



Cultivando corpos e mentes saudáveis

Como manter sua família protegida de metais pesados

O que são metais pesados?

Os metais são encontrados naturalmente em nosso ar, água e solo. As plantas absorvem esses metais à medida que crescem, por isso eles estão em alguns dos alimentos que ingerimos.

Nossos corpos precisam de alguns metais, como zinco e ferro, para se manterem saudáveis. Mas outros metais, como arsênico e chumbo, podem ser prejudiciais se ingeridos em grandes quantidades. Em crianças, a exposição a níveis mais elevados de metais pesados pode afetar o desenvolvimento cerebral e afetar a aprendizagem ou o comportamento.

Como alguns alimentos têm mais metais pesados do que outros, é importante consumir uma variedade de alimentos.



Proteja seu filho oferecendo alimentos variados

Você pode reduzir a exposição do seu filho a metais pesados oferecendo uma ampla gama de alimentos em sua alimentação.

- **Alterne suas frutas e legumes.** É importante que as crianças em fase de crescimento experimentem diferentes tipos de frutas e vegetais para ter todas as vitaminas e minerais que precisam. Lave frutas e legumes com água fria antes de preparar e servir.
- **Troque seus grãos.** Ofereça uma variedade de opções de cereais e grãos, como multigrãos, aveia, quinoa, trigo integral e arroz. Oferecer arroz com menos frequência ajudará a limitar a exposição ao arsênico, um metal pesado encontrado no arroz.
- **Prefira água e limite o consumo de sucos.** Para crianças a partir de 1 ano, limite o consumo de sucos a menos de 10 mL por dia e ofereça uma variedade de sucos de frutas 100% naturais.
- **Ofereça lanches integrais.** Experimente lanches menos processados, como bananas, feijão, queijo e iogurte, em vez de lanches à base de arroz e comidas mais pastosas.

Primeiros alimentos

O cereal infantil é **fácil de digerir**, além de ser boa fonte de **ferro**, algo que todos os bebês precisam. Mas os primeiros alimentos também podem ser carnes macias, frutas e vegetais!



O WIC fornece uma variedade de opções de cereais infantis

Use seus benefícios do WIC para experimentar **aveia, trigo integral, quinoa e cereais infantis multigrãos!**

Outras coisas que você pode fazer para limitar a exposição a metais pesados incluem:

Prepare o arroz normal

enxaguando e secando primeiro e o cozinhando com mais água que possa ser escorrida, como no macarrão. Isso ajudará a reduzir os metais pesados no arroz.



Amamente, se possível.

A amamentação pode ajudar a reduzir a exposição a metais pesados.



Ingira alimentos ricos em vitamina C, ferro e cálcio.

Essas vitaminas e minerais podem ajudar a reduzir os efeitos dos metais pesados em nossos corpos.

Alimentos ricos em ferro:

Cereais, pães e massas fortificados
Carne vermelha
Feijão
Ervilhas
Vegetais de folhas verdes

Alimentos ricos em vitamina C:

Frutas cítricas
Pimentões
Tomates
Morangos

Alimentos ricos em cálcio:

Leite
Iogurte
Queijo
Cereais fortificados

Compre bons alimentos com o WIC!



A ingestão de uma grande variedade de alimentos pode ajudar a reduzir a exposição a metais pesados. O WIC oferece muitas opções, incluindo frutas e vegetais frescos, congelados, enlatados e infantis, e uma série de opções de cereais e grãos integrais!

Converse com seu nutricionista do WIC ou com o profissional de saúde do seu filho sobre as medidas que você pode tomar para garantir que seu filho receba toda a nutrição necessária com segurança.

Para obter mais informações sobre metais pesados em alimentos para bebês, acesse a [Academia Americana de Pediatria \(AAP\)](#).



WIC Nutrition Program (Programa de Nutrição do WIC) • Nutrition Division (Divisão de Nutrição)
MA Department of Public Health (Departamento de Saúde Pública de MA)
Esta instituição oferece igualdade de oportunidades.

1-800-WIC-1007

Formulário 300, 4/2022



Portuguese