

**¡Mantenga
su vajilla
libre de plomo!**



#233317842

¿Qué es la intoxicación por plomo?

Una intoxicación por plomo ocurre 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 todos

En los esmaltes y pinturas usados para decorar platos y tazas de cerámica puede haber plomo, porque el plomo hace que sus colores sean más vivos y su acabado liso y firme. Pero el plomo en estos utensilios hace que su uso diario sea peligroso.

El plomo se acumula poco a poco

En el cuerpo humano, ningún nivel de plomo está libre de peligro. Es posible eliminar el plomo una vez que este se ha introducido en el cuerpo. Sin embargo, es probable que se acumule más rápido de lo que el cuerpo puede eliminarlo. Si esto sucede, el plomo comienza a afectar y enfermar a la persona.



#324970318

Al usar platos de cerámica para preparar, cocinar y servir nuestra comida, corremos el riesgo de intoxicarnos con plomo.

¿Cómo contamina el plomo mi comida si uso platos de cerámica?

Al preparar, cocinar o servir alimentos en platos de cerámica, el plomo de la vajilla puede filtrarse a la comida. Aunque los alimentos calientes hacen más fácil la contaminación con plomo, cualquier alimento, sin importar la temperatura, es peligroso si se contamina con plomo. Cuanto más tiempo permanezcan los alimentos y las bebidas en los utensilios, más plomo podrá filtrarse a los alimentos y las bebidas.

¿Cómo puedo saber si mis platos contienen plomo?

A simple vista, no es posible saber si un plato contiene plomo. Pero es más probable que contenga plomo si:

- **El plato procede de América Latina, Asia u otro país extranjero.** Si la etiqueta del plato afirma que no contiene plomo, entonces puede usarse sin peligro.
- **El plato es de fabricación casera.** Los platos artesanales, incluso si están hechos en EE. UU., podrían contener esmalte con plomo.
- **La decoración del plato se pintó sobre el esmaltado.** Si se aprecian pinceladas sobre el esmalte, o el diseño está descolorido, puede contener plomo.
- **El plato lo compré en una venta de garaje, un mercadillo o una tienda de antigüedades.** Los platos antiguos se fabricaron antes de que EE. UU. implementara las normas sobre el peligro del plomo en los utensilios de cocina.

¿Es cierto que puedo eliminar el plomo de mis platos?

No hay ninguna forma de eliminar el plomo en los platos. Antes de comprar un plato u otras piezas de vajilla, compruebe si tienen una etiqueta que diga: "sin plomo". Si no puede encontrar la etiqueta, es mejor no comprarlos. Si tiene vajilla de cerámica que sospecha que contiene plomo, deje de usarla. Aunque quizá quiera guardarla como decoración, es peligroso usarla.

¿Cómo puedo proteger a mi familia de la contaminación con plomo?

- Consumir alimentos saludables, ricos en vitamina C, calcio y hierro, evita que el plomo se acumule en el cuerpo.
- Comer a horas regulares reduce el riesgo de absorber el plomo, ya que es más probable que el estómago vacío absorba el plomo.
- Consulte a su médico y pídale una prueba de plomo en la sangre. Los niños son los más vulnerables a padecer una intoxicación por plomo. Asegurarse de que están a salvo de la exposición al plomo es esencial para su salud y para su tranquilidad.