



HOGAR SALUDABLE NIÑO SALUDABLE: CONOZCA SU COCINA



1

¡Aviso! Mercurio. El mercurio está presente en algunos tipos de pescado.

¿Por qué? La exposición al mercurio puede causar problemas neurológicos, pueden hacer daño a los niños por nacer y aumentar el riesgo de aborto espontáneo.

Tome Medidas:

1. Compre pescado bajo en mercurio, incluyendo bagre (catfish), pez lenguado (flounder), abadejo (haddock), merluza, caballa, pez carbonero (pollock), salmón, tilapia, trucha, calamar, cangrejo, y mariscos.
2. Trate de evitar la caballa real (king mackerel), marlin, pargo anaranjado, tiburón, pez espada, blanquillo, atún (bigeye, ahi)
3. Cuando pesque en áreas locales primero revise los avisos del Departamento del Estado de New York.

2

¡Consejos Útiles! Coma lo mejor, deje el resto. Las comidas rápidas, los alimentos empacados y procesados con frecuencia son bajos en vitaminas y minerales que usted necesita, pero son altos en grasa y sal.

¿Por qué? Los alimentos bajos en vitaminas y minerales, pero altos en sal y grasa, contribuyen a enfermedades como deficiencias cardíacas, diabetes, obesidad y cáncer.

Tome Medidas:

1. Coma frutas o vegetales frescos en cada comida—5 porciones al día es lo ideal.
2. Cocine frijoles secos, lentejas y arroz—son saludables, sin BPA y más baratos.
3. Cene con la familia por lo menos 3 veces a la semana.
4. Únase a la agricultura con apoyo comunitario (CSA) o vaya de compras a un mercado campesino/de agricultores en su vecindario. Contacte NYC Grow para detalles al: 212-788-7900

3

¡Aviso! Plomo

El plomo se encuentra con frecuencia en juguetes, joyería de niños, algunas cerámicas decoradas importadas, en el agua de tuberías viejas, persianas y pintura vieja.

¿Por qué? La exposición al plomo causa daño cerebral que afecta la inteligencia y disminuye el tu capacidad de reacción, lo que resulta en poca coordinación y problemas de conducta.

Tome Medidas:

1. Compre juguetes para niños y materiales para colorear con la etiqueta asegura que el producto no contienen plomo (lead-free).
2. Asegúrese que todas las superficies en su apartamento estén cubiertas con pintura a base de látex.
3. Antes de tomar agua o de cocinar deje correr el agua de la llave hasta que salga fría. Nunca use el agua caliente para cocinar o para preparar bebidas calientes.
4. Llame al 311 para informarse más sobre el Programa de prevención del envenenamiento por plomo de la ciudad de New York (New York City's Lead Poisoning Prevention Program) o pida un kit de prueba en http://www.nyc.gov/html/dep/html/drinking_water/lead_test_kit.shtml
5. Llame al WE ACT (212) 961-1000 para verificar si su casa tiene plomo.

4

¡Aviso! Contaminación del aire en el interior de la casa. El aire limpio de la casa es importante para la salud de su familia.

¿Por qué? En la casa se acumulan muchas sustancias químicas tóxicas como partículas alergénicas, pesticidas y humo del tabaco, todos transportados por el aire.

Tome Medidas:

1. Deje las ventanas abiertas cuando el clima lo permita, así dejará que el aire del interior de la casa sea reemplazado por el aire limpio del exterior.
2. Pero si el índice de contaminación del aire externo es alto, mantenga las ventanas cerradas hasta que las condiciones mejoren.
3. No permita fumar a nadie de su casa, ni use atomizadores (spray) de pesticidas; así mantendrá el aire limpio.

5

¡Consejos Útiles! Limpie sin sustancias tóxicas. La limpieza periódica con productos de limpieza no tóxicos puede mantener a su familia más sana y su casa limpia.

¿Por qué? Muchos productos de limpieza domésticos usan fragancias artificiales y agentes de limpieza fuertes como lejía, amoníaco y ácidos que contaminan el aire interno de la casa. La limpieza periódica con productos de limpieza no tóxicos puede ayudar a reducir los agentes alergénicos y otros contaminantes que se encuentran en el polvo.

