



Evite el Envenenamiento con Plomo a través de la Buena Alimentación



Consejos, ideas para meriendas y recetas sencillas para los que cuidan a niños pequeños.

Lea este folleto y encontrará cómo usted puede mantener sus alimentos libres de plomo y prevenir el envenenamiento con plomo a través de la buena alimentación.

CONTENIDO

¿Cómo el plomo puede afectar a su niño?.....	1
¿En dónde se encuentra el plomo en su casa?.....	1
Cómo mantener sus alimentos libres de plomo.	2 - 3
Consuma alimentos bajos en grasa.....	4
Consuma alimentos altos en hierro, zinc, calcio y vitamina C.....	5 - 6
Comidas y meriendas.....	7 - 8
Recetas.....	9-13

¿Cómo puede el plomo hacerle daño a su niño?

El plomo es un metal que nuestro cuerpo no puede usar. Ocurre envenenamiento cuando el cuerpo retiene demasiado plomo. Aunque sea un poquito de plomo puede ocasionar que sus niños tengan problemas con el crecimiento y el aprendizaje. Cantidades mayores de plomo le pueden causar daño al cerebro, el

sistema nervioso, los riñones y a la médula ósea. El plomo en el cuerpo **no permite** que las vitaminas y los minerales saludables tales como el hierro, el zinc y el calcio trabajen bien. Algunos de estos efectos pueden ser permanentes.

El envenenamiento con plomo puede ser prevenido.

¿En dónde se encuentra el plomo en su hogar?

Indique en dónde se puede encontrar el plomo en su hogar.

Fuentes principales de plomo:

- Sucio y polvo dentro y fuera de la casa
- Las manos de los niños sucias y sus juguetes
- Pintura vieja que se descascara o arranca
- El agua que corre a través de tuberías viejas
- La tierra

Otras fuentes de plomo:

- Polvo y pesticidas en los alimentos
- Cerámica hecha a mano que no está libre de plomo
- Cristal de plomo
- Joyería hecha de estaño
- Pesas para la pesca

Para más información, llame
**Al Programa de Prevención del
Envenenamiento de Plomo de Filadelfia**
al teléfono **215-685-2788** o

**Al Centro Nacional de Información
Sobre el Plomo** al teléfono
1-800-424-5323

Mantenga los alimentos libres de plomo.

Los alimentos se pueden contaminar con plomo por medio de:

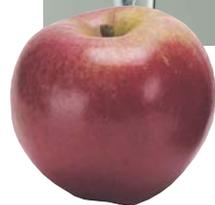
- Manos y juguetes llenos de polvo
- Agua que corre por tuberías viejas
- Latas de alimentos abiertas
- Jarras de barro o cerámica que contengan plomo
- La tierra donde se cultivan los alimentos

Estos consejos te ayudarán a mantener el plomo lejos de los alimentos que tus hijos comen.

- Marque por lo menos 5 consejos que usted seguirá de AHORA en adelante.

Consejos que mantienen el polvo de plomo lejos de los alimentos:

- Lave sus manos antes de tocar cualquier alimento.
- Lave todas las superficies de los gabinetes y de las mesas antes de preparar alimentos.
- Enjuague todas las frutas frescas y vegetales con agua fría de la pluma antes de comérselas o cocinarlas.
- Trate de comer en una mesa y no en el piso o en la tierra donde pueda haber polvo de plomo. Si desea usar el piso, cúbralo con un paño limpio.



Comience hoy mismo ha mantener fuera el polvo de plomo. Empiece con por lo menos 5 consejos. Cada consejo ayuda a prevenir el envenenamiento con plomo.

Consejos sobre seguridad del agua:

- Si usted no ha usado el agua por 6 horas, déjela correr hasta que se sienta fría.
- Nunca use agua caliente** de la pluma para preparar alimentos.

Consejos para guardar los alimentos:

- Guarde las sobras en envases plásticos o de cristal y no en latas de metal.
- Guarde el jugo en una jarra plástica en vez de una de cerámica.

