

# 5 comidas para bebés con arsénico y plomo – y alternativas más seguras

## Sobre metales pesados tóxicos, incluyendo arsénico y plomo:

- A menudo se encuentran en el suelo, el agua y la comida.
- Riesgos para la salud que incluyen cáncer y la reducción de habilidad de aprendizaje para niños.
- Algunas comidas contienen niveles más altos e implican mayor riesgo.
- La FDA no ha fijado estándares de seguridad para metales pesados en muchas comidas populares.
- Hasta que la FDA actúe, hay maneras sencillas de reducir los metales pesados tóxicos en la dieta de su bebé o niño pequeño.



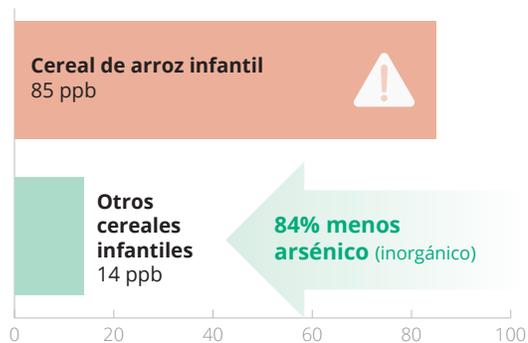
## 1 Botanas/Snacks



Las barras o galletas infladas y otros snacks hechos de harina de arroz contienen altos niveles de arsénico. Elija alimentos libre de harina de arroz. Mejor aún, pruebe bocaditas sanas con menos contaminantes como las que recomienda Consumer Reports: **manzanas, puré de manzanas (sin azúcar), bananas, salteado de vegetales con cebada, frijoles, queso, uvas (cortadas a lo largo), huevos duros, melocotones, y yogurt.**



## 2 Cereales



El cereal de arroz infantil es la mayor fuente de arsénico en la dieta de los pequeños. Escoja otros cereales que son naturalmente bajos en arsénico, como **avena y multigrano.**

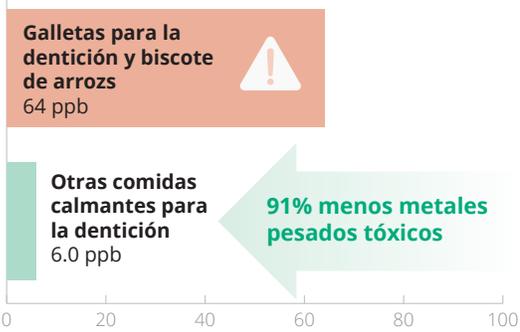


## ¿Qué hacer sobre el arroz?

El arroz es alto en arsénico y es una fuente principal de exposición para los infantes. Estas simples acciones pueden ayudar:

- Cocine el arroz con un excedente de agua que debe ser botada cuando el grano se encuentre entre suave y duro, y termine de cocinarlo en llama baja hasta que esté suave. De esta manera el nivel de arsénico disminuirá en un 60 por ciento, según estudios de la FDA.
- Para los niveles más bajos, compre arroz basmati cultivado en California, la India, o Pakistán. El arroz blanco tiene menos arsénico que el arroz integral.
- Evite arroz cultivado en Arkansas, Luisiana, Texas o simplemente cultivado en "U.S.". Estos contienen los mayores niveles de contaminación, según los análisis de Consumer Reports.
- Coma una variedad de cereales para evitar la exposición de su familia a arsénico. Pruebe amaranto, quinua, trigo, sarraceno, mijo y polenta (todos sin gluten) o bulgur, cebada, y farro (esos últimos contienen gluten).

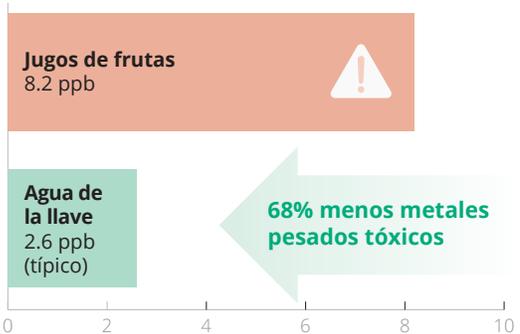
### 3 Comidas para la dentición



“Las llamadas galletas para la dentición” a menudo contienen arsénico, plomo, y cadmio. También carecen de nutrientes, y pueden causar desgastes en los dientes. Los médicos y dentistas recomiendan otras soluciones para el malestar que sienten los bebés en su dentición. Utilice **una banana congelada, un pepino pelado y bien frío, o una cuchara o trapo limpio, húmedo, y frío**. Quédese cerca de su bebé para evitar que atragante.



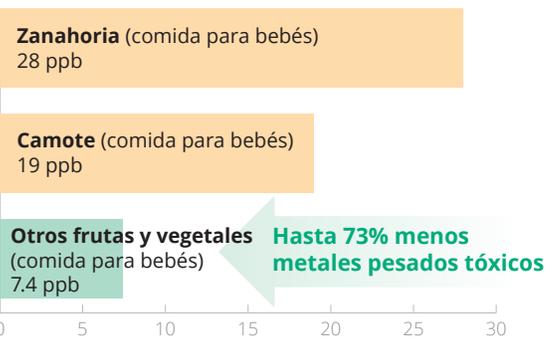
### 4 Bebidas



Los jugos de manzana, pera, uva, y otras frutas tienen plomo y arsénico. Los niveles no son tan altos como los de otras comidas, pero si los infantes toman jugo a menudo, se convierte en una fuente principal de exposición. **El agua de la llave y la leche** son bebidas más sanas para los infantes sedientos. Utilice frutas enteras o hecho puré (como puré de manzanas) en vez de jugo de frutas, con más nutrientes y fibra sana. Los médicos aconsejan evitar completamente el jugo de fruta durante el primer año de vida de un bebé.



### 5 Frutas y Vegetales



Las zanahorias y camotes (boniatos) son fuentes excelentes de vitamina A y otros nutrientes que necesita su bebé. También contienen altas cantidades de dos metales tóxicos: plomo y cadmio. **La variedad de alimentos es la solución:** dar de comer a su bebé estos, y otros, frutas y vegetales para los mismos beneficios con menores riesgos.



Para averiguar más acerca de la seguridad de la comida para bebés, lee nuestro informe completo sobre los niveles tóxicos de metales pesados como plomo y arsénico que se encuentran en 168 productos de comidas para bebés. Baja el informe de [healthybabyfood.org](http://healthybabyfood.org)



SOCIOS



Nota: Las concentraciones mostradas y el término "metales menos tóxicos" están basados en el promedio de la suma de cuatro metales (arsénico inorgánico, plomo, cadmio, y mercurio), a menos que se diga lo contrario. Los promedios están basados en datos del presente estudio combinados con datos del estudio del FDA de la canasta familiar (the Total Diet Study, FDA 2014-2017). La abreviación ppb se refiere a partes por billón.