

# ¿Qué son los metales pesados?

Los metales pesados se refieren a los elementos de arsénico, cadmio, plomo y mercurio. La exposición puede provenir de alimentos u otras fuentes.



## Los metales pesados pueden provenir de diversas fuentes:

- ✓ **Arsénico:** Suelo y agua
- ✓ **Cadmio:** Suelo y agua
- ✓ **Plomo:** Suelo, aire y agua
- ✓ **Mercurio:** Agua

Los metales pesados se encuentran en el **suelo, agua y aire**



**La exposición a niveles altos de metales pesados** puede tener efectos negativos en el desarrollo neurológico durante el embarazo y los primeros años de vida



**Los cultivos que crecen en el suelo o con exceso de agua** pueden tener más probabilidades de absorber metales pesados; ciertas frutas, verduras y granos absorben estos elementos a medida que crecen



Comprar alimentos orgánicos, cultivados localmente y/o del mercado de agricultores **no cambie** si los alimentos contienen metales pesados

## Alimentos propensos a niveles más altos de metales pesados:

- ✓ **Granos:** Acumulan metales pesados en la capa exterior de salvado, por lo que los cereales integrales pueden tener más que los refinados
- ✓ **Arroz:** Absorbe **arsénico** al ser cultivado en campos inundados
- ✓ **Verduras de hoja:** Absorben **cadmio** del suelo y del agua
- ✓ **Hortalizas de raíz:** Como las zanahorias y la papa dulce, absorben **plomo** del suelo
- ✓ **Pescado graso:** Como el salmón, el atún y la caballa, absorben **mercurio** del agua en su tejido graso



# ¿Cómo llegan los metales pesados a los alimentos?

Los metales pesados se encuentran en el medio ambiente, incluyendo el suelo y el agua, y ciertos cultivos y animales absorben estos elementos a medida que crecen.

# ¿Los alimentos caseros tienen menos metales pesados?

Aunque ambos son seguros y nutritivos, un informe reciente muestra que los alimentos caseros para bebés **no tienen menos metales pesados** que los alimentos para bebés que se compran en tiendas.

## Consejos para hacer comida para bebés en casa:

- ✓ **Lave** las frutas y verduras para eliminar la suciedad o el polvo
- ✓ **Retire** la capa exterior donde pueden concentrarse los metales pesados
- ✓ **Cocine** el arroz en agua adicional y luego escúrralo (¡como si fuera pasta!)



**Ya sean caseros o que los compre en la tienda,** varíe los tipos de frutas, verduras y granos

## ¡No se olvide del cereal para bebés fortificado con hierro, una fuente importante de hierro y zinc!



El hierro ayuda a **apoyar** un desarrollo cerebral saludable

Un nivel adecuado de hierro puede ayudar a **proteger** contra la absorción de metales pesados de los alimentos

## Los expertos recomiendan:

- ✓ **Alimentar con una variedad** de alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras y cereales integrales
- ✓ **Incluir cereales para bebés**, una fuente importante de hierro y zinc, elaborados a partir de una variedad de granos
- ✓ **Elegir pescado** conocido por ser más bajo en mercurio



**Un niño bien nutrido está mejor protegido** de absorber metales pesados

## Consejos para reducir la exposición a metales pesados al alimentar a los niños:

- ✓ Asegúrese de que se haya revisado el suministro de agua para detectar plomo
- ✓ Lávese las manos y los alimentos para eliminar el plomo residual de la suciedad y el polvo
- ✓ Incluya alimentos ricos en hierro y zinc, especialmente durante la lactancia o alimentación mixta
- ✓ Elija refrigerios hechos con una variedad de granos, no solo arroz

# ¿Se puede reducir la exposición a metales pesados de los alimentos?

La variedad en la dieta es la mejor manera de asegurar que un niño obtenga una nutrición adecuada y puede ayudar a minimizar la exposición a cualquier metal pesado específico.