

Nutrientes

que ayudan a prevenir el envenenamiento por plomo en los niños



CALCIO

Alimentos ricos en calcio como la leche, el yogur, el queso y las verduras de hoja verde como las espinacas.



HIERRO

El hierro se puede encontrar en carnes rojas magras, frijoles, batatas, mantequilla de maní y cereales.



VITAMINA C

Los alimentos ricos en vitamina C incluyen naranjas, pimientos verdes y rojos, toronjas, brócoli, fresas y jugos cítricos naturales.



Traído a usted por:



Prevent Lead Poisoning
MILWAUKEE