



Proteja a su familia del **Plomo** con **alimentos saludables**
altos en **hierro, calcio, & vitamina C**

Hierro	Calcio	Vitamina C
 Carnes (res, pollo, pescado, cerdo, pavo) <i>No carnes procesadas</i>	 Lácteos (queso, leche, yogur)	 Piña
 Frijoles (negros y rojos)	 Tofu	 Coliflor
 Espinaca cocida	 Nopales	 Melón
 Nueces (cacahuete, pistacho, avellana, y anacardo)	 Almendras	 Jícama
 Tofu	 Nabos con sus hojas	 Brócoli
 Elote	 Col rizada (Kale)	 Mango
 Albaricoque seco	 Espinaca cocida	 Pimentones
 Chícharos	 Brócoli	 Papaya
 Habas	 Bok choy	 Col rizada (Kale)
 Papa	 Repollo chino	 Kiwi
 Ciruela seca	 Berza	 Naranja
 Coles de bruselas	 Calabaza	 Yuca
 Brócoli	 Camote	 Calabacitas / Calabacín