Tome Medidas:

1. Use productos de limpieza con ingredientes que encuentras en casa: usa bicarbonato de sodio (baking soda), vinagre, jugo de limón, aceite del árbol de té, sal, club soda, y almidón de maíz. Puedes encontrar más recetas en: <http://www.thedailygreen.com/green-homes/latest/green-cleaning-spring-cleaning-460303>
2. Quite el polvo y pase el trapeador húmedo regularmente.
3. Abre ventanas mientras limpias.

6

¡Aviso! Ftalatos. Los ftalatos se encuentran en juguetes de plásticos, cortinas de baño, y cosméticos como labiales, esmaltes de uñas, perfumes, espray y lociones para el cuerpo.

¿Por qué? Los científicos todavía están estudiando los efectos en salud causados por los ftalatos. Hasta ahora sabemos que los ftalatos alteran el crecimiento de los niños, impactan el sistema reproductor masculino y provocan asma.

Tome Medidas:

1. Use productos sin fragancias y evite los productos con etiquetas con abreviaturas: DBP, DEP, DEHP, BzBP, DMP, o las palabras “fragancia/perfume”.
2. Escoge los plásticos con el código de reciclaje 1, 2, 4 ó 5 y evite las etiquetas de reciclaje 3, 6, y 7.
3. Trate de usar juguetes hechos de madera, algodón o lana.
4. Use cortinas de baño de tela.

7

¡Aviso! Pesticidas. Los pesticidas y los productos de limpieza contienen químicas tóxicas que entran en el aire y el polvo de la cocina.

¿Por qué? Algunos pesticidas son dañinos para los niños antes de nacer y durante la niñez, resultando en bebés más pequeños al nacer y en retrasos de desarrollo en niños pequeños.

Tome Medidas:

1. Use trampas o pesticidas en forma de gel en lugar de atomizadores (spray). Los atomizadores contaminan el aire que usted respira y se acumulan en el polvo que usted termina en las manos de los niños.
2. Siga los consejos para el control de Plagas y Alergénicos, esto con el fin de mantener las plagas fuera de su casa.
3. Ahorre dinero usando productos de limpieza no tóxicos, productos hechos en casa como vinagre y bicarbonato de sodio (baking soda) mezclados. Revise las recetas de “Green Cleaning”

8

¡Aviso! El Humo de tabaco. Fumar cigarrillos, pipa, o cigarros en su casa o en el automóvil es dañino para su salud. El humo contiene miles de sustancias químicas tóxicas que se quedan en el aire por días.

¿Por qué? No solamente se perjudica el fumador, todos en la familia se perjudican por el humo del tabaco de otra persona (humo de segunda mano), el cual causa asma, enfisemas pulmonares, enfermedades del corazón, cáncer y son la causa más frecuente de hospitalizaciones de niños pequeños.

Tome Medidas:

1. No permita que fumen en su casa, ni su automóvil.
2. Deje de fumar hoy. Llame al 311 para pedir ayuda.

9

¡Aviso! Bisfenol A (BPA). Los teteros de plástico, las botellas de agua de plástico, los envases de plástico para guardar alimentos, el interior de los enlatados y los recibos de las cajas registradoras pueden contener BPA.

¿Por qué? La exposición a BPA se ha relacionado con problemas de salud como problemas de crecimiento en niños, el trastorno por déficit de atención (ADHD) y la obesidad.

Tome Medidas:

1. No caliente los envases de plástico, ni los teteros del bebé en el microondas.
2. Guarde los alimentos en envases de cristal, cerámica, o envases de plástico sin BPA.
3. Use alimentos frescos o congelados y trate de cocinar frijoles secos.
4. Evite tocar los recibos de las cajas registradoras lo más posible.
5. Amamante a su bebé cuando sea posible.

10

¡Aviso! Plagas y Agentes Alergénicos. Roedores, cucarachas, moho y mascotas como los gatos y perros producen alergias en la piel a través del cambio de pelo, la orina o las heces fecales.

¿Por qué? Algunas personas que están expuestas todos los días a agentes alergénicos son más vulnerables a desarrollar alergias que pueden desarrollar condiciones crónicas como el asma.

Tome Medidas:

1. Tape los huecos o agujeros de su casa para evitar que entren plagas.
2. Guarde los alimentos en envases cerrados y saque la basura todas las noches.
3. Pase el trapeador húmedo y use la aspiradora con filtro HEPA para mantener el apartamento sin polvo.