



**¡No deje que el plomo  
le arruine la cena!**

## ¿Qué es la intoxicación por plomo?

Ocurre intoxicación por plomo cuando se ingiere o se respira plomo. En el cuerpo de una persona cualquier cantidad de plomo es peligrosa. Sin embargo, la intoxicación por plomo es 100% prevenible.

## El plomo es un grave problema de salud para las familias

El plomo puede encontrarse en la pintura o en productos industriales, en artículos de uso diario e incluso en los alimentos. A veces, algunas especias contienen plomo.

## ¿Todas las especias contienen plomo?

No todas contienen plomo, pero algunas de ellas fueron analizadas y dieron positivo para plomo. Especias que contenían plomo al ser analizadas son:

- Chile en polvo
- Cúrcuma
- Páprika (pimentón)
- Azafrán
- Cilantro en polvo
- Pimienta negra molida



*Saber cómo evitar las especias contaminadas previene la intoxicación por plomo.*

## ¿Por qué contienen plomo las especias?

Los productores añaden plomo a las especias por muchos motivos. Si el producto se vende a granel, le añaden plomo para aumentar el peso. El plomo también aumenta la viveza del color en las especias. A veces, hay plomo en la tierra, el fertilizante o el agua con que se cultivan las especias. El plomo también puede contaminar el equipo de elaboración de especias.

Hay muchas maneras en que el plomo puede contaminar una especia, pero es posible evitar que el plomo entre en nuestro hogar.

## ¿Tienen plomo *mis* especias?

Si no tenemos cuidado, en nuestra propia casa podríamos tener especias contaminadas con plomo. Es más probable que contengan plomo si:

- **La especia proviene de fuera de los EE. UU.** Las especias traídas de otros países tienen más probabilidades de contener plomo. Las que son importadas o producidas en EE. UU. siguen reglas más estrictas sobre el contenido de plomo en los alimentos.
- **La especia está en un envase sin etiquetar.** Las especias en envases sin etiquetar pueden contener plomo. Use solo especias que estén debidamente etiquetadas.

## ¿Cómo puedo comprobar si mis especias contienen plomo?

Para saber si las especias contienen plomo es necesaria una prueba de laboratorio. A diferencia de las pruebas caseras que sirven para comprobar si hay plomo en superficies pintadas o cerámica, solo un laboratorio puede confirmar si hay plomo en las especias.

## ¿Qué hago si creo que mis especias contienen plomo?

No las use y pídale a su médico que le realice a usted un análisis de sangre para comprobar si tiene concentraciones de plomo en la sangre.