



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Los alimentos



¿Sabía usted?

La nutrición adecuada es una parte importante del desarrollo infantil. Usted puede reducir la cantidad de sustancias químicas peligrosas a las cuales sus hijos estén expuestos eligiendo alimentos con menos probabilidades de contener estos contaminantes y manteniendo una dieta equilibrada de proteína magra, granos, productos lácteos bajos en grasa y una variedad de frutas y verduras.

Haga esto

- ✓ **Deles a sus hijos una dieta balanceada** con una variedad de alimentos enteros y no procesados.
- ✓ **Compre alimentos orgánicos cuando sea posible**, especialmente aquellos que se sabe que contienen niveles más altos de pesticidas.
 - ✓ Lea la guía de compras “La docena sucia” del [Environmental Working Group](#).
- ✓ Para reducir la exposición a pesticidas, enjuague todas las frutas y verduras bien con agua antes de comerlas.
- ✓ El pescado es bueno para usted y sus hijos, pero escoja pescados bajos en mercurio y otros contaminantes.
 - ✓ Lea la guía de la Administración de Fármacos y Alimentos (FDA) “[Consejos sobre el consumo de pescado](#)” y las [advertencias sobre el pescado](#) publicadas por la EPA.

No haga esto

- ✗ **Evite los alimentos envasados** y altamente procesados porque frecuentemente contienen mayores cantidades de sustancias químicas (como ftalatos en los envases de plástico).
- ✗ **Limite los productos a base de arroz** porque pueden ser altos en arsénico.
 - **Evite todo producto** fabricado con jarabe de arroz integral.
- ✗ **Limite su consumo de alimentos que contengan grandes cantidades de colorantes artificiales** porque están vinculados con problemas de conducta.
- ✗ **¡No caliente los alimentos en el microondas** en recipientes de plástico ni cubiertos con papel de plástico!



Para más información, escanee el código o visite:
<https://wspehsu.ucsf.edu/projects/prescriptions-for-prevention-exposure-sources/>