Consejos de limpieza para las familias:

- Mantenga una alfombra de piso fuera de la casa para limpiarse los zapatos.
- Quítese los zapatos al llegar a la casa. Esto reduce la cantidad de polvo en la casa.
- Lave el piso por lo menos una vez a la semana.
- Con un paño húmedo limpie los muebles y los juguetes. Use cualquier detergente de uso doméstico.
- Compre peluches lavables.



Coma alimentos que sean bajos en grasa.

Los alimentos grasosos pueden causar que el cuerpo de su niño retenga altas cantidades de plomo.

Ofrézcale a su niño alimentos bajos en grasa. Intente ponerle un límite a los alimentos fritos y grasosos.

Trate aceite vegetal
o de oliva en vez
de mantequilla,
margarina u
otras grasas.



Coma MÁS:

- Alimentos horneados, a la parrilla o al vapor
- Leche baja en grasa
- Carne sin grasa
- Frutas frescas y vegetales
- Meriendas bajas en grasas, tales como: galletas por soda, pretzels, rositas de maíz sin mantequilla y paletas congeladas de jugo de frutas



Coma MENOS:

- Comidas fritas
- Carnes altas en grasa como la salchicha y las chuletas fritas
- Comidas cocidas con carnes grasosas, mantequilla o manteca
- Meriendas altas en grasa, tales como las papitas o chicharrones



Coma alimentos altos en hierro, calcio y vitamina C.

Los alimentos con hierro, zinc, calcio y vitamina C ayudarán el cuerpo de su niño a no retener el plomo.

Use estos consejos para ayudarse a planificar las comidas y las meriendas.

Vea las páginas 7-13 para más ideas sobre comidas y meriendas y recetas sencillas.

Consejos para el hierro

- Haga sancocho de viandas con habichuelas o frijoles y carnes sin grasa.
- Compre cereal y pan con hierro adicional; tales como Farina®, avena o Cheerios®.
- Ofrezca de merienda frutas secas tales como: ciruelas, pasas y albaricoques.
- Úntele mantequilla de maní al pan, galletas o bananas (guineos).
- Sirva el pollo o bacalao con arroz y frijoles/habichuelas para hierro adicional.



Consejos para el zinc

- Hornee o ponga en la parrilla las carnes, el pollo, pescado y las chuletas.
- Haga una tortilla de queso o huevos revueltos con queso.
- Use carne sin grasa, frijoles y queso para hacer tacos, arepas, empanadas y alcapurrias.



Consejos para el calcio

- Tome leche baja en grasa.
- Use leche baja en grasa con el cereal y para hacer avena, Farina®, harina de maíz y flan.
- Trate el queso en los sándwiches, con tortillas, con arepas y con empanadas.
- Trate el yogurt de frutas.
- Añádale brócoli a su sancocho.



Si la leche le hace daño a su niño,

- Trate leche baja en lactosa o añádale gotas, tales como Lact-Aid®.
- Hable con su médico o nutricionista de WIC.

**Dele a los niños
menores de dos años
leche entera con
vitamina D.**

Muchos de los alimentos mencionados en este folleto se pueden comprar con los cupones para alimentos del programa WIC.

Para saber más sobre WIC, llame al (215) 978-6100.



Consejos para la vitamina C

- Sirva las frutas frescas enteras o cortadas para hacer ensalada de frutas. Pruebe las naranjas (chinas), uvas, fresas, mango, guayaba y piña.
- Tome jugo 100% de frutas en vez de sodas o ponche de frutas (fruit punch).
- Hornee o hierva las papas en vez de freírlas.
- Añádale papas a las sopas, sancochos y a las habichuelas.
- Coma ensalada de lechuga y tomate con sus comidas o ensalada de repollo.



Comidas y meriendas para sus niños.

¿Qué cantidad de comida le debo dar a mi niño diariamente?

Ofrézcale a su niño tres comidas pequeñas y de dos a tres meriendas diarias. El estómago de los niños pequeños retiene menos plomo cuando está lleno.

