

# 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 children to learn, pay attention and behave.

Children should eat healthy meals and snacks at least every 3-4 hours.

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.

### Choose:

- Lean meats, cooked vegetables, salads, nuts, olives
- Baked or broiled chicken or turkey (free of nitrites)
- Tortillas baked or heated on a comal or grill
- Veggie sticks with salsa, avocado or hummus
- Sliced lean meats (free of nitrites), beans or edamame
- Water or low-fat milk
- Plain yogurt with fruit or mixed fruit salad
- Toasted coconut, nuts or fresh fruit

### Instead of:

- Fast food meals
- Chicken nuggets
- Fried tortillas
- Chips or other fried snacks
- Hot dogs or high fat lunchmeat
- Soda
- Ice cream or pudding
- Candy\* or other sweets



## Be a healthy role model for your child and consider these healthy foods:



- **Protein.** Choose seafood, lean meat and poultry, 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 options lower in sodium.
  - **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, such as milk, yogurt, cheese, soymilk or nut milks without added sugars.
- ### Limit foods with:
- **Added sugar**, like candy, granola bars, soda, sugary breakfast cereal and sweet treats.\*
  - **Added fats**, like fried foods, fast foods, chips, pork rinds and other processed foods.

\*Some candies from outside the USA may contain lead. For photos of candies found to contain lead, visit [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

## Avoid Lead Sources.

### Lead Can Be Found In:

- Old, chipped or peeling paint
- House dust
- Bare dirt around the home
- Home remedies, like azarcon, greta, pay-loo-ah, or some Ayurvedic or traditional Chinese remedies
- Imported foods like chapulines
- Imported candies\*
- Spices, such as turmeric or chili
- Dishes or pots used for cooking, eating, or drinking, especially those that are old, worn, chipped, cracked, made of crystal or from outside the USA
- Water that is stored in ceramic water crocks
- Jewelry or toys
- Lead bullets, fishing sinkers or solder

For more information, go to:  
[www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)



## Comiendo Saludable = Menos Plomo



### Comer alimentos saludables puede proteger a sus hijos contra el plomo

El plomo puede lastimar a los niños. El plomo daña el cerebro y afecta el aprendizaje y el comportamiento de los niños.

Los niños deben consumir comidas y bocadillos saludables por lo menos cada 3-4 horas.

¿Cuál es la mejor manera de ayudar al crecimiento del niño y también ayudar a mantener su familia libre de plomo?

## Escoja comidas saludables para proteger a sus hijos contra el plomo.

### Escoja:

- Carnes magras, vegetales cocinados, ensaladas, nueces, aceitunas
- Pollo asado a la parrilla o al horno
- Tortillas calentadas al horno o en comal
- Zanahorias o jicama con salsa, aguacate o humus
- Carnes magras en rodajas (libres de nitritos)
- Agua, leche baja en calorías, o jugo 100% de fruta
- Yogur natural con fruta o ensalada de fruta
- Coco tostado, nueces o fruta

### En vez de:

- Comida rápida
- Pollo frito
- Tortillas fritas
- Papas fritas u otros bocadillos fritos
- Hot dogs u otras carnes frías grasosas
- Refrescos
- Helados o pudín
- Dulces\*



## Sea un modelo a seguir para sus hijos y considere estas comidas saludables:



- **Proteínas.** Escoja mariscos, carne magra y aves de corral, huevos, frijoles, chicharos, productos de sojas, nueces y semillas sin sal.
- **Vegetales.** Sirvalos fresco, congeladas o enlatados. Tenga variedad de colores como verde oscuro, rojo, anaranjado, amarillo y vegetales púrpuras. Si sirve vegetales enlatados, busca opciones bajas en sodio.
- **Frutas.** Ofrezca frutas frescas o congeladas. Si su hijo toma jugo, escoja jugo que sea 100% sin azúcar agregada, y limite el número de la cantidad servida. Busca fruta enlatada que diga que esta empacado en su propio jugo con menos azúcar. Es importante que este bajo en azúcar.
- **Granos.** Escoja granos enteros, tales como pan integral, avena, palomitas de maíz, quínoa o arroz silvestre marrón.
- **Lácteos.** Anima a tu niño tomar productos lácteos bajos en grasa, tales como leche, yogurt, queso, leche de soya o leche de nuez sin azúcar.

### Limite las comidas con:

- **Azúcar agregada.** Como dulces, barras de granola, refrescos, cereales con azúcar agregada, bocadillos dulces.
- **Grasas agregadas,** Tal como comida frita, comida rápida, papas fritas, chicharrones de puerco u otros alimentos procesados.

\*Algunos dulces hechos afuera de los Estados Unidos pueden contener plomo. Para ver fotografías de dulces que contengan plomo, visite: [www.cdph.ca.gov](http://www.cdph.ca.gov)

## Evite Productos con Plomo.

### Plomo se puede encontrar en:

- Pintura vieja, descascarada, o astillada
- Polvo
- Tierra destapada a los alrededores de la casa o la tierra donde se cultiva la comida
- Algunos remedios caseros como el azarcón, Greta, pay-loo-ah, o algunas ayurvédicas o medicinas chinas tradicionales
- Algunas comidas importadas como chapulines
- Algunos dulces importados
- Especies como cúrcuma o chile
- Platos u ollas usadas para cocinar, tomar, comer, especialmente los que están viejos, astillados, quebrados o hechos de cristal fuera de los Estados Unidos
- Agua que este almacenada en cántaros cerámicos
- Joyería o juguetes
- Balas, pesas de pescar o soldadura de plomo

Para más información vea:  
[www.cdph.ca.gov/programs/clppb](http://www.cdph.ca.gov/programs/clppb)

