



PROGRAMA DE “Head Start” EJERCICIOS DE CLASE

Una alimentación saludable es importante para mantener a los niños pequeños (sobre todo a los menores de seis años de edad) protegidos de los peligros del plomo. Los siguientes bocadillos son ejemplos de comidas que tienen un alto contenido de hierro, calcio y vitamina C, que son nutrientes que pueden proteger a los niños del envenenamiento por plomo. Al confeccionar los bocadillos, explíquelo a los niños que el comer saludablemente los protege del envenenamiento por plomo. Los niños que tienen una dieta saludable absorben menos plomo en sus huesos y en el torrente sanguíneo. Sin embargo, recuérdelos también que se mantengan alejados de tres importantes fuentes del plomo:

- ▶ La pintura con base de plomo dentro y en los alrededores de la casa es peligrosa si se está pelando, desprendiendo, descascarando o pulverizando. Aún la pintura con base de plomo que pareciera intacta puede convertirse en un problema si está en superficies donde los niños pueden morderla o si está expuesta a mucho desgaste o daños.
- ▶ Algunas maneras comunes de envenenarse con plomo es comiéndose trozos de pintura o respirando polvo de plomo. El polvo de plomo se forma cuando la pintura con plomo es raspada en seco o lijada. El polvo también puede contaminarse cuando las superficies pintadas se golpean o se rozan entre sí.
- ▶ Jugar en el jardín, cerca o en suelos contaminados, puede causar envenenamiento por plomo. Cuando la pintura con base de plomo usada para exteriores de casas, edificios u otras estructuras se descascara o se pela, puede contaminar el suelo. El suelo cercano al pavimento también puede estar contaminado por el uso en el pasado de gasolina con plomo en vehículos.
- ▶ Deje correr el agua hasta que se torne lo más frío posible. Ésto podría llevar sólo unos 15 a 30 segundos si recientemente ha habido gran consumo de agua tal como duchas o bajar el agua del servicio sanitario (deje que el agua corra por más tiempo si así lo requieren las condiciones locales suyas). Si es posible utilice un filtro para el agua de beber y de cocinar.



En la próxima reunión de padres, asegúrese de distribuir entre los padres el panfleto de la EPA “Déle A Su Niño La Oportunidad De Su Vida” y la lista de ideas para bocadillos que pueden confeccionar en sus casas. Para más información acerca del envenenamiento por plomo, refiérase a las hojas de información de la EPA “Oportunidad De Su Vida.” Para pedir más información, también puede llamar al Centro Nacional de Información sobre el Plomo.

BOCADILLOS SUGERIDOS

Sonrisitas de naranja 1-2 porciones



1 Naranja tipo Navel

Lave la naranja.
Córtela en 8 porciones o gajos cortando
4 veces de un extremo al otro.
Remueva las semillas.
Muéstrela al niño cómo debe comerla y
dejar la piel de los gajos.

Emparedado de queso y tomate a la sartén. 1 porción



2 rebanadas de pan de trigo
2 rebanadas de queso
1 rebanada de tomate
Aceite vegetal o spray de cocinar

Confeccione el emparedado usando el pan,
el queso y el tomate.
Cubra ligeramente la sartén con aceite vegetal
o spray de cocinar.
Dore el pan por ambos lados con fuego bajo
para que se funda el queso.
Sirva con leche o jugo de fruta.

Batido de banana y bayas 2-3 porciones



1 taza de leche o yogurt

1 taza de bayas frescas
o congeladas

1 banana madura

Mezcle todos los ingredientes en la batidora
hasta que suavice.

Bote de hormigas 8-10 porciones



4-5 trozos de apio sin hojas

1 bote de queso crema

1 paquete grande de pasas

Lave el apio y córtelo en trozos de 4 a 5 pulgadas
de largo. Esparza el queso crema sobre los trozos
de apio (en la parte curva).
Coloque varias pasas (hormigas) sobre el queso.



Para más información sobre envenenamiento por plomo, visite el sitio de Internet de la EPA en www.epa.gov/lead o llame al Centro Nacional de Información sobre el Plomo (The National Lead Information Center) al 1-800-424-LEAD (5323).

