

8 Maneras sencillas para proteger a su familia de la contaminación del arsénico en el arroz y otros alimentos.

SOBRE EL ARSÉNICO

- Se encuentra, frecuentemente, en la tierra, el agua, y los alimentos
- Riesgos a la salud incluyen cáncer y reducción en la capacidad de aprendizaje para los niños
- Alimentos derivados del arroz son la fuente principal del arsénico para la mayoría de las personas - el arroz absorbe naturalmente bastante arsénico del medioambiente
- Existen maneras sencillas para reducir el arsénico de la dieta de su familia



EL CEREAL DE SU BEBÉ

Evite el cereal infantil de arroz.

Contiene, en promedio, 6 veces más arsénico que otras variedades de cereal infantil y es la fuente #1 de arsénico en la dieta de los infantes.

Elija los cereales para infantes que son naturalmente bajos en arsénico.

Avena, multigranos, y otros cereales sin arroz son las mejores opciones. Son regularmente bajos en arsénico y son una opción saludable para los bebés.

HECHO:

Estudios demuestran niveles bajos de arsénico en todas las marcas evaluadas de las siguientes clases de cereales: cebada, alforfón, avena, multigranos, quínoa, y trigo.



Escoja los mejores cereales bajos en arsénico para su bebé.

- **Ahorre en sus gastos:**
Cereales de avena o multigranos pueden ser tan económicos como el cereal infantil de arroz.
- **Considere cereales fortificados con hierro.** •
Pregúntele a su pediatra cuales alimentos ricos en hierro son los mejores para su bebé. Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), los alimentos ricos en hierro son particularmente importantes para los bebés que reciben su nutrición exclusivamente de leche materna y no reciben hierro extra de las fórmulas.
- **Haz conocer a su bebé una variedad de granos.**
Eso les dará una variedad de nutrientes, también.

HECHO:

Hasta los cereales multigranos con arroz como un ingrediente son buenas opciones. Tienen menos de una tercera parte del arsénico que los cereales de arroz.

Para el primer alimento sólido de su bebé, menos arsénico es mejor. Buenas noticias- cereal de arroz no tiene que ser el primer alimento para su bebé, según informa la FDA de los Estados Unidos. Buenos cereales bajos en arsénico para los primeros alimentos pueden incluir cereales de avena, cebada, y multigranos, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría.





EL ARROZ QUE COME SU FAMILIA

Elija y prepare sabiamente.

¿Le encanta el arroz a su familia? Los riesgos del arroz aumenten en el transcurso de la vida. Haciendo cambios sencillos hoy harán una diferencia. Aquí están 3 tips esenciales:

- Prepare el arroz con agua adicional que pueda escurrir antes de servirlo. Eso puede reducir los niveles de arsénico hasta un 60%, según los estudios de la FDA en los Estados Unidos.
- Para los niveles más bajos, compre arroz basmati cultivado en California, India, y Pakistán. Arroz blanco tiene menos arsénico que el arroz integral. El arroz de Arkansas, Luisiana, Texas o con un simple "U.S." (Estados Unidos) tiene los niveles más altos, según pruebas de Consumer Reports.
- Coma otros granos como la quínoa o farro en lugar de arroz, para ayudar a reducir la exposición de su familia.

¿Una dieta libre de gluten? Reduce los ingredientes en base a arroz.

Harina de arroz es común en los alimentos libres de gluten, y contribuye más arsénico. Una dieta libre de gluten puede aumentar en 14 veces la exposición de niños, según estudios enfocados en niños con la enfermedad Celiaca. Revise los ingredientes en las etiquetas y escoja productos hechos de otros granos.

Para obtener mas informacion sobre la seguridad del cereal de su bebé, lea nuestro informe completo sobre los resultados de las evaluaciones hechas a 45 productos de cereales de 9 marcas populares de cereales.

Puede descargar el reporte aquí healthybabycereals.org



OTROS ALIMENTOS PARA INFANTES Y NIÑOS

Sirva fruta entera en lugar de jugo.

Los jugos de manzana, pera, y uva también contienen arsénico. En su lugar, proporcione frutas enteras o en puré (como puré de manzana). Una diversidad de frutas blandas y verduras como el banano y camote son mejores. Para su bebé, eso significa menos arsénico y azúcar y más fibra y nutrientes sanos.

Elija botanas sanas y libres del arroz.

Leche de arroz también tiene niveles altos de arsénico. Botanas o snacks con arsénico probablemente alto incluyen arroz esponjado (puffed rice), galletas de arroz, y barras de cereal, así como otros endulzados con jarabe de arroz integral. En su lugar, escoja snacks libres del arroz.

No escoja leche de arroz.

Leche de arroz también tiene altos niveles de arsénico. Pregúntele a su pediatra sobre otras opciones, si su hija/o requiere de un sustituto de la leche de vaca.



EN COLABORACIÓN CON