Con la ayuda de sus niños, seleccione de estas ideas para comidas y para meriendas y desarrolle sus propios menús diarios. Anótelos en la siguiente página.

Desayuno	Almuerzo	Cena
Cheerios®	Emparedado de queso derretido ó con pollo	Arroz con pollo
Jugo de naranja (china)	Leche baja en grasa	Ensalada de lechuga y tomate
Leche baja en grasa	Una manzana	Malta
Banana (guineo) en pedasitos	○	Melón
○	Sopa de pollo	○
Tostada francesa	Jugo de uva	Bacalao con cebollas, tomates y aguacate
Leche baja en grasa	Pera en pedasitos	Arroz y viandas
Salsa de manzana	○	Leche baja en grasa
○	Pan con queso	Flan
Avena	Jugo de piña	○
Leche baja en grasa	Melocotones frescos o enlatados	Chuleta de cerdo sin grasa
China (naranja) en pedasitos		Papas majadas
		Pan
		Ensalada de lechuga y tomate
		Uvas
		Leche baja en grasa

Entre las comidas ofrézcale meriendas pequeñas, tales cómo:

Cereal con leche baja en grasa

Pretzels con jugo de fruta

Mantequilla de maní con galletas

Manzana o china/naranja en pedasitos

Uvas o bananas (guineos)

Leche baja en grasa con galletas

Paletas congeladas de jugo de frutas

Budín

Nuestras comidas favoritas.

Deje que los niños participen en la planificación de las comidas.
Escriba debajo algunas comidas que va a tratar.

PRIMER DÍA

Desayuno

Almuerzo

Comida

<hr/>	<hr/>	<hr/>

SEGUNDO DÍA

Desayuno

Almuerzo

Comida

<hr/>	<hr/>	<hr/>

TERCER DÍA

Desayuno

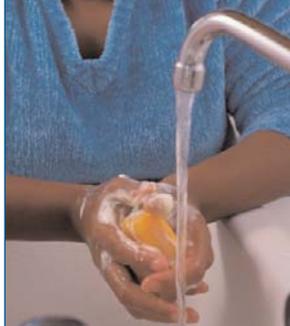
Almuerzo

Comida

<hr/>	<hr/>	<hr/>

Los niños también disfrutan de cocinar: ellos pueden lavar las frutas y los vegetales, romper los huevos, añadir especias y revolver.

Para las recetas, lea las páginas 9-13.



Lávese las manos
antes de cocinar.

Panqueques de Fruta

- 1 1/2 taza de harina de trigo
- 1 cucharadita de sal
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 3/4 cucharadita de polvo de hornear
- 2 huevos pequeños
- 3 cucharadas de mantequilla derretida ó aceite de oliva
- 1 taza de leche baja en grasa
- 1 guineo (banana) en pedacitos

Procedimiento:

- Mezcle los ingredientes secos (harina, sal, azúcar y polvo de hornear.)
- Mezcle bien los huevos, la mantequilla y la leche. Añada a los ingredientes secos, sin batir mucho.
- Añada el guineo o banana rebanado y mezcle levemente.
- Añada un poquito de aceite vegetal a la sartén.
- Cuando se formen burbujas en la superficie del panqueque, vire por el otro lado. Sirva con sirope de panqueques. ¡Deliciosos!

Rinde 4-6 porciones.

Recetas

Emparedado de Ensalada de Atún

- 4 rebanadas de pan
- 1 lata de atún empacado en agua
- 4 cucharaditas de mayonesa baja en grasa
- Cebolla y apio bien picaditos

Procedimiento:

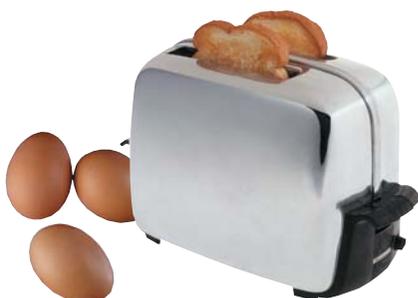
- Mezcle el atún con la mayonesa baja en grasa, la cebolla y el apio.
- Pruébelo con queso y tomate.
- Sírvalo con leche baja en grasa.

