



Desarrollo de Cuerpos y Mentes Sanas

Mantenga a su familia a salvo de los metales pesados

¿Qué son los metales pesados?

Los metales se encuentran de forma natural en nuestro aire, agua y suelo. Las plantas absorben estos metales al crecer, por lo que están en algunos de los alimentos que comemos.

Nuestro cuerpo necesita algunos metales, como el zinc y el hierro, para estar sano. Pero otros metales, como el arsénico y el plomo, pueden ser dañinos si los consumimos en exceso. En los niños, la exposición a niveles elevados de metales pesados puede afectar el desarrollo del cerebro y repercutir en el aprendizaje o el comportamiento.

Como algunos alimentos contienen más metales pesados que otros, es importante comer una variedad de alimentos.



Proteja a su hijo ofreciéndole una variedad de alimentos.

Puede reducir la exposición de su hijo a los metales pesados dándole una amplia variedad de alimentos.

- **Cambie sus frutas y verduras.** Es importante que los niños en crecimiento prueben diferentes tipos de frutas y verduras para darles todas las vitaminas y minerales que necesitan. Lave las frutas y verduras en agua fría antes de prepararlas y servir las.
- **Cambie sus granos.** Ofrezca una variedad de opciones de cereales y granos, como el multicereal, la avena, la quinoa, el trigo integral y el arroz. Elegir arroz con menos frecuencia ayudará a limitar la exposición al arsénico, un metal pesado presente en el arroz.
- **Elija agua y limite los jugos.** Para niños mayores de 1 año, limite los jugos a menos de 4 onzas al día y ofrezca una variedad de jugos hechos 100% de fruta.
- **Proporcione bocadillos de alimentos integrales.** Pruebe bocadillos menos procesados, como bananas, frijoles, queso y yogur, en lugar de bocadillos a base de arroz y alimentos para la dentición.

Primeros alimentos

Los cereales infantiles son **fáciles de digerir** y son una buena fuente de **hierro**, que todos los bebés necesitan. ¡Pero los primeros alimentos también pueden ser carnes, frutas y verduras infantiles!



WIC ofrece una variedad de opciones de cereales infantiles

¡Use sus beneficios WIC para probar los cereales infantiles de **avena, trigo integral, quinoa y multicereal!**

Otras cosas que puede hacer para limitar la exposición a los metales pesados son:

Prepare el arroz normal

enjuagándolo y escurriéndolo primero y cocinándolo en agua adicional que pueda escurrirse como la pasta. Esto ayudará a reducir los metales pesados en el arroz.



Amamante si es posible.

La lactancia puede ayudar a reducir la exposición a los metales pesados.



Coma alimentos ricos en vitamina C, hierro y calcio.

Estas vitaminas y minerales pueden ayudar a reducir los efectos de los metales pesados en nuestro cuerpo.

Alimentos ricos en **hierro**:

Cereales, panes y pastas enriquecidos
Carne roja
Frijoles
Guisantes
Verduras de hoja verde

Alimentos ricos en **vitamina C**:

Frutas cítricas
Pimientos
Tomates
Fresas

Alimentos ricos en **calcio**:

Leche
Yogur
Queso
Cereales enriquecidos

¡Compre buenos alimentos con WIC!



Comer una amplia variedad de alimentos puede ayudar a reducir la exposición a los metales pesados. WIC ofrece muchas opciones, incluyendo frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas e infantiles y una variedad de opciones de cereales y granos integrales.

Hable con su nutricionista de WIC o con el proveedor médico de su hijo sobre las medidas que puede tomar para asegurarse de que su hijo reciba toda la nutrición que necesita de forma segura.

Para más información sobre los metales pesados en los alimentos para bebés, visite la [American Academy of Pediatrics \(AAP\)](https://www.aap.org/) [Academia Estadounidense de Pediatría].



Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición
Departamento de Salud Pública de MA
Esta institución es un proveedor de igualdad de oportunidades.

1-800-WIC-1007

Formulario #300, 4/2022



Spanish