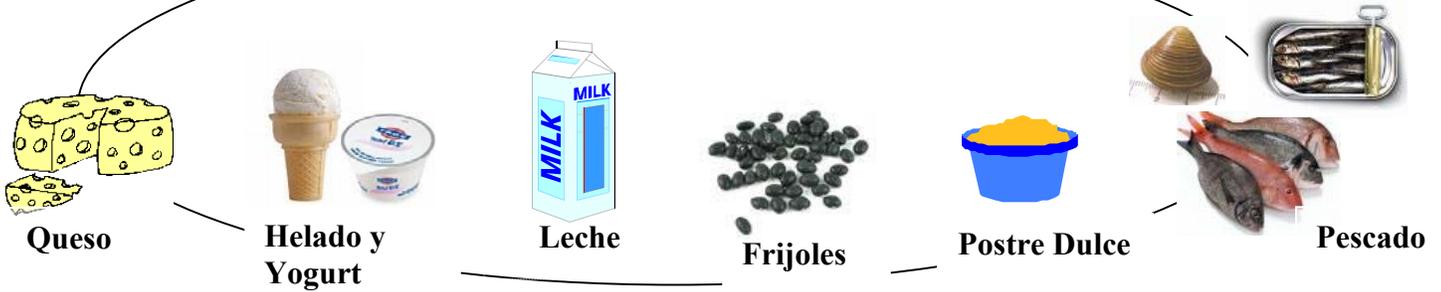


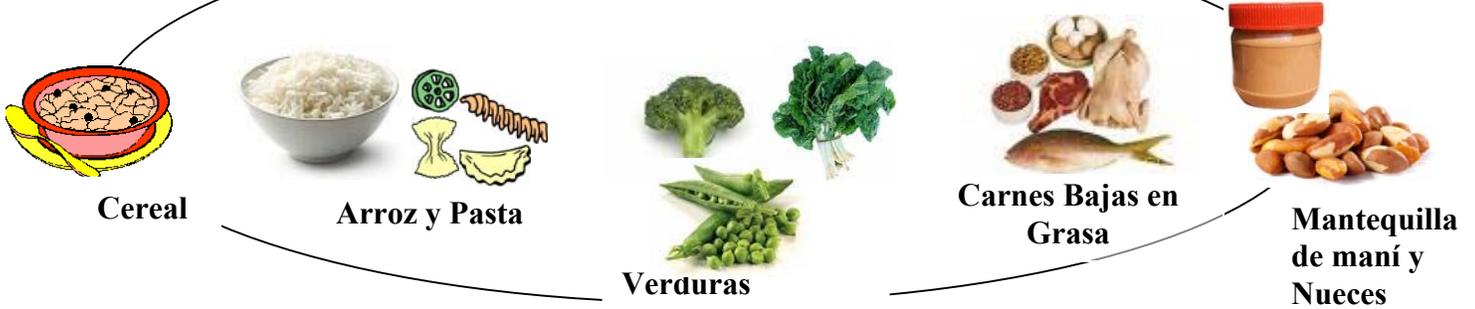
Guia Para Prevenir la Intoxicacion por Plomo

Buenas noticias! Lo que su niño come puede prevenir la intoxicacion por plomo!
Planee una dieta saludable para su hijo...

Comer alimentos Ricos en Calcio tales como:



Como alimentos Ricos en Hierro tales como:



Trate estos alimentos ricos en Vitamina C para ayudar a su hijo a usar Calcio y Hierro



Todo el Tiempo lave sus manos antes de comer

Cocine solamente con agua fria

Deje el agua correr por un minuto antes de usarla

Guarde alimentos en envases plasticos

Ideas para bocadillos



Saque el Plomo! Menu

Desayuno	Cereal alto en Hierro Jugo de Naranja Guineo/ Plátano Leche
Bacardillo	Manzana Cacahuete/Nueces
Almuerzo	Pizza de Queso Jugo de Frutas
Bacardillo	Yogur Cereal
Cena	Pollo Horneado o asado Papa Horneada Verduras Panecillo de Trigo Leche



Use frutas secas en cereal caliente pancakes y postres dulces (flan)

Agregue habichuelas frijoles secos y guisantes a ensaladas



Agregue queso en papas y pastas



Haga cereal caliente y sopa con leche

Ideas Para Super Bocadillos



Deje que su niño ayude a preparar comidas y bocadillos

Pizza Miniatura
Ponga vegetales en una tajada (rebanada) de pan. Agregue queso y derritalo en el horno



Mantequilla de Maní
Untar en galletas saladas. Decorela con pasas y Frutas.



Helado de Yogurt
Cubrir yogurt con cereal y frutas.

