

# COMBATA EL PLOMO CON BUENA NUTRICIÓN



Los alimentos que preparamos para nuestras familias nos pueden ayudar a limitar la absorción de plomo. Tres pasos que usted puede seguir en la selección y preparación de los alimentos pueden hacer la diferencia:

1. Elija un rango de alimentos que contengan nutrientes para la salud en general y para asegurarse de tener suficiente hierro, calcio y vitamina C en su cuerpo.
2. Consuma comida y meriendas regularmente.
3. Al preparar la comida, asegúrese de lavar y cocinar los alimentos con agua potable o filtrada.



## INFORMACIÓN SOBRE EL PLOMO

El plomo no es bueno para la salud de nadie, y es especialmente dañino para niños pequeños y mujeres embarazadas. Mantenga a su familia segura evitando el contacto con el plomo. Usted y sus hijos pueden estar expuesto al plomo a través de una variedad de fuentes: pintura vieja, polvo, suciedad, cerámica, maquillaje, juguetes y algunos remedios caseros. Si usted está preocupado (a) por agua contaminada, obtenga con sus autoridades locales recomendaciones sobre agua segura. Utilice agua filtrada o agua embotellada NSF-certificada para beber, cocinar, y mezclar la fórmula del bebé. Si utiliza un filtro para su agua, asegúrese de cambiar el cartucho del filtro en la fecha indicada en la etiqueta. Si tiene dudas acerca del plomo o la dieta de su niño (a), consulte con el doctor.

## ALIMENTOS CLAVES:

### HIERRO Y VITAMINA C

El Hierro hace que sea más difícil la absorción del plomo en el cuerpo. Fuentes de hierro son:

- Carnes rojas, pescado y pollo
- Vegetales de hojas verdes como la espinaca, col rizada, y berza
- Cereales, panes, y pastas integrales
- Frutas secas
- Frijoles, alverjas y lentejas

La vitamina C es importante para la piel y los huesos. Trabaja junto con el hierro para evitar la absorción del plomo. La vitamina C se encuentra en muchas frutas y vegetales. Las fuentes de Vitamina C incluyen:

- Frutas cítricas y sus jugos, como naranjas y toronjas
- Tomates y jugo de tomate
- Vegetales como chiles, broccoli, papa, coles de Bruselas y más!
- Frutas como melones, fresas, peras, sandía y más!

### EL CALCIO

El calcio mantiene sus huesos fuertes y ayuda a reducir la absorción de plomo. Los alimentos que son fuente de calcio incluyen:

- Leche y lácteos, como queso y yogur
- Vegetales de hojas verdes como espinacas, col rizada, y berza
- Jugo de naranja enriquecido con calcio
- Queso de soya
- Salmón enlatado y sardinas-con huesos



## Fuentes de información:

*El Plomo y una Dieta Saludable: Lo que puede hacer para proteger a su hijo.* [EPA-747-F-02-001] Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos. Departamento de Prevención de Contaminación y Sustancias Tóxicas. (2002). Obtener en: <https://espanol.epa.gov/sites/production-es/files/2015-05/documents/nutritionsp-1.pdf>

Aprenda sobre el Plomo. Environmental Protection Agency. (2015) Obtener en: <https://www.epa.gov/lead/plomo>

MSU es una institución que promueve la acción afirmativa y la igualdad de oportunidades de empleo, comprometida a lograr la excelencia a través de una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que anima a todas las personas a alcanzar su pleno potencial. Todos los programas y materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles sin prejuicio en virtud de raza, color, nacionalidad, sexo, minusvalía, creencias religiosas, edad, características físicas, tendencias políticas, estado civil, orientación sexual o condición de veterano. Emitido en respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y 30 de junio de 1914 en cooperación con el Ministerio de Agricultura de los Estados Unidos. Jeffrey W. Dwyer, Director Interino de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es válida únicamente para uso educativo. 2P-WEB-04;2016-RM/MR WCAG 2.0 AA

## Recursos sobre el Plomo

- Genesee County Health Department  
Lead Program: [www.gchd.us](http://www.gchd.us); teléfono: 810-257-3833
- Departamento de Michigan para la Calidad del Medio Ambiente (Michigan Department of Environmental Quality) [www.mi.gov/FlintWater](http://www.mi.gov/FlintWater)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de Michigan para la Prevención del Envenenamiento de los Niños con Plomo (Michigan Department of Health and Human Services Childhood Lead Poisoning Prevention Program) teléfono: 888-322-4453 página de internet [www.michigan.gov/lead](http://www.michigan.gov/lead)
- Centros para el Control y la Prevención de las Enfermedades en los Estados Unidos (U.S. Centers for Disease Control and Prevention (CDC)) página de internet [www.cdc.gov/nceh/lead](http://www.cdc.gov/nceh/lead)
- Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (United States Environmental Protection Agency) página de internet <http://espanol.epa.gov/>

## Dónde Obtener Ayuda Genesee Hispanic Collaborative

2101 Lewis St, Flint, Michigan 48506.  
Número telefónico: 810-624-0599

<https://www.facebook.com/The-Genesee-County-HispanicLatino-Collaborative-107716190731/>

## Comunidad de Nuestra Señora de Guadalupe (Iglesia Católica)

2316 W. Coldwater Road, Flint, Michigan 48505

Teléfono: 810-787-5701 <http://ologflint.org/>

## Programa de Alimentos Básicos en Genesee County

### Commodities Food Program

Es un programa suplementario de alimentos para ayudar a personas de bajos recursos y mayores de 60 años o más. Los alimentos se suministran una vez al mes. Para más información, llame al 810-789-3746 o al 810-232-2185.

