



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## La leche humana



### ¿Sabía usted?

La leche humana proporciona la mejor nutrición para el crecimiento y el desarrollo de los bebés. La lactancia materna tiene muchos beneficios, entre ellos el fortalecimiento del sistema inmunitario del lactante y la reducción de su riesgo a la obesidad.

### Haga esto

- ✓ Haga todo lo posible para **cuidar de su propio cuerpo** durante la lactancia tomando mucho líquido, siguiendo una dieta saludable y haciendo ejercicio.
- ✓ **Elija carnes, aves y productos lácteos** bajos en grasa y cocínelos de tal manera que la grasa pueda drenarse, para reducir las sustancias químicas solubles en grasa.
- ✓ **Elija pescados que contengan menos mercurio**, como el abadejo, el bacalao, las anchoas, los camarones y la tilapia.
  - ✓ **Lea La Guía sobre el Consumo de Pescado** de la FDA y **la EPA** para más información
- ✓ **Si usted fuma**, hable con su doctor sobre sus opciones para dejarlo.
- ✓ **Si vive en una casa** construida antes de 1978, haga analizar la pintura en su casa para ver si contiene plomo.
- ✓ **Averigüe** si se usa alguna sustancia química peligrosa en su lugar de trabajo.
  - ✓ **Visite la página web de los CDC** sobre las exposiciones en el trabajo que pueden afectar a la leche materna.

### No haga esto

- ✗ **No coma después de tocar arcilla**, tierra o cáscaras de pintura porque pueden contener plomo (¡lávese las manos primero!)
- ✗ **No use recipientes de cerámica para cocinar** o guardar la comida a menos que hayan sido analizados para ver si contienen plomo, especialmente si están despostilladas.
- ✗ **No use remedios herbales u homeopáticos** provenientes de otros países a menos que se pueda comprobar que no contienen metales pesados como el plomo.



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