

Nutrición recomendada

PARA REDUCIR LA ABSORCIÓN DE PLOMO EN EL CUERPO

La nutrición tiene un rol importante en la disminución del plomo. Los micronutrientes más importantes son la vitamina C, calcio y hierro.

Vitamina C:

- Pimiento (rojo o verde, dulce, preferiblemente crudo)
- Jugo de china
- Fresas frescas
- Brócoli crudo o cocido
- Jugo de tomate
- Melón
- Repollo
- Coliflor
- Papa al horno
- Tomate crudo
- Espinacas
- Guisantes congelados



Calcio:

- Leche (entera o sin grasa)
- Habichuelas (pintas o blancas)
- Jugo de china
- Helado
- Garbanzos
- Yogur (natural bajo en grasa)
- Queso (cheddar, suizo o americano)
- Tofu (firme hecho con sulfato de calcio)
- Pan integral
- Brócoli
- Manzana
- Batata mamella



Hierro:

- Carnes magras
- Mariscos
- Aves
- Panes
- Frijoles
- Cereales fortificados con hierro
- Arroz integral grano largo o mediano
- Lentejas
- Espinacas
- Guisantes
- Nueces
- Pasas
- Huevo



Para mas información acceda a nuestra página web:
Programa de Prevención de Envenenamiento por Plomo en Niños