## Duplique sus Dólares para Comprar Alimentos (Double Up Food Bucks (DUFB))

DUFB es un programa que le iguala sus beneficios de SNAP cuando compra frutas y vegetales que se cultivan en Michigan. Por ejemplo, si usted gasta \$10 para comprar productos que se cultivan en Michigan, usted recibirá \$10 extra para comprar más frutas y vegetales. Este programa funciona en:

- En el mercado de los Agricultores de Flint que se ofrece todo el año

- Localizado en 300 E. 1st St., Flint; 810-232-1399
- Landmark Food Center- que se ofrece en tiempos limitados
  - Localizado en 206 W. Pierson Rd; 810-789-7311 o en 4644 Fenton Rd; 810-238-2972

## Programa de Emergencia de Asistencia de Alimentos (The Emergency Food Assistance Program (TEFAP))

TEFAP le ofrece alimentos saludables a individuos y familias que califican una vez cada 3 meses. Para mayor información contacte GCCARD al teléfono 810-789-3746 o al 810-232-2185.

## Banco de Alimentos del Este de Michigan (Food Bank of Eastern Michigan)

El Banco de Alimentos del Este de Michigan puede ayudarle a conectarse con programas de asistencia alimentaria. Para obtener más información contáctelos al 810-239-4441.

**El departamento de Salud de Genesee** [www.gchd.us](http://www.gchd.us). Número telefónico: 810-257-3612

## Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP))-

Conocido antes como estampillas para comida SNAP, provee a residentes de bajos ingresos con dinero para comprar alimentos incluyendo:

- Frutas y vegetales
- Pan y cereales
- Productos lácteos, carne, pescado y carne de aves de corral

Con los beneficios de SNAP también está permitido comprar semillas y plantas que produzcan alimentos para que usted cultive sus propios alimentos. Para aplicar a este programa visit

[www.mibridges.michigan.gov](http://www.mibridges.michigan.gov) o llame al DHHS del condado de Genesee al 810-760-2200

## Mujeres, bebés, y niños (WIC) (Women, Infants, & Children)

WIC es un programa que suministra comida extra para mujeres embarazadas de bajos ingresos y/o madres en periodo de lactancia, para bebés y niños hasta de 5 años de edad

## Reconocimientos

Estos materiales fueron patrocinados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) Programa de Educación de Estos materiales fueron financiados por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-Ed) vía Michigan State University Extension y también por Hurley Children's Hospital.

Producido por el Departamento de ANR Comunicaciones para la oficina de Extensión de Michigan State University (<http://msue.anr.msu.edu/>).

MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY

Extension

MICHIGAN STATE  
UNIVERSITY

FURLEY  
CHILDREN'S  
HOSPITAL



que están en riesgo de desnutrición. Los alimentos que se proveen a través de WIC incluyen:

- Fórmula para niños y cereales fortificados con hierro
- Frutas y vegetales ricos en hierro, calcio, y vitamina C
- Pan de grano entero y cereales
- Huevos, leche y yogur

Para solicitar WIC, llame al 1-800-262-4784 o 810-237-4537

## WIC-Project Fresh

Si usted recibe beneficios de WIC, usted es elegible para recibir cupones del Project Fresh para comprar frutas y vegetales cultivados localmente. Este programa funciona desde el 1 de junio hasta el 31 de octubre de cada año. Para más información llame a la oficina de WIC del Condado de Genesee al 810-237-4537 o a MSU Extension al 810-244-8500.

## Recursos Adicionales en Genesee County 211

- Un programa que conecta a los residentes de Genesee County con los servicios en la comunidad incluyendo alimentos, transporte, educación, cuidado de la salud, servicios de filtros de agua y cartuchos de repuesto. Localmente fue fundado por Genesee County United Way. Contactar por número de teléfono- 211 or en línea [www.211.org](http://www.211.org)

## Departamento de Agua de Flint (Flint Water Department)

- Ofrece pruebas del agua gratis o a bajo costo. Para recoger su kit de prueba visite la oficina ubicada en la siguiente dirección: 1101 S. Saginaw St., Flint MI.

## Departamento de Acción Comunitaria del Condado de Genesee (Community Action Resource Department GCCARD)

- Ofrece filtros de agua gratis. Número telefónico: 810-789-3746 o 810-232-2185

## Programa de Extension de Michigan State University (Michigan State University Extension)

- Clases de educación de nutrición gratis y prueba de plomo en la tierra disponible. Número de teléfono- 810-244-8500