

Nutrición recomendada

PARA REDUCIR LA ABSORCIÓN DE PLOMO EN EL CUERPO

La nutrición tiene un rol importante en la disminución del plomo. Los nutrientes más importantes son, la Vitamina C, Calcio y Hierro.

Vitamina C:

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



CALCIO:

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

HIERRO:

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



Sistema de Vigilancia de Niveles de Plomo en Sangre y Prevención de Envejecimiento por Plomo en Niños

