

Lo que su hijo come puede ayudar a prevenir el envenenamiento por plomo.

Children with empty stomachs absorb more lead than children with full stomachs.

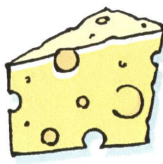
Provide your child with 4 to 6 small meals during the day.

The following nutrients can help protect your child from lead poisoning.

Coman alimentos que sean ricos en calcio, tales como:



Leche



Queso



Helado



Yogurt



Pudín



Vegetales de hoja verde

Coman alimentos ricos en hierro, tales como:



Pescado



Vegetales de hoja verde



Pollo



Pasas



Frijoles secos



Cereales

Coman alimentos ricos en Vitamina C, tales como:



Naranjas



Mangoes



Pimentones verde



Tomates



Jugo de toronja



Brocoli

