



# Sacar el plomo

## Los bloques de hierro conducen de ser absorbidos

- Espinacas y otras verduras de hoja verde oscuro
- Carne magra
- Hígado de pollo
- Almejas
- Moluscos
- Mejillones
- ostras
- Sardinas
- Frijoles
- Lentejas
- Arroz integral
- Pasas, dátiles, ciruelas pasas
- Aves sin piel
- Nueces

Más efectivo cuando  
Combinado con vitamina C

Cocinar pan de maíz, arroz, pasta  
y más en una olla de hierro  
proporciona un refuerzo de hierro  
adicional

## La vitamina C ayuda a absorber el hierro

- Pimientos
- Coles de Bruselas
- Frutas cítricas
- col rizada
- Rábanos
- kiwi
- Fresas
- Brócoli
- Papas
- Los tomates

## Eliminando toxinas

- Cerezas y bayas
- Romero
- Las manzanas
- Té verde
- Ciruelas
- Las manzanas
- Cúrcuma

## Calcio para la salud ósea Y desintoxicación de plomo

- Leche
- Queso
- Hinojo
- Salmón
- tofu
- Yogur
- Verduras



## Bocadillos y comidas saludables para niños (¡también para adultos!)

- Queso a la Plancha con Tomates
- Galletas integrales y queso
- Pescado al horno
- Cereal con hierro y pasas añadidas
- Las manzanas y la mantequilla de maní
- Frijoles y Arroz
- Trail Mix con nueces, pasas, semillas de girasol
- Batata
- Yogurt y Pasas
- Kebabs con carnes magras, pimientos
- Mitades de pera con queso rallado
- Manzanas al horno
- Salsa de frijoles
- Chile con frijoles

## Una voz comunitaria

800-239-7379

HYPERLINK

"mailto:info@acomunityvoice.org"

[info@acomunityvoice.org](mailto:info@acomunityvoice.org)

acomunityvoice.org