

## What are heavy metals?

Heavy metals refers to the elements arsenic, cadmium, lead, and mercury. Exposure may come from foods or other sources.



### Heavy metals can come from a variety of sources:

- ✓ **Arsenic:** Soil and water
- ✓ **Cadmium:** Soil and water
- ✓ **Lead:** Soil, air and water
- ✓ **Mercury:** Water

Heavy metals are found in **soil, water & air**



## Do homemade foods have less heavy metals?

While both are safe and nutritious, a recent report shows that homemade baby foods are **not** lower in heavy metals than store-bought baby foods.



### Tips for making baby food at home:

- ✓ **Wash** fruits and vegetables to remove any dirt or dust
- ✓ **Remove** the outer peel where heavy metals may concentrate
- ✓ **Cook** rice in extra water then drain (like pasta!)



**Whether homemade or store-bought,** vary the types of fruits, vegetables and grains

**Exposure to heavy metals** may have negative effects on neurological development during pregnancy through early childhood



### Crops grown in the ground or with excess water

can be more likely to take up heavy metals; certain fruits, vegetables & grains absorb these elements as they grow

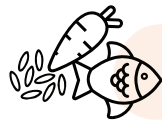


Buying organic, locally grown and/or farmer's market foods **does not change** whether the foods contain heavy metals



### Foods prone to higher heavy metal levels:

- ✓ **Grains:** Accumulate heavy metal in the outer bran layer, so whole grains may have more than refined grains
- ✓ **Rice:** Takes up **arsenic** from being grown in flooded fields
- ✓ **Leafy vegetables:** Absorb **cadmium** from soil and water
- ✓ **Root vegetables:** Like carrots & sweet potatoes, absorb **lead** from soil
- ✓ **Fatty fish:** Like salmon, tuna, & mackerel, absorb **mercury** from water in their fatty tissue



## How do heavy metals get in foods?

Heavy metals are found in the environment, including the soil and water, and certain crops and animals absorb these elements as they grow.



**BabyMatters**  
by Gerber Medical Hub

# Understanding Heavy Metals



Click or scan for more!  
Video short with feeding tips  
Medical Toxicologist  
& Pediatrician Podcast



Learn more at [gerber.com](https://www.gerber.com)  
or call 1-800-4-GERBER

Healthcare professionals, visit  
[medicalgerber.com](https://www.medicalgerber.com)



### Don't skip iron-fortified baby cereal, an important source of iron & zinc!

Iron helps **support** healthy brain development  
Adequate iron status can help **protect** against absorbing heavy metals from food

### Experts recommend:

- ✓ **Feeding a variety** of nutrient-dense foods like fruits, vegetables and whole grains
- ✓ **Including infant cereals,** an important source of iron and zinc, made from a variety of grains
- ✓ **Choosing fish** known to be lower in mercury



**A well-nourished child is better protected** from absorbing the heavy metals

### Tips for reducing exposure to heavy metals when feeding children:

- ✓ Make sure water supply has been checked for lead
- ✓ Wash hands and foods to remove residual lead from dirt and dust
- ✓ Include foods rich in iron and zinc, especially when breastfeeding or mixed feeding
- ✓ Choose snacks made with a variety of grains, not just rice

## Can the exposure to heavy metals from foods be reduced?

Dietary variety is the best way to ensure a child gets adequate nutrition and can help minimize exposure to any one heavy metal.

## ¿Qué son los metales pesados?

Los metales pesados se refieren a los elementos de arsénico, cadmio, plomo y mercurio. La exposición puede provenir de alimentos u otras fuentes.



### Los metales pesados pueden provenir de diversas fuentes:

- ✓ **Arsénico:** Suelo y agua
- ✓ **Cadmio:** Suelo y agua
- ✓ **Plomo:** Suelo, aire y agua
- ✓ **Mercurio:** Agua

Los metales pesados se encuentran en el **suelo, agua y aire**



La exposición a niveles altos de metales pesados puede tener efectos negativos en el desarrollo neurológico durante el embarazo y los primeros años de vida



Los cultivos que crecen en el suelo o con exceso de agua pueden tener más probabilidades de absorber metales pesados; ciertas frutas, verduras y granos absorben estos elementos a medida que crecen

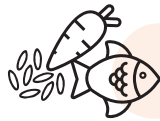


Comprar alimentos orgánicos, cultivados localmente y/o del mercado de agricultores **no cambia** si los alimentos contienen metales pesados



### Alimentos propensos a niveles más altos de metales pesados:

- ✓ **Granos:** Acumulan metales pesados en la capa exterior de salvado, por lo que los cereales integrales pueden tener más que los refinados
- ✓ **Arroz:** Absorbe **arsénico** al ser cultivado en campos inundados
- ✓ **Verduras de hoja:** Absorben **cadmio** del suelo y del agua
- ✓ **Hortalizas de raíz:** Como las zanahorias y la papa dulce, absorben **plomo** del suelo
- ✓ **Pescado graso:** Como el salmón, el atún y la caballa, absorben **mercurio** del agua en su tejido graso



## ¿Cómo llegan los metales pesados a los alimentos?

Los metales pesados se encuentran en el medio ambiente, incluyendo el suelo y el agua, y ