

# Proteja a su hijo contra el plomo y otros metales dañinos que pueden estar en alimentos para bebés



Un informe reciente del congreso reportó haber encontrado metales dañinos como plomo, arsénico, cadmio y mercurio en alimentos y jugos para bebés. Estos metales son peligrosos, especialmente para niños pequeños. Esta noticia puede dejar a los padres con muchas preguntas. Aquí hay más información y consejos sobre cómo mantener a los niños sanos y salvos.

## ¿Qué puedo hacer?

- Alimente a su hijo con comidas y bocadillos saludables, variando las comidas para evitar darle de solo una comida.
- Haga elecciones sanas y limite los alimentos de mayor riesgo de exponer a los niños a metales dañinos (vea la lista a continuación).
- Lave las manos de su hijo con frecuencia, especialmente antes de comer. Asegúrese de usar vajilla que no tenga plomo. Use agua fría del grifo para beber, cocinar y para preparar la fórmula del bebé.
- **Si cree que su hijo ha estado expuesto al plomo, comuníquese con su médico y pida un examen del plomo en la sangre.**

## ¿Porqué es importante?

- No se sabe de un nivel de plomo en el cuerpo que sea seguro, especialmente en niños.
- El plomo perjudica el aprendizaje de los niños, la habilidad de prestar atención y el comportamiento.
- El plomo se acumula en el cuerpo con el tiempo, por eso es importante reducir la exposición al plomo de todas las fuentes.

## Consejos para elegir alimentos más seguros:

### Cereales, bocadillos, y galletas para la dentición

Los alimentos que contienen arroz o harina de arroz pueden contener arsénico. Las galletas para la dentición para niños pueden contener plomo, arsénico y cadmio.

En su lugar, dele estos alimentos o bocadillos sin arroz y saludable: **avena, quinoa, cereales multigrano, fruta, yogurt, queso y huevos**. Para el dolor de la dentición, puede intentar el uso de **rebanadas de plátano congeladas, pepino frío y pelado**, un paño húmedo y frío o una cuchara (tenga cuidado con la asfixia).



### Frutas y verduras

Verduras que crecen bajo la tierra, como zanahorias y batatas, son buena fuente de nutrientes, pero pueden contener plomo y cadmio.

**Sirva una variedad** de frutas y verduras de todos color del arco iris durante la semana.



### Bebidas

El jugo, especialmente el de manzana, pera y uva, puede contener plomo y arsénico.

**Agua y leche** son opciones de bebida más sanas.<sup>1</sup> También puede elegir frutas enteras o en puré.



## ¿Dónde puedo obtener más información?

- Subdivisión de Prevención del Envenenamiento con Plomo en Los Niños – [cdph.ca.gov/Programs/CLPPB](http://cdph.ca.gov/Programs/CLPPB)
- Un futuro brillante para bebés saludables – [hbbf.org](http://hbbf.org)
- Healthy Children.Org – [HealthyChildren.org/Spanish](http://HealthyChildren.org/Spanish)
- Respuesta de la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) a las Preguntas Sobre los Niveles de Elementos Tóxicos en Alimentos para Bebés, Según el Informe del Congreso – <https://www.fda.gov/food/news-events-cfsan/cfsan-constituent-updates>

<sup>1</sup> La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la leche materna o fórmula para primer año de vida.

