



# COMBATA EL PLOMO CON

# NUTRICIÓN

Alimentando a su familia con comida saludable alta en hierro, vitamina C y calcio puede ayudar a limitar la absorción del plomo.



***Hierro - carnes rojas, frijoles, mantequilla de maní y cereales***



***Vitamina C - naranjas, pimientos verdes y rojos, y jugos***



***Calcio - leche, yogurt, queso, y vegetales de hojas verdes como la espinaca***

Con NJSNAP (asistencia para alimentos) puede comprar comida nutritiva que puede combatir el plomo.

## Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de New Jersey (NJSNAP)

Ayuda a las personas y familias de bajos ingresos con dinero para comprar alimentos nutritivos que pueden combatir los efectos del plomo. Para solicitar NJSNAP en línea visite la página [njhelps.org](http://njhelps.org) o llame al 1-800-687-9512 y visite [www.NJSNAP-Ed.gov](http://www.NJSNAP-Ed.gov) para obtener información sobre alimentos saludables.



**NJ Departamento de Servicios Humanos**

Phil Murphy, Gobernador | Sheila Oliver, Vice-gobernadora | Carole Johnson, Comisionada  
Este es un proveedor de igualdad de oportunidades.

