

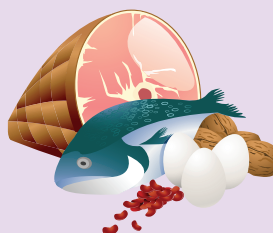
KEEP HEAVY METALS FROM WEIGHING YOU DOWN

Heavy metals (like lead, arsenic and cadmium) can build up in your body. This can lead to heavy metal poisoning and can make you sick. To reduce heavy metal poisoning, eat a variety of healthy foods. Healthy foods can also help remove metals if you have high levels of heavy metals already in your body.



Calcium and Vitamin D

- Milk
- Yogurt
- Cheeses



Protein, Iron and Zinc

- Lean meats, nuts and beans
- Eggs
- Soy and Tofu
- Yogurts, cheeses and milk

Vitamin C

- Sweet Bell Peppers
- Oranges and Grapefruits
- Broccoli
- Strawberries
- Melon
- Tomatoes



Fiber

- Nuts and nut butters
- Beans
- Pears, oranges and berries
- Peas and broccoli
- Whole grains and oatmeal
- Popcorn



Did You Know?

Your skin makes Vitamin D when the sun hits it. Vitamin D helps you absorb calcium, which can help prevent heavy metal poisoning.



**Childhood
LEAD POISONING
PREVENTION**

A PROGRAM OF THE KANSAS DEPARTMENT OF HEALTH AND ENVIRONMENT



For more information, visit www.kdheks.gov.

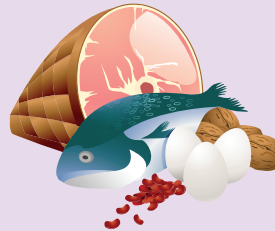
EVITE QUE LOS METALES PESADOS SEAN UNA CARGA PARA USTED

Los metales pesados (como plomo, arsénico y cadmio) pueden acumularse en su cuerpo. Esto puede provocar intoxicación por metales pesados y enfermarle. Para reducir la intoxicación por metales pesados, coma una variedad de alimentos saludables. Los alimentos saludables también pueden ayudar a eliminar metales si ya tiene altos niveles de metales pesados en su cuerpo.



Calcio y Vitamina D

- Leche
- Yogurt
- Quesos



Proteína, Hierro y Zinc

- Carnes sin grasa, semillas/nueces y frijoles
- Huevos
- Soya y tofu
- Yogurt, queso y leche

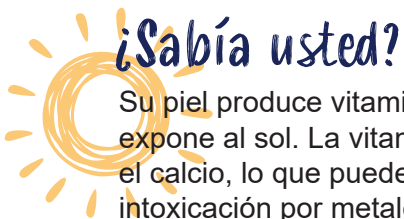
Vitamina C

- Pimientos morrón
- Naranjas y toronjas
- Brócoli
- Fresas
- Melón
- Tomates



Fibra

- Semillas/nueces y mantequilla de nueces
- Frijoles
- Peras, naranjas y bayas
- Chicharos y brócoli
- Granos integrales y avena
- Palomitas de maíz



¿Sabía usted?

Su piel produce vitamina D cuando usted se expone al sol. La vitamina D lo ayuda a absorber el calcio, lo que puede ayudar a evitar la intoxicación por metales pesados.



**Childhood
LEAD POISONING
PREVENTION**

A PROGRAM OF THE KANSAS DEPARTMENT OF HEALTH AND ENVIRONMENT



Para mayor información, visite www.kdheks.gov.