

## La guía basada en datos sobre alimentos saludables para bebés

# Seis consejos para reducir la exposición de los bebés a metales pesados tóxicos en su dieta

Los metales pesados tóxicos, como el plomo y el arsénico, se encuentran en el 94 % de los alimentos para bebés hechos en casa y comprados en tiendas. Pueden perjudicar la capacidad de aprendizaje de los niños y aumentar el riesgo de cáncer. El Gobierno no ha establecido normas de seguridad para los metales pesados en muchos alimentos populares. Hasta que lo hagan, hay formas sencillas de reducir los metales tóxicos en la dieta de su bebé o niño pequeño.

### Una mezcla saludable

#### 1 ¿Hay algún alimento que sirva día tras día? En su lugar, añada variedad.

Servir los mismos alimentos todos los días durante mucho tiempo puede concentrar uno o varios contaminantes en la dieta del niño. Rótelos con otros alimentos saludables. **Una dieta variada de alimentos sanos** garantiza también una mezcla saludable de nutrientes.

#### 2 ¿Se salta alguna vez las comidas? Sirva comidas y refrigerios regulares.

Saltarse las comidas y el ayuno se relaciona con mayores niveles de plomo en sangre en los niños y con una mayor absorción de plomo en los adultos. Sirva **comidas regulares** para ayudar a reducir la exposición.

#### 3 La próxima vez que vaya al médico: pregunte sobre el hierro. Muchos bebés no reciben el suficiente.

Los bebés de 6 a 12 meses necesitan hierro adicional, procedente de la leche de fórmula, de los cereales enriquecidos con hierro (avena o multicereales) o de otros alimentos. Junto con el **calcio**, **zinc**, y la **vitamina C**, el **hierro** puede ayudar a reducir los metales tóxicos absorbidos por el cuerpo. Entre los muchos alimentos ricos en estos nutrientes están los frijoles y las lentejas, la

carne roja magra, los cereales fortificados con hierro, el yogur y el queso, los vegetales de hoja verde, los cítricos, las fresas, el kiwi y los pimientos.

### Alimentos que se pueden omitir, cambiar y servir

#### 4 Omitir: 4 alimentos a base de arroz contaminados con arsénico

Evite servir **galletas de arroz**, **bocaditos inflados de alimento para bebés**, **arroz integral sin uso de agua adicional en la cocción** y **cereales de arroz crujiente**.

#### 5 Cambiar: Elecciones más seguras.

- **Avena fortificada con hierro y cereales multigrano para bebés** en lugar de **cereales de arroz**, para una menor cantidad de arsénico.
- **Banano congelado** o **pepino pelado y refrigerado** en lugar de **galletas dulces a base de arroz para la dentición**, para una menor cantidad de arsénico.
- **Frutas enteras y purés** en lugar de **jugo de frutas**, para obtener beneficios de fibra y nutrientes.
- **Refrigerios saludables bajos en metales** en lugar de **bocaditos inflados y galletas de arroz**. Recomendado: Cocidos blandos, cortados en dados o en puré según la edad del niño: manzanas, compota de manzana (sin azúcar), bananos, cebada con vegetales cortados en dados, frijoles, queso, uvas (cortadas a lo largo), huevos cocidos, melocotones y yogur.
- **Una variedad de granos y arroz blanco con agua adicional en la cocción**, en lugar de **arroz cocido con la cantidad justa de agua**, para menor cantidad de arsénico.

*Consejo: cocine el arroz como la pasta, con agua en exceso que se desecha antes de comer para eliminar más de la mitad del arsénico. Elija el arroz basmati*

*de California y el blanco en lugar del integral para obtener menor cantidad de metales. Rote el arroz con otros cereales: pruebe el amaranto, la quinoa, el trigo sarraceno, el mijo y la polenta (todos ellos sin gluten), o el bulgur, la cebada y el farro (que contienen gluten, un problema para los celíacos o los sensibles al gluten).*

#### 6 Servir: Frutas y vegetales, ya sean de marcas de alimentos para bebés o hechos en casa, con estos consejos:

Las frutas que hemos analizado son bajas en metales pesados. Los vegetales son un esencial diario, pero algunos de los más nutritivos como las zanahorias y las batatas dulces tienen más metales.

