



# Una dieta sana Para Combatir **PLOMO**



## ¿Qué es el plomo?

El plomo es un metal que está naturalmente en el suelo, el aire y el agua y es perjudicial para nuestro organismo. Demasiado plomo da lugar a problemas de aprendizaje, memoria y comportamiento. Puede dañar el cerebro, los riñones y otros órganos del niño. Una buena nutrición es una manera de proteger a los niños de la exposición al plomo.

Siga una dieta equilibrada con comida rica en estos nutrientes:

- Calcio
- Hierro
- Magnesio
- Zinc
- Vitamina C
- Vitamina D

## HIERRO



El hierro es un mineral que el organismo necesita para crecer y desarrollarse. El cuerpo lo usa para producir glóbulos rojos. Ayuda a las células a obtener el oxígeno que necesitan.

El hierro y el plomo tienen el mismo aspecto para el organismo. Compiten por la absorción en el intestino y la asimilación en el organismo. Consumir suficiente hierro puede ayudar a prevenir la absorción del plomo.

### Comida rica en hierro

1 porción de cereal enriquecido	10 - 18 mg
1 paquete de avena instantánea	7.8 mg
1 taza de espinacas	6.4 mg
½ taza de lentejas	3.3 mg
1 taza de guisantes verdes	2.5 mg
3 oz de carne de res	2.5 mg
½ taza de garbanzos	2.4 mg
1 huevo	0.84 mg

**¡Consejo extra!**

Sirva esta comida con fruta o jugo de naranja, que tienen mucha vitamina C, para ayudar al cuerpo a usar el hierro.

### ¿Cuánto hierro necesita?

1 - 3 años	7 mg/día
4 - 8 años	10 mg/día

¿Sabía que cierta comida ayuda al organismo a usar el hierro, mientras que otra lo impide?

La vitamina C ayuda al organismo a usar el hierro.

### ¿Cuánta vitamina C necesita?

1 - 3 años	15 mg/día
4 - 8 años	25 mg/día

### Comida rica en vitamina C

8 oz de jugo de naranja	100 - 125 mg
1 naranja	83 mg
1 kiwi	56 mg
½ taza de brócoli cocido	51 mg
1 limón	45 mg
1 taza de kale crudo	23 mg
1 fresa	7 mg

Comida que disminuye la absorción de hierro...

### Calcio

- El calcio impide que el cuerpo absorba todo el hierro que necesita de la comida.
- Por lo tanto, intente comer comida rica en calcio y hierro a diferentes horas del día.
- Si toma un suplemento de hierro, evite tomarlo con productos lácteos. En su lugar, tómelo con jugo de frutas.

### Fitatos

- Los fitatos están en las legumbres, los granos, las nueces y las semillas. Impiden que el cuerpo absorba el hierro.
- Cuando esta comida está en el pan o está fermentada, la cantidad de fitatos que contienen disminuye.
- Coma esta comida con otra comida que tenga mucha vitamina C para ayudar al cuerpo a consumir todo el hierro que necesita.

# CALCIO



El calcio es un mineral que nuestro cuerpo necesita para fortalecer los huesos. También es muy importante para los músculos, el corazón y el cerebro.

El plomo se parece mucho al calcio. Puede colarse en partes del cuerpo a las que generalmente va el calcio, como el cerebro y los huesos.



## ¿Cuánto calcio necesita?

1 - 3 años	700 mg/día
4 - 8 años	1000 mg/día

## Comida rica en calcio

8 oz de leche de almendra	442 mg
8 oz de leche (2 %)	307 mg
8 oz de leche de soja	301 mg
½ taza de yogur	220 - 250 mg
¼ taza de tofu	217 mg
½ taza de espinaca cocida	123 mg
½ taza de kale cocido	89 mg
½ oz de queso	46 - 160 mg

# CALCIO



vitamina D      magnesio

El organismo necesita vitamina D y magnesio para usar el calcio.

## Comida rica en magnesio

Verduras de hojas verdes, nueces, semillas, frijoles y granos enteros.

## Comida rica en vitamina D

3 oz de salmón	380 - 570 IU
3 oz de atún light	231 IU
8 oz de leche de soja	119 IU
1 taza de yogur sin sabores	116 IU
8 oz de leche (2 %)	107 IU
8 oz de leche de almendra	107 IU
8 oz de jugo de naranja	100 IU

## ¿Cuánta vitamina D necesita?

1 - 8 años	600 IU/día
------------	------------

## ¿Sabía que?

Comer frutas y verduras evita que expulse calcio por la orina. Por otro lado, un exceso de proteínas o sodio puede hacer que orine más calcio.

# ZINC



Al igual que el calcio y el hierro, al organismo le cuesta distinguir entre el zinc y el plomo. Sin embargo, el efecto del zinc sobre los niveles de plomo en el organismo no es tan fuerte. Una dieta con suficiente zinc es muy importante. Pero no es necesario que los niños intoxicados por plomo tomen suplementos de zinc.

## Comida rica en zinc

La carne, los frijoles, las nueces, las semillas, los granos enteros, los cereales para desayuno y los productos lácteos son buenas fuentes de zinc.

Creado en agosto de 2022 por C. Redey y K. Manning

Sitio web:  
[www.childrenshospital.org/pehc](http://www.childrenshospital.org/pehc)



**Boston Children's Hospital**  
Pediatric Environmental Health



Region 1: New England  
**PEHSU**  
Pediatric Environmental Health  
Specialty Unit

### Descargo de responsabilidad

Este documento tiene el respaldo de la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) y lo financió (en parte) un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC/Agency for Toxic Substances and Disease Registry, ATSDR). La Agencia de Protección Ambiental (EPA) de EE. UU. respalda las PEHSU dando financiamiento parcial a los CDC/ATSDR por medio de un Acuerdo interinstitucional. Los CDC/ATSDR o EPA no difundieron formalmente los resultados y conclusiones presentados, por lo que no se debe interpretar que representan ninguna determinación o política de la agencia. El uso de nombres comerciales que puedan mencionarse es solo para identificación y no implica aprobación por los CDC/ATSDR o EPA.

Esta ficha técnica se ofrece solo con fines de educación e información y no se debe usar para ningún propósito comercial. El material no pretende sustituir el juicio médico independiente ni el consejo de un médico o profesional de atención médica calificado. Los usuarios que decidan usar la información o las recomendaciones disponibles en esta ficha técnica lo hacen por su cuenta y riesgo y no deben confiar en dicha información como recomendación médica profesional ni usarla para sustituir cualquier relación con los médicos u otros profesionales de atención médica calificados.

2023 Boston Children's Hospital. Todos los derechos reservados.