

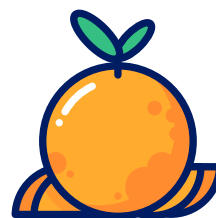
Nutrición y plomo



Los niños y niñas absorben más fácilmente el plomo que los adultos.

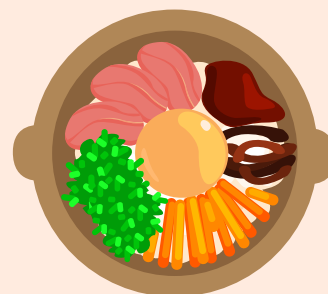


El plomo se absorbe más rápido cuando el estómago está vacío.



Los alimentos ricos en hierro, calcio y vitamina C pueden reducir la absorción de plomo.

Para cocinar o almacenar alimentos hay que evitar los utensilios de barro, salvo que tenga la seguridad de que están exentos de plomo.



Se recomienda el consumo de 1 a 2 litros de agua al día para mantenernos hidratados.

Es conveniente planificar la compra de los alimentos con tiempo, verificar la calidad de los productos que adquirimos, mantener la cadena de frío y procurar aprovechar los productos de temporada.

Elija correctamente. Lea la etiqueta de información nutricional de los alimentos.



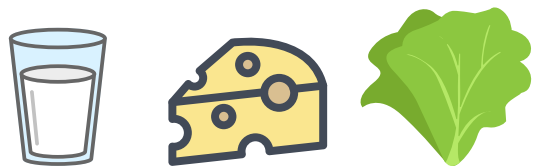
Fuentes de hierro:

Carnes magras, huevos (yema), pescados, mariscos, legumbres (lentejas, guisantes), frutos secos y verduras de hoja verde.



Fuentes de calcio:

Leche, yogurt, queso, almendras, espinacas, nueces y lechuga.



Fuentes de vitamina C:

Naranjas, kiwi, fresas, arándanos, melones, frambuesas, tomates, patatas, brócoli, calabaza y pimientos.



¿Cómo leo una etiqueta para saber si tiene hierro, vitamina C o calcio?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por 100 g	por RACIÓN de 30 g
Valor energético	1706 kJ 404 kcal	512 kJ 121 kcal
Proteínas	8 g	2,5 g
Hidratos de carbono	75 g	23 g
de los cuales:		
Azúcares	23 g	7 g
Almidón	52 g	16 g
Grasas	7 g	2 g
de las cuales:		
Saturadas	3,5 g	1 g
Fibra alimentaria	4,5 g	1,5 g
Sodio	0,33 g	0,1 g
Sodio	0,83 g	0,25 g
VITAMINAS		
Vitamina D	6,4 µg (127)	1,9 µg (38)
Vitamina C	102 mg (127)	30 mg (38)
Tiamina (B1)	8 mg (127)	0,5 mg (38)
Riboflavina (B2)	75 mg (127)	6,1 mg (38)
Niacina	23 mg (127)	0,5 mg (38)
Vitamina B6	52 mg (127)	76 µg (38)
Ácido fólico	7 µg (127)	0,95 µg (38)
Vitamina B12	3,5 µg (127)	
MINERALES		
Hierro	8,8 mg (63)	2,7 mg (19)
Fósforo	161 mg (23)	49 mg (7)
Magnesio	60 mg (16)	19 mg (5)

Sar	0,83 g	0,25 g
VITAMINAS		
Vitamina D	6,4 µg (127)	1,9 µg (38)
Vitamina C	102 mg (127)	30 mg (38)
Tiamina (B1)	8 mg (127)	0,4 mg (38)
Riboflavina (B2)	75 mg (127)	0,5 mg (38)

MINERALES		
Hierro	8,8 mg (63)	2,7 mg (19)
Fósforo	161 mg (23)	49 mg (7)
Magnesio	60 mg (16)	19 mg (5)