

Well Fed = Less Lead



Eating healthy foods can help keep your child safe from lead.

Lead can hurt your child. Lead can harm a child's brain and make it hard for them to learn, pay attention, and behave.

Children should eat healthy meals and snacks at least every 3-4 hours. Full bellies absorb less lead.

So what's the best way to fuel your child's growth and to help keep your family safe from lead?

Make Healthy Food Choices to Keep Your Child Safe from Lead

Foods with calcium, iron, and vitamin C can help protect children from lead poisoning. Good nutrition helps keep lead from being absorbed into a child's body.

Here are some ideas for healthy meals and snacks:

- Baked or broiled chicken or beans, cooked vegetables, brown rice
- Tortillas baked or heated on a comal or grill with salsa or avocado
- Veggie sticks with hummus and cheese slices
- Nut butter on whole wheat toast with apple slices
- Plain yogurt or oatmeal with fruit, toasted coconut, nuts
- Scrambled eggs with bell pepper, salsa, cheese, whole wheat toast, and orange slices
- Water or low-fat milk



If you need help buying food, assistance may be available. Visit CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) or the Women, Infants, and Children (WIC) Program (fns.usda.gov/wic) to learn more.

Choose Healthy Foods that Protect Against Lead

Protein: Choose lean meat and poultry, seafood, eggs, beans, peas, soy products, and unsalted nuts and seeds.

Vegetables: Serve fresh, frozen, or canned vegetables. Provide a variety of colors, like dark green, red, orange, yellow, and purple vegetables. If serving canned or frozen vegetables, look for low sodium options.

Fruits: Offer fresh, frozen, or canned fruits. If your child drinks juice, choose 100% juice without added sugars and limit number of servings. Look for canned fruit that says it's light or packed in its own juice, meaning it's low in added sugar.

Grains: Choose whole grains, such as whole-wheat bread, oatmeal, popcorn, quinoa, or brown or wild rice.

Dairy: Encourage your child to eat and drink low-fat dairy products or calcium-fortified dairy alternatives, such as milk, yogurt, cheese, soymilk or nut milks without added sugars.



Learn About Sources of Lead

- **Paint** that is old, chipped, or peeling
- House **dust**
- Bare **dirt** around the home
- Home **remedies**, like azarcon, greta, or pay-loo-ah
- **Imported foods** like chapulines
- **Imported candies** (some may contain lead)
- **Spices**, such as turmeric or chili
- Water that is stored in **ceramic** water crocks
- **Dishes** or water crocks that are old, worn, chipped, made of crystal, or from outside the USA
- **Jewelry** or **toys**
- Lead **bullets**, **fishing sinkers**, or **solder**



To protect your child from lead, wash their hands and toys often, reduce dust in your home by mopping and cleaning with a damp cloth, use products that you know do not contain lead.

How Do I Know if My Child has Lead Poisoning?

Most children with lead poisoning do not look or act sick.

The only way to know if your child has lead poisoning is to get a blood test for lead.

Ask your child's doctor about testing for lead, or reach out to your local Childhood Lead Poisoning Prevention Program for more information.



For more information, visit www.cdph.ca.gov/programs/clppb or contact:



Buena Alimentación = Menos Plomo



Comer alimentos saludables puede ayudar a mantener a sus hijos libre de plomo.

El plomo puede lastimar a los niños. El plomo puede dañar el cerebro de un niño y causarle dificultades de aprendizaje, comportamiento y prestar atención.

Los niños deben comer comidas y refrigerios saludables al menos cada 3 o 4 horas. El estómago lleno absorbe menos plomo.

Entonces, ¿cuál es la mejor manera de impulsar el crecimiento de sus hijos y ayudar a mantener a su familia libre de plomo?

Elija Alimentos Saludables para Proteger a Sus Hijos del Plomo

Los alimentos con calcio, hierro y vitamina C pueden ayudar a proteger a los niños del envenenamiento por plomo. Una buena nutrición ayuda a evitar que el cuerpo de un niño absorba el plomo.

A continuación son algunas ideas de comidas y refrigerios saludables:

- Pollo al horno o a la parrilla, frijoles, verduras cocidas, y arroz integral
- Tortillas, horneadas o calentadas en el comal o parrilla, con salsa o aguacate
- Rebanadas de verdura con hummus y rodajas de queso
- Crema de cacahuete o nueces sobre pan integral tostado con rodajas de manzana
- Yogur natural o avena con fruta, coco tostado y nueces
- Huevos revueltos con chile morrón, salsa, queso, tostadas integrales y rodajas de naranja
- Agua o leche baja en grasa



Si necesita ayuda para comprar alimentos, es posible que haya asistencia disponible. Visite CalFresh (cdss.ca.gov/calfresh) o Mujeres, Bebés y Niños (WIC) (fns.usda.gov/wic) para obtener más información.

Elija Alimentos Saludables que Protejan Contra el Plomo

Proteínas: Elija carnes bajas en grasa, mariscos, huevos, frijoles, chícharos, productos de soya y frutos secos y semillas (sin sal).

Verduras: Sirva verduras frescas, congeladas o enlatadas. Ofrezca una variedad de colores, como verduras de color verde oscuro, rojo, naranja, amarillo y morado. Si sirve verduras enlatadas o congeladas, busque opciones bajas en sodio.

Frutas: Ofrezca frutas frescas, congeladas o enlatadas. Si sus hijos toman jugo, elija jugo 100% natural sin azúcares agregados y limite la cantidad de porciones. Busque fruta enlatada que diga extra ligero o envasada en su propio jugo, lo cual significa que tiene bajo contenido de azúcar agregada.

Granos: Elija alimentos integrales, como pan integral, avena, palomitas de maíz, quinua o arroz integral o salvaje.

Lácteos: Anime a sus hijos a comer y tomar productos lácteos bajos en grasa o alternativas lácteas enriquecidas con calcio, como leche, yogur, queso, leche de soya o leches de frutas secas sin azúcares añadidos.



Obtenga Más Información Sobre Fuentes Comunes de Plomo

- **Pintura** vieja, astillada, o descascarada
- **Polvo** en la casa
- **Tierra** descubierta alrededor de la casa
- **Remedios** caseros, como azarcon, greta o pay-loo-ah
- **Alimentos** importados como chapulines
- **Dulces** importados (algunos pueden contener plomo)
- **Espicias**, como cúrcuma o chile
- Agua que se almacena en jarras o cantaros de barro o **cerámica**
- **Platos** o vasijas de agua viejas, desgastadas o astilladas hechas a base de barro o porcelana o que sean fabricadas fuera de los Estados Unidos
- **Joyas** o **juguets**
- **Balas** de plomo, **plomos** de pesca o soldadura



Para proteger a sus hijos del plomo, lávele las manos y los juguetes con frecuencia, reduzca el polvo en su hogar limpiando con frecuencia con un trapeador, paño o esponja húmeda, y usando productos de limpieza que sepa que no contienen plomo.

¿Cómo sé si Mi Hijo/a tiene Intoxicación por Plomo?

La mayoría de los niños con envenenamiento por plomo no parecen ni actúan enfermos.

La única manera de saber si su hijo/a tiene envenenamiento por plomo es haciéndole un análisis de sangre para detectar plomo.

Pregúntele al médico acerca de las pruebas de plomo o comuníquese con el Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo Infantil para obtener más información.



Para obtener más información, visite www.cdph.ca.gov/programs/clppb o comuníquese con:

