

#KNOWLEAD

Los alimentos que preparamos y servimos a nuestras familias pueden ayudar a limitar la absorción de plomo.

- ❖ **Alimente a su niño con comida nutritiva y sana, rica en calcio, hierro y vitamina C:**



El calcio se encuentra en la leche, yogur, queso y en los vegetales verdes como la espinaca.



El hierro se encuentra en carnes rojas, frijoles/habichuelas, mantequilla de mani, y cereales.



La vitamina C se encuentra en naranjas, pimientos verdes y rojos, tomates, mangos y jugos de frutos cítricos.



Haga que su hijo sea examinado a la edad de 1 y 2 años, y conozca la realidad acerca del plomo en nj.gov/health/childhoodlead o siga #kNOwLEAD.



Prevenir. Examinar. Intervenir.