Rinde 2 porciones.

Cocine con menos grasa.

Hágalo así:

- Use aceite vegetal o de oliva en vez de mantequilla, margarina, manteca y otras grasas.
- Hornee, haga a la parrilla o al vapor los vegetales y carnes.
- Use leche baja en grasa.
- Trate el queso bajo en grasa.



Tostada Francesa

- 3 huevos batidos
- 1/2 taza de leche baja en grasa
- Aceite vegetal
- 6 rebanadas de pan
- Canela

Procedimiento:

- Mezcle los huevos con la leche.
- Añada un poquito de aceite vegetal a la sartén. Use fuego mediano.
- Sumerja el pan en la mezcla de huevo hasta que se cubra.
- Cocine el pan por un lado.
- Espolvoree canela por encima.
- Vírelo y cocine el otro lado.
- Trate con salsa de manzana.
- Sirva con leche baja en grasa.

Rinde de 4-6 porciones.



Pizza en Panecillos

- 1 panecillo, bagel o English Muffin
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- Ajo, orégano o albahaca a gusto
- 2 cucharadas de queso de papa o mozzarella bajo en grasa

Procedimiento:

- Parta por la mitad el panecillo, bagel, ó English Muffin y colóquelo en una sartén.
- Añada la salsa de tomate, especias y queso.
- Hornee a 400° por 3 minutos o hasta que el queso se derrita.
- Sirva con jugo de fruta.

Rinde de 1-2 porciones.



Sloppy Joes

- 1 libra de carne molida sin grasa de res, pavo o pollo
- 1 cebolla pequeña, partida
- 1/2 pimiento verde, partido
- 1 taza de salsa de tomate
- Especias a su gusto
- 5 panes de hamburguesas, pita o tortillas

Procedimiento:

- En una cacerola cocine la carne, cebolla y pimiento hasta que la carne se cocine.
- Escorra la grasa.
- Añádale la salsa de tomate y las especias.
- Cocine de 5 a 10 minutos.
- Sirva sobre el pan.
- Sirva con jugo de fruta.

Rinde de 4-6 porciones.



Ensalada de Papas

- 3 papas grandes, bien lavadas
- 1 espiga de apio, bien picadita
- 1 cebolla pequeña
- 3 huevos hervidos, duros; bien picaditos
- 1 cucharada de mostaza
- 1/2 taza de mayonesa baja en grasa
- Opcional: 1/2 T zanahoria rayada

Procedimiento:

- Hierva las papas enteras hasta que se ablanden, cerca de 45 minutos.
- Cuando las papas se enfríen, pélelas y pártalas en pedacitos pequeños.
- Mezcle las papas, el apio, cebolla y el huevo.
- Para hacer la salsa, mezcle la mostaza y la mayonesa.
- Añada a la mezcla de papas.
- Ponga en la nevera hasta el momento de servirla.

Rinde de 3-4 porciones.

Sándwich de Queso Derretido con Tomate

- 2 rebanadas de pan
- 2 rebanadas de queso americano
- 1 rebanada de tomate
- Aceite vegetal

Procedimiento:

- Haga el sándwich usando el pan, queso y tomate.
- Cubra levemente el sartén con aceite vegetal.
- Fría el sándwich por ambos lados hasta derretir el queso.
- Sirva con leche baja en grasa o jugo de frutas.

Rinde una porción.



Asopao de Pollo

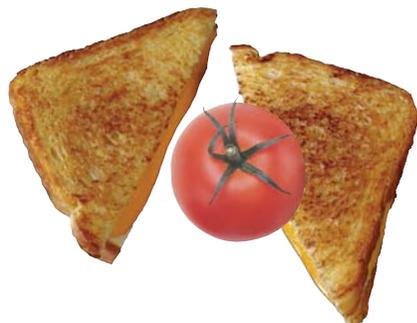
- 1 pollo de tres libras, partido en presas
- Aceite vegetal o achiote
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 espiga de apio o cilantro
- 1 lata de 28 onzas de tomates enlatados (stewed)
- 2 cucharadas de sofrito
- 2 papa grande



Procedimiento:

- Engrase levemente una olla con aceite vegetal o de achiote. Añada el pollo, sofría y tápelo hasta que se cocine.
- Añada los tomates, papa picadita.
- Recao o apio picadito y sofrito.
- Tápelo y cocine a fuego bajo por 30 minutos.
- Sirva con arroz o fideos.

