



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Comidas para bebés



¿Sabía usted?

Muchas comidas para bebés y jugos de frutas contienen cantidades pequeñas de sustancias químicas tóxicas, entre ellas pesticidas, metales pesados como el plomo y el arsénico y sustancias químicas relacionadas con el plástico en los envases, como el BPA y los ftalatos. Estas sustancias químicas pueden ser peligrosas para el desarrollo cerebral de sus hijos y causar otros problemas de salud. Para evitar que sus hijos se expongan a cantidades altas de alguna sustancia química en particular, la clave es que coman una gran variedad de alimentos.



Haga esto

- ✓ **Ofrezca a sus hijos una variedad de frutas y verduras.** Reduzca su exposición a pesticidas dándoles frutas orgánicas enteras o purés siempre que sea posible.
 - ✓ Lave las frutas y verduras bien con agua fría
- ✓ **Alimente a sus hijos con granos** como sémola de maíz, cebada, farro y trigo bulgur en lugar de arroz.
- ✓ **Deles proteínas magras.** Esto puede ayudarlos a procesar los metales pesados y facilitar la digestión.



No haga esto

- ✗ **Evite guardar o calentar** la comida de su bebé en recipientes de plástico.
 - Mejor use recipientes de vidrio, acero inoxidable o silicona
- ✗ **Evite los jugos de frutas.** Siga esta [guía de la Academia Norteamericana de Pediatría](#) sobre los líquidos que debe darle a su bebé de menos de 1 año de edad:
 - Antes cumplir 6 meses: sólo leche materna o fórmula.
 - 6-12 meses: principalmente leche materna, pequeñas cantidades de agua del grifo o leche de vaca.



Para más información, escanee el código o visite:
wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards