



Uma dieta saudável para combater o **CHUMBO**



O que é o chumbo?

O chumbo é um metal encontrado naturalmente no solo, no ar e na água, e é prejudicial ao nosso corpo. Muito chumbo gera problemas de aprendizado, memória e comportamento. Ele pode causar danos no cérebro, nos rins e em outros órgãos de uma criança. Uma boa nutrição é uma maneira de proteger crianças da exposição ao chumbo.

Faça uma dieta bem balanceada com alimentos ricos nestes nutrientes:

- Cálcio
- Ferro
- Magnésio
- Zinco
- Vitamina C
- Vitamina D

FERRO



O ferro é um mineral de que o corpo necessita para crescer e se desenvolver. O corpo utiliza o ferro para produzir os glóbulos vermelhos. Isso ajuda as células a obter o oxigênio necessário.

Para o nosso corpo, o ferro e o chumbo têm a mesma aparência. Por isso, eles competem pela absorção no intestino e pela assimilação no organismo. Garantir uma ingestão adequada de ferro pode evitar a absorção de chumbo.

Alimentos ricos em ferro

1 porção de cereal enriquecido	10 - 18 mg
1 pacote de aveia instantânea	7,8 mg
1 xícara de espinafre	6,4 mg
½ xícara de lentilhas	3,3 mg
1 xícara de ervilhas verdes	2,5 mg
85 g de carne bovina	2,5 mg
½ xícara de grão-de-bico	2,4 mg
1 ovo	0,84 mg

Dica extra!

Sirva essas comidas com frutas ou suco de laranja, que são ricos em vitamina C, para ajudar seu corpo a usar o ferro!

De quanto ferro você precisa?

1 a 3 anos	7 mg/dia
4 a 8 anos	10 mg/dia

Você sabia que alguns alimentos ajudam o organismo a utilizar o ferro, enquanto outros impedem que ele faça isso?

A vitamina C realmente auxilia o corpo a absorver o ferro!

De quanta vitamina C você precisa?

1 a 3 anos	15 mg/dia
4 a 8 anos	25 mg/dia

Alimentos com alto teor de vitamina C

240 ml de suco de laranja	100 - 125 mg
1 laranja	83 mg
1 kiwi	56 mg
½ xícara de brócolis cozido	51 mg
1 limão	45 mg
1 xícara de couve crua	23 mg
1 morango	7 mg

Alimentos que diminuem a absorção de ferro...

Cálcio

- O cálcio impede que o corpo absorva todo o ferro que necessita dos alimentos.
- Portanto, tente consumir alimentos ricos em cálcio e ferro em horários diferentes ao longo do dia.
- Se você toma um suplemento de ferro, evite ingeri-lo com laticínios. Tome-o com um suco de frutas no lugar!

Fitatos

- Os fitatos estão presentes nos legumes, grãos, nozes e sementes. Eles impedem que o corpo absorva o ferro.
- Quando esses alimentos estão no pão ou são fermentados, a quantidade de fitatos neles diminui.
- Coma-os junto com outras comidas que tenham bastante vitamina C para ajudar o corpo a absorver todo o ferro de que necessita.

CÁLCIO



O cálcio é um mineral necessário para que o corpo construa ossos fortes. Ele também é muito importante para os músculos, coração e cérebro.

O chumbo se parece muito com o cálcio! Ele pode se infiltrar nas partes do corpo para as quais o cálcio geralmente vai, como o cérebro e os ossos.



De quanto cálcio você precisa?

1 a 3 anos	700 mg/dia
4 a 8 anos	1000 mg/dia

Alimentos ricos em cálcio

240 ml de leite de amêndoas	442 mg
240 ml de leite (2%)	307 mg
240 ml de leite de soja	301 mg
½ xícara de iogurte	220 - 250 mg
¼ de xícara de tofu	217 mg
½ xícara de espinafre cozido	123 mg
½ xícara de couve cozida	89 mg
14 g de queijo	46 - 160 mg

CÁLCIO



vitamina D magnésio

O corpo precisa de vitamina D e magnésio para usar o cálcio.

Alimentos ricos em magnésio
Folhas verdes, nozes, sementes, legumes e grãos integrais.

Alimentos com alto teor de vitamina D

85 g de salmão	380 - 570 UI
85 g de atum light	231 UI
240 ml de leite de soja	119 UI
1 xícara de iogurte natural	116 UI
240 ml de leite (2%)	107 UI
240 ml de leite de amêndoas	107 UI
240 ml de suco de laranja	100 UI

De quanta vitamina D você precisa?

1 a 8 anos	600 UI
------------	--------

Você sabia?

Consumir verduras e vegetais impede que você elimine cálcio pela urina. Por outro lado, ingerir muita proteína ou sódio pode fazer você urinar mais cálcio.

ZINCO



Assim como ocorre com o cálcio e o ferro, o corpo também tem dificuldades para distinguir entre o zinco e o chumbo. Porém, o efeito do zinco nos níveis de chumbo no corpo não é tão forte. Uma dieta com uma quantidade suficiente de zinco é muito importante. Mas não é necessário que uma criança com intoxicação por chumbo tome suplementos de zinco.

Alimentos ricos em zinco

Carne, feijões, nozes, sementes, grãos integrais, cereais matinais e produtos lácteos são boas fontes de zinco.

Criado em agosto de 2022 por C. Redey e K. Manning

Site: www.childrenshospital.org/pehc



Boston Children's Hospital
Pediatric Environmental Health



Region 1: New England
PEHSU
Pediatric Environmental Health
Specialty Unit

Isenção de responsabilidade

Este documento teve o apoio da Academia Americana de Pediatria (American Academy of Pediatrics, AAP) e foi financiado (em parte) por um acordo de cooperação com os Centros de Controle e Prevenção de Doenças/Agência de Substâncias Tóxicas e Registro de Doenças (Centers for Disease Control and Prevention/Agency for Toxic Substances and Disease Registry, CDC/ATSDR). A Agência de Proteção Ambiental dos EUA (Environmental Protection Agency, EPA) apoia o PEHSU fornecendo financiamento parcial ao CDC/ATSDR por meio de um acordo entre agências. As constatações e conclusões apresentadas não foram divulgadas formalmente pelo CDC/ATSDR ou pela EPA e não devem ser interpretadas como representação de qualquer determinação ou política da agência. O uso de nomes comerciais que podem ser mencionados serve apenas para identificação e não implica endosso pelo CDC/ATSDR ou pela EPA.

Este folheto é oferecido apenas para fins educacionais e informativos, e não deve ser usado para fins comerciais. O material não deve substituir o julgamento médico independente ou a orientação de um médico ou profissional de saúde qualificado. Os usuários que optarem por usar as informações ou recomendações disponibilizadas por este folheto informativo o fazem por sua própria conta e risco e não devem depender dessas informações como aconselhamento médico profissional ou usá-las para substituir qualquer relacionamento com seus médicos ou outros profissionais de saúde qualificados.

© 2023 Boston Children's Hospital. Todos os direitos reservados.