

# PLOMO PRESENTE EN UTENSILIOS DE COCINA DE ALUMINIO



**El plomo es un metal altamente tóxico.** Es especialmente perjudicial para los niños pequeños ya que aún están creciendo y desarrollándose. La exposición al plomo puede causar diversos problemas de salud, tales como:

- Daño cerebral y al sistema nervioso
- Crecimiento y desarrollo lentos
- Problemas de audición y del habla
- Dificultades de aprendizaje y comportamiento

La mejor forma de saber si su hijo ha estado expuesto al plomo es mediante un análisis de plomo en sangre. Consulte con un proveedor de atención médica sobre hacerle a su hijo un análisis de plomo en sangre.

**Lamentablemente, muchos artículos pueden contener plomo.** Incluso artículos que quizás no esperarías, incluyendo utensilios de cocina tradicionales, como ollas de aluminio importadas y ollas a presión. Los alimentos preparados en ollas de aluminio y ollas a presión pueden contaminarse con plomo. Los alimentos contaminados con plomo son muy peligrosos para las personas que los consumen.



*Foto cortesía del Programa de manejo de residuos peligrosos del condado de King*

**Disfrute de sus tradiciones y al mismo tiempo manténgase seguro de la exposición al plomo:**

- Cocine platos deliciosos con utensilios de cocina de acero inoxidable. Es menos probable que contenga plomo.
- No almacene alimentos en utensilios de cocina de aluminio o en ollas a presión. El plomo presente en el metal puede filtrarse y contaminar los alimentos. En cambio, almacene los alimentos en recipientes de vidrio.
- Use utensilios de cocina de madera o silicona. Esto evitará que el metal se raye mientras cocina. Si el metal se raya, puede liberar plomo en los alimentos.
- Compre especias que se vendan en los Estados Unidos. Su comida seguirá teniendo un sabor delicioso y estará libre de plomo.
- Trate de cocinar a fuego bajo o medio, y lave todos los platos a mano con agua tibia.



**Aprenda más en:**  
[www.vdh.virginia.gov/leadsafe/](http://www.vdh.virginia.gov/leadsafe/)

**VDH** VIRGINIA  
DEPARTMENT  
OF HEALTH

  
Virginia Childhood Lead  
Poisoning Prevention Program