

Una alimentación saludable puede ayudar a proteger a su niño contra la intoxicación de plomo.

 **Sírvale comidas a sus niños a tiempo todos los días.**

Ejemplo de una comida diaria

Desayuno

leche, cereal, jugo de naranja, pan tostado

Bocado

huevo hervido, pan tostado, manzana

Comida

caldo de carne y verduras, frijoles, tortillas de maíz, leche

Bocado

quesadilla

Cena

leche, plátano, pan tostado

Recuerde: Los niños más pequeños necesitan porciones más pequeñas.

Cada día, déle a su niño estos alimentos.



5

o más porciones
Frutas y Verduras



7

o más porciones
Tortillas, Panes, Cereales y Pasta



2

o más porciones
Productos de Leche

Total diario: 16 oz.
(Leche entera hasta 2 años de edad)



2

Alimentos con Proteína

Total diario: 3-4 oz.

Sirva mucho de estos alimentos.

Alimentos Ricos en Calcio *para dientes y huesos fuertes*

leche, queso, yogurt, brocoli, tortillas de maíz, sardinas, hojas de verduras verdes

Alimentos Ricos en Hierro *para sangre saludable*

carnes sin grasa, pollo, frijoles, cereal con hierro, hojas de verduras verdes, frutas secas


Para ayudar a su niño a tener un peso saludable, limite la grasa.



comidas fritas, papas fritas, chips, donas, pan dulce, helado de leche (nieve), dulces

Comer menos grasa también podría ayudar a proteger a su niño contra la intoxicación de plomo.

Healthy eating can help protect your child from lead poisoning.

 **Serve your child food at regular times during the day.**

Sample Menu

Breakfast
milk, dry cereal, orange juice

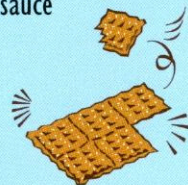
Snack
whole wheat crackers, applesauce

Lunch
tuna sandwich, banana, carrot sticks, milk

Snack
graham crackers, yogurt

Dinner
lean hamburger patty, noodles, broccoli, bread, milk

Remember: younger children need smaller servings.



Give your child these foods every day.



5 Fruits & Vegetables
or more servings



7 Breads, Cereals & Grains
or more servings



2 Milk Products
or more servings
Daily total: 16 oz.
(whole milk until age 2)



2 Protein Foods
Daily total: 3-4 oz.

Serve plenty of these foods.

Foods High in Calcium
for strong bones and teeth
milk, cheese, yogurt, broccoli, tofu, corn tortillas, sardines, dark green leafy vegetables

Foods High in Iron
for strong blood
lean meats, chicken, dried beans, cereal with iron, dark green leafy vegetables, dried fruit



To help your child have a healthy weight, serve high fat foods less often.



fried foods, fries, chips, donuts, cookies, ice cream, candy, snack crackers

Eating less fat may help protect your child from lead poisoning, too.