makes lead dust. Lead dust is so small you cannot see it. Children get lead poisoning from swallowing dust that is on their hands and toys.

- Use wet paper towels to clean up lead dust.
- Clean around windows, play areas, and floors.
- Wash hands and toys often with soap and water.

It is important to find and fix lead in your home as soon as possible. Have your home inspected by a licensed lead inspector. Don't remodel or renovate until your home has been inspected for lead. Home repairs like sanding or scraping paint can make dangerous lead dust. Pregnant and breastfeeding women should stay away from repair, repainting, renovation, and remodeling work.

**To find out more about preventing lead poisoning, contact the statewide Lead Poisoning Prevention Program at (850) 245-4401 or call your county health department.**

Florida Department of  
Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
HealthiestWeightFL.com



**This institution is an equal opportunity provider.**

DH 150-687, 1/22

# Vivamos Libres de Plomo

Una guía para la nutrición y la prevención del envenenamiento por plomo

**¿Qué es el envenenamiento por plomo?** El plomo es un metal que podemos encontrar en muchas de las cosas que nos rodean, incluyendo: la pintura a base de plomo, el polvo, la tierra, el agua y la cerámica vidriada con plomo. Usted puede comer, beber o respirar plomo. Cuando entra demasiado plomo en el cuerpo, se llama **envenenamiento por plomo**. El envenenamiento por plomo puede causar problemas de aprendizaje, audición y comportamiento; también puede dañar el cerebro, los riñones y otros órganos de su hijo. El plomo es dañino incluso para los bebés que no han nacido. Estos problemas pueden ser permanentes. En algunos casos extremos, puede causar la muerte. Hable con el proveedor de atención médica o con el médico para ver si usted o su hijo se deben hacer la prueba de plomo.

## Prepare alimentos sin riesgo

- Lave sus manos y las manos de su bebé o hijo con jabón antes de preparar y comer los alimentos.
- Lave las cucharas, tenedores, biberones y chupetes que hayan caído al suelo o la tierra antes de volverlos a usar. Deseche cualquier comida que caiga al suelo o en la tierra.
- Use únicamente agua **fría** para beber, cocinar y hacer fórmula para bebés. Antes de beber agua del grifo, encienda el chorro para desaguar las tuberías, para ello puede bañarse, usar la lavadora de ropa o lavar los platos. Esto es importante cuando el agua estuvo sin movimiento por más de 6 horas.
- Para esterilizar el agua que usará para mezclar con la fórmula para bebés, coloque el agua fría en una olla y cúbrala con una tapa. Lleve el agua a hervor burbujeante durante 1 minuto. No hierva por más tiempo, ya que esto aumentará la concentración de plomo en el agua.
- Considere usar un filtro de agua certificado para quitar el plomo y sepa cuándo lo debe reemplazar.
- Lave las frutas y vegetales con agua fría. Frote los vegetales de raíz, como las zanahorias, las papas y la remolacha, con un cepillo y agua fría.
- Guarde alimentos o bebidas en recipientes de vidrio o plástico. No use cerámica importada esmaltada con plomo para cocinar, servir o guardar la comida. No use recipientes o utensilios de peltre o latón para cocinar, servir o guardar la comida. No use vidrio con plomo para servir o guardar bebidas. No use platos astillados ni agrietados. La arcilla, la tierra, la cerámica o los trozos de pintura no se deben meter en la boca ni tragar, porque pueden estar contaminados con plomo.

**La arcilla, la tierra, la cerámica o los trozos de pintura no se deben meter en la boca ni tragar, porque pueden estar contaminados con plomo.**

## Elija alimentos saludables

- Coma una variedad de alimentos todos los días.
- Coma a tiempo; no omita tiempos de comidas. Coma bocadillos saludables entre comidas. Los niños con el estómago vacío absorben más plomo que los niños que tienen comida en el estómago.
- Coma alimentos ricos en **hierro, calcio y vitamina C** todos los días. Estos alimentos saludables le dificultan al cuerpo absorber el plomo. El calcio también ayuda a fortalecer los dientes y los huesos.

### Buenas fuentes de hierro:

- carne magra, hígado, pollo, pavo, almejas, camarones, atún light
- frijoles, guisantes y lentejas
- cereales WIC y otros cereales fortificados con hierros
- papas con la piel

### Buenas fuentes de vitamina C:

jugo de frutas, jugo de vegetales, brócoli, toronja, kiwi, mango, melones, naranjas, papaya, col cruda, fresas, tomates

### Mejores fuentes de calcio:

leche, queso, yogur, leche de soya fortificado con calcio, jugo de naranja fortificado con calcio

### Fuentes con suficiente calcio:

salmón o sardinas enlatadas con huesos, coles, hojas de mostaza, hojas de nabo, kale, brócoli

- **No tome píldoras pastillas de calcio hechas de harina de huesos o dolomita. Estas píldoras pueden contener plomo.**
- **No use medicamentos importados, ni remedios de hierbas (azarcón, ayurvédicos), cosméticos y polvos ceremoniales (tiro, kohl, kajal, surma) y productos de cuidado personal (litargirio) que pueden contener plomo.**
- **Tenga cuidado al comer dulces, especias, aditivos alimentarios y otras comidas que se fabrican fuera de los Estados Unidos, especialmente si son productos no comerciales de seguridad desconocida.**



## Pintura a base de plomo

Los niños se pueden envenenar con plomo de la pintura de las casas construidas antes de 1978. Cuando la pintura vieja se agrieta y se despega, produce polvo de plomo. El polvo de plomo es tan pequeño que no se puede ver. Los niños se intoxican con plomo al tragar el polvo que tienen en las manos y en los juguetes.

- Use toallas de papel húmedas para limpiar el polvo de plomo.
- Limpie alrededor de ventanas, áreas de juego y pisos.
- Lávese las manos y lave los juguetes con agua y jabón con frecuencia.

Es importante que encuentre y arregle el plomo que haya en la casa lo antes posible. Pida que un inspector de plomo autorizado revise la casa. No remodele ni renueve hasta que inspeccionen la casa para buscar plomo. Las reparaciones de la casa, como lijar o raspar la pintura pueden producir polvo de plomo que es peligroso. Las mujeres embarazadas y que están amamantando deben permanecer alejadas de los trabajos de reparación, repintado, renovación y remodelación.

**Para obtener más información sobre la prevención del envenenamiento por plomo, comuníquese con el Programa estatal de Prevención del Envenenamiento por Plomo (Poisoning Prevention Program) al (850) 245-4401 o llame al departamento de salud de su condado.**

Florida Department of Health  
WIC Program  
FloridaWIC.org  
HealthiestWeightFL.com

