

Well Fed = Less Lead

When children eat healthy foods, their bodies absorb less lead. Offer healthy meals and snacks that are right for your child's needs when possible.



Ideas for healthy meals and snacks:

- Veggie sticks with hummus and cheese
- Chicken or beans with cooked vegetables
- Yogurt or oatmeal with fruit
- Nut butter on wheat toast
- Turkey sandwich with fruit
- Tortillas with salsa or avocado

Choose a variety of foods daily:

Foods high in Iron

Meat, eggs, beans, iron-fortified cereals, tofu, leafy greens

Foods high in Calcium

Milk, yogurt, cheese, soy milk, spinach, corn tortillas

Foods high in Vitamin C

Oranges, tomatoes, kiwi, bell peppers, berries, broccoli

Lead can hurt your child. Most children who are poisoned by lead do not look or act sick. The only way to know if your child has lead poisoning is to get a blood test for lead. Ask your child's doctor for a blood lead test.



For more information, visit:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

March 2025 • © 2025, California Department of Public Health



Bien alimentado = Menos plomo

Cuando los niños comen alimentos saludables, sus cuerpos absorben menos plomo. Ofrézcales comidas y bocadillos saludables que se ajusten a sus necesidades siempre que sea posible.

Ideas para comidas y bocadillos saludables:

- Palitos de verduras con hummus y queso
- Pollo o frijoles con verduras cocidas
- Yogur o avena con fruta
- Mantequilla de nueces sobre tostadas de trigo
- Sándwich de pavo con fruta
- Tortillas con salsa o aguacate

El plomo puede ser perjudicial para su hijo. La mayoría de los niños intoxicados con plomo no parecen enfermos ni se comportan como tales. La única manera de saber si su hijo tiene intoxicación por plomo es mediante un análisis de sangre. Consulte con el médico de su hijo para que le haga un análisis de plomo en sangre.



Para obtener más información, visite:
go.cdph.ca.gov/LeadFreeKids

Marzo de 2025 • © 2025, Departamento de Salud Pública de California

Elija una variedad de alimentos diariamente:

Alimentos ricos en Hierro

Carne, huevos, frijoles, cereales fortificados con hierro, tofu, verduras de hoja verde.

Alimentos ricos en Calcio

Leche, yogur, queso, leche de soja, espinacas, tortillas de maíz.

Alimentos ricos en Vitamina C

Naranjas, tomates, kiwi, pimientos morrones, bayas, brócoli.