Rinde de 6-8 porciones.



Vegetales a la Sartén, Frescos o Congelados

- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 granos de ajo o 1/2 cucharadita de polvo de ajo, sazón o sofrito
- 2 tazas de brócoli, picadito
- 2 zanahorias pequeñas, picaditas
- 1/2 taza de agua fría o caldo de pollo
- 1 pimiento verde partido en tiritas
- 1 taza de carne cocida, pollo, pavo o cerdo sin grasa partido en pedacitos
- Pimienta a gusto

Procedimiento:

- Ponga el aceite en una cacerola a fuego mediano.
- Cuando el aceite se caliente, añada el ajo y cocínelo brevemente.
- Añada el brócoli, zanahoria y pimiento verde.
- Añada el agua fría o el caldo. Tápelos y cocine hasta que se ablande.
- Añada la carne ya cocida. Cocine hasta que se caliente.
- Pruébalo de sal.
- Sirva sobre arroz o fideos.

Rinde de 4-6 porciones.



Tortilla de Queso

- 3 huevos
- 1 cucharada de leche baja en grasa
- Aceite vegetal
- 3 cucharadas de queso

Procedimiento:

- Mezcle los huevos y la leche en un envase.
- Añada un poquito de aceite vegetal a la sartén. Use fuego mediano.
- Cuando la tortilla se cocine en el fondo, añádale el queso.
- Cuando el queso se derrita, doble la tortilla por la mitad.
- Cúbrela con salsa si así lo desea.
- Sírvala con tostadas, fruta y leche baja en grasa.

Salen de 2-3 porciones.



Macarrones con Queso al Horno

- 4 tazas de macarrones cocidos
(2 tazas crudos)
- 3 tazas de queso de papa rayado
- Aceite vegetal
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 tazas de leche baja en grasa
- Sal y pimienta

Procedimiento:

- Caliente el horno a 375°.
- Engrase ligeramente con aceite vegetal un molde.
- Combine los macarrones cocidos con el queso rayado y viértalo en el molde.
- Derrita la margarina en una cacerolita. Quítela del fuego, añada la harina.
- Póngala nuevamente en el fuego.
- Añada la leche poco a poco, revolviendo hasta suavizar.
- Añada sal y pimienta a gusto.
- Derrámelo sobre los macarrones y mezcle bien.
- Tápelos. Hornee por 30 minutos.
- Destápelos y hornee 15 minutos más.

Rinde 3-5 porciones.



Batida de Guineo y Fresa

- 1 taza de leche baja en grasa o yogurt
- 1 taza de fresas frescas o congeladas, majadas
- 1 guineo (banana) maduro

Procedimiento:

- Mezcle todos los ingredientes en una batidora o a mano con un batidor.
- Cómalo como merienda o postre.
- Trate con otras frutas.

Rinde de 2-3 porciones.



Consejos, ideas sobre meriendas y
recetas para aquellos que cuidan niños.

Evite el Envenenamiento con Plomo a través de la Buena Alimentación

PARA OBTENER COPIAS ADICIONALES, COMUNÍQUESE CON:



División de salud materno-infantil y familiar
Departamento de Salud Pública de Filadelfia
1101 Calle Market, Noveno Piso
Filadelfia, PA 19107

Teléfono: (215) 685-5225 Fax: (215) 685-5257

Programa para la Prevención del Envenenamiento
Infantil con Plomo de Filadelfia
2100 Oeste Avenida Girard
Filadelfia, PA 19130

Teléfono: (215) 685-2788 Fax: (215) 685-2978