

Proteja a los niños del plomo con alimentos saludables

El plomo puede entrar fácilmente en la sangre y los huesos de sus hijos. Los alimentos saludables pueden darle a los niños los nutrientes que necesitan para ayudar a evitar que el plomo entre en la sangre y los huesos. Ayude a sus hijos a comer alimentos como:

- Verduras de hojas verdes
- Frutas y vegetales de colores
- La leche u otros alimentos ricos en calcio como el queso y el yogur...
- Nueces, lentejas, frijoles, pescado, pollo y carne roja



Más información: www.health.state.mn.us/lead

Contáctenos al: 651-201-4620

Spanish 7/2020

m
DEPARTMENT
OF HEALTH

Ingiera alimentos nutritivos en todas las comidas del día

Lácteos



Frutas



Granos



Vegetales



Proteína



Más información sobre la nutrición y MyPlate en:
www.myplate.gov