EL PLOMO PUEDE HACER DAÑO A SU FAMILIA.

El plomo es un metal que nuestros cuerpos no necesitan. Demasiado plomo en nuestros cuerpos puede causar problemas, especialmente a los niños. Los niños expuestos a demasiado plomo pueden que no parezcan o actúen enfermo, pero pueden tener problemas con el crecimiento y el aprendizaje.

Hable con su médico para ver si usted o su hijo deben ser examinados para determinar si tienen plomo en el sistema.

Para obtener más información comuníquese con el Programa WIC de Illinois:

Lunes a viernes durante horas de trabajo al

1-217-782-2166
1-866-324-5553 TTY/Nextalk o
711 TTY Relay

Para encontrar una oficina de WIC más cercana a usted Visite nuestro sitio de internet en:

www.dhs.state.il.us

Si tiene preguntas acerca de cualquier programa del Departamento de Servicios Humanos de Illinois (IDHS), puede llamar a la línea de ayuda automatizado las 24 horas del día al:

1-800-843-6154

De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA.

Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas.

Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf. y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por:

(1) correo: U.S. Department of Agriculture
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights
1400 Independence Avenue, SW
Washington, D.C. 20250-9410;

(2) fax: (202) 690-7442; o

(3) correo electrónico: program.intake@usda.gov.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Adapted from the Michigan WIC Program

DHS4340S (N-09-17) Well Fed Means Less Lead
Printed by the Authority of the State of Illinois
PO# 17-2090 5,000 copies 9-17

Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos

BIEN ALIMENTADOS SIGNIFICA MENOS PLOMO

¡PROTEJA A SU FAMILIA DEL PLOMO CON ALIMENTOS SALUDABLES!

Una buena nutrición es una manera de proteger a su familia del plomo. Desde el principio, la leche materna ofrece la mejor nutrición y muchos beneficios para la salud de los bebés.

Para los niños y los adultos, hay tres nutrientes claves que pueden desempeñar un papel en la protección del cuerpo de los efectos dañinos del plomo: calcio, hierro y la vitamina C. Estos nutrientes ayudan al cuerpo a absorber menos plomo y son parte de una dieta saludable. Seleccione una variedad de los alimentos diariamente.

LAS FUENTES DE CALCIO SE ENCUENTRAN EN:

- La Leche
- El Yogur
- El Queso
- El Requesón
- El Pudín/Budín
- El jugo de naranja fortificado con Calcio
- Las verduras/los vegetales de hojas verdes oscuras

LAS FUENTES DE HIERRO SE ENCUENTRAN EN:

- Los cereales aprobados por WIC
- Las Legumbres (guisantes, frijoles, lentejas)
- Las Frutas desecadas/secas
- Las Carnes rojas bajas en grasas, pescado, pollo, pavo
- Las verduras/los vegetales de hojas verdes oscuras

LAS FUENTES DE VITAMINA C SE ENCUENTRAN EN:

- Las Naranjas
- Las Toronjas
- Los Tomates
- Los Pimientos Morrones
- El Brócoli
- Las Patatas/Papas
- Las Fresas
- Los Melones
- Los jugos aprobados por WIC

PLANIFICACIÓN DE LAS COMIDAS

Es importante que su familia tenga comidas regulares y meriendas. Esto puede ayudar a evitar el plomo a ser absorbido. Pregúntele a su Nutricionista de WIC para obtener más ideas sobre las opciones de alimentos saludables y el tamaño de las porciones.

En la parte de abajo podrás ver un ejemplo de un día de comidas y meriendas para su niño de edad preescolar. Encuentre más ideas de comida y merienda para su niño en el sitio de internet en myplate.gov.

El Desayuno
1 onza de Granos — ½ taza de Lácteos
½ taza de Fruta

La Merienda de la Mañana
½ onza de Granos — ½ taza de Fruta

El Almuerzo
1 onza de Granos — ½ taza de Lácteos
¼ taza de Vegetales — 1 onza de Alimentos ricos en Proteínas

La Merienda de la Tarde
¼ taza de Vegetales — ½ taza de Lácteos

La Cena
½ onza de Granos — ½ taza de Lácteos
½ taza de Vegetales — 1 onza de Alimentos ricos en Proteínas

Tenga cuidado cuando:

- Almacene alimentos importados en cerámica vidriada con plomo o vidrio de plomo.
- Cultive frutas o vegetales/verduras en agua contaminada con plomo.
- Utilice especies/condimentos y alimentos importados.
- Deje que su hijo coma o beba lejos de la mesa familiar.

LÁVESE SIEMPRE LAS MANOS ANTES DE COMER.