

Cuidado con el plomo

Alimentos, golosinas y especias



Los alimentos, las golosinas y las especias provenientes de otros países pueden contener plomo, como algunas especias de colores intensos, el cacao y el chocolate amargo. Lea las etiquetas y consuma alimentos, golosinas y especias elaborados en los Estados Unidos. Estos productos están sujetos a controles de seguridad alimentaria y tienen menos probabilidades de contener plomo.

El plomo y su salud

La intoxicación por plomo es extremadamente peligrosa para adultos y niños. Una vez que el plomo ingresa al organismo, puede causar daño cerebral de por vida, lesiones permanentes y discapacidades. No existe un nivel seguro de plomo. Muchas personas con intoxicación por plomo no presentan síntomas. Una prueba de detección de plomo en la sangre es la única manera de saber si tiene niveles elevados de plomo.



Golosinas y alimentos

- Golosinas importadas, en particular las que contienen chile en polvo o tamarindo
- Frutas deshidratadas importadas, en especial ciruelas pasas y ciruelas
- Leche enlatada y productos de pescado enlatados importados, en particular aquellos provenientes de Rusia y Ucrania
- Cacao en polvo y chocolate amargo, ya que pueden contener pequeñas cantidades de plomo
- Chips de mandioca y harina de mandioca, ya que pueden contener pequeñas cantidades de plomo





Espicias

- Compre especias elaboradas en los Estados Unidos. Algunas especias importadas pueden contener niveles elevados de plomo, en particular las provenientes de Bangladesh, China, Georgia, India, Nepal, Oriente Medio, América Latina, Pakistán y Vietnam.
- Evite utilizar especias que no tengan etiqueta. Las especias importadas de color amarillo, rojo y marrón, como la cúrcuma, el chile en polvo y la canela, tienen más probabilidades de contener plomo.



Lleve una dieta equilibrada

- Consuma alimentos que contengan **calcio, hierro y vitamina C** para ayudar a reducir los niveles de plomo en el organismo.
- El consumo de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y proteínas saludables aporta nutrientes importantes. Comer una variedad de alimentos reduce el riesgo de intoxicación por plomo proveniente de un alimento específico.



Jardinería saludable

Solicite un análisis del suelo para detectar la presencia de plomo. Los suelos pueden presentar niveles más elevados de plomo en las ciudades, cerca de viviendas antiguas y en las proximidades de carreteras y huertos frutales.

Cómo llega el plomo a los alimentos

- Los ingredientes se cultivan en suelos que contienen plomo.
- Los alimentos se elaboran fuera de los Estados Unidos.
- Los alimentos se envasan en latas selladas con plomo.
- Se agregan polvos de plomo a algunas especias importadas o sin etiquetar para aumentar su peso o intensificar su color.

Si consume alimentos o especias que pueden contener plomo, consulte con su proveedor de atención médica sobre la posibilidad de realizarse un análisis de detección de plomo en la sangre.

Para obtener más información ingrese a
health.ny.gov/leadsources



Department
of Health