

# PLOMO PRESENTE EN LAS ESPECIAS



**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

Lamentablemente, muchos artículos pueden contener plomo. Incluso artículos que quizás no esperaría. **Una forma en que los niños pueden exponerse al plomo es a través de las especias.** Las especias hacen que nuestra comida sea deliciosa, pero también pueden contener plomo. Los alimentos contaminados con plomo son peligrosos para las personas que los consumen. Existen ciertas especias que son más propensas a estar contaminadas con plomo, tales como:

- curry
- cúrcuma
- masala
- pimentón
- canela
- tamarindo
- cilantro
- kviteli kvavili (flor amarilla o azafrán georgiano)
- svanuri marili
- adjika



Se puede agregar plomo a las especias intencionalmente para aumentar su peso o hacer que el color sea más vibrante. Otras veces, las especias se contaminan accidentalmente con plomo. Esto puede ocurrir si hay plomo en el suelo donde se cultivan las especias, o si hay plomo en el equipo utilizado para procesar las especias.

## **Prepare comidas deliciosas y al mismo tiempo manténgase seguro de la exposición al plomo:**

- Use únicamente especias compradas en los Estados Unidos. Es más probable que las especias compradas fuera de los Estados Unidos contengan plomo.
- Deje de usar especias compradas fuera de los Estados Unidos o especias en envases sin etiquetar o sin marcar.
- Pídale a un proveedor de atención médica que le realice una prueba de plomo en sangre a sus hijos si ha estado cocinando con especias provenientes de afuera de los Estados Unidos.



**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