- Para eliminar los metales de la superficie, así como la suciedad y las bacterias, lave todos los productos bajo el grifo de agua fría durante 20 segundos, frotando las pieles duras con un cepillo para vegetales o con las manos.
- **Zanahorias y batatas dulces:** consumir cada una de ellas con menor frecuencia que diariamente; rotar con otros vegetales. En el caso de los purés hechos en casa, varíe lo que compra, eligiendo diferentes marcas o variedades o comprando en diferentes tiendas cada semana para evitar que accidentalmente como una fuente de altos metales con frecuencia. Pele antes de servir.
- **Espinacas:** comer menos que diariamente, rotar con otros vegetales, elegir **espinacas baby**.
- **Calabaza:** elegir **calabaza** en lugar de **calabaza de bellota o Hubbard** para menor cantidad de cadmio y arsénico.
- Y, por supuesto, lavarse las manos antes de comer. Eso marca una diferencia. El polvo contaminado se pega a las manos de los bebés y acaba en su boca.



# El menú de los 40 alimentos para bebés: qué servir, limitar y evitar para reducir la exposición de los bebés a los metales pesados tóxicos

## Limitar o rotar

Contenido moderado de metales pesados - consumir cada alimento con menor frecuencia que diariamente  
 ★ = Alimentos nutritivos: mantenerlos en el menú, rotarlos con otros alimentos.

## Servir

Menor contenido de metales pesados - consumir libremente

## Servir rara vez

Alto contenido de metales pesados

## Evitar

Mayor contenido de metales pesados



### FRUTA

**Fruta fresca y congelada**

★ **Melón** - Mantener en la dieta, pero menos que diariamente

**Frutas deshidratadas**

Ninguna

**Frutas de alimentos para bebés**

**Fruta enlatada** - mejor opción: fresca, congelada o en alimentos para bebés



### VEGETALES

**Alimentos para bebés, frescos o congelados: Frijoles verdes, guisantes, calabaza**

Rotar - servir una variedad de ellos, no el mismo todos los días:  
 ★ **Batata dulce, papa, zanahoria y otros vegetales de raíz y tubérculos** (alimentos para bebés o frescos/congelados, pelados)  
 ★ **Vegetales de hoja verde, espinacas baby**

**Espinacas de tamaño normal** (Mejor opción: espinacas baby)

Ninguna



### ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

**Carnes de marcas de alimentos para bebés, huevos, carnes blandas o en puré y frijoles**

**Mantequilla de maní** - evitar servir todos los días

**Mantequilla de semillas de girasol**

Ninguna



### CEREALES Y GRANOS

Ninguno

★ **Una variedad de granos que no sean arroz** como la avena, la cebada, el mijo y el farro, no el mismo grano todos los días:  
**Cereales para bebés - avena fortificada con hierro y multigranos**  
**Arroz** - limitar, y utilizar estas variedades y métodos de cocción:  
 • Arroz cocido como la pasta, en agua adicional y luego colado  
 • Arroz basmati cultivado en California, India y Pakistán  
 • Arroz para sushi cultivado en los EE. UU.  
 • Arroz blanco, no integral

**Cereal de arroz para bebés**

**Arroz** - evitar estas variedades y métodos de cocción:  
 • Arroz sin uso de agua adicional en la cocción  
 • Arroz cultivado en Arkansas, Luisiana, Texas o los "EE. UU."  
 • Arroz integral

**Cereal de arroz crujiente**  
**Arroz integral sin utilizar de agua adicional en la cocción**



### BEBIDAS

**Fórmula infantil** - lista para el consumo o elaborada con agua del grifo sin plomo

**Jugo 100% de fruta (no de uva)** - mejores opciones: fruta fresca y agua

**Jugo de uva**

Ninguna

**Agua del grifo analizada para plomo**



### REFRIGERIOS

**Las frutas y vegetales de la categoría "Servir" mencionados anteriormente, y compota de manzana (sin azúcar), frijoles, queso, uvas (cortadas a lo largo), huevos cocidos, yogur**

**Las frutas y vegetales de la categoría "Limitar o rotar" mencionados anteriormente**

**Cereal de anillos de avena**

**Bocaditos inflados (arroz)**  
**Galletas de arroz**



### ALIMENTOS PARA LA DENTICIÓN

**Pepino pelado y refrigerado**  
**Banano congelado**

**Galletas dulces y saladas para la dentición**

**Galletas dulces y bizcochos a base de arroz para la dentición**  
**Galletas saladas de arrurruz para la dentición**

**Galletas de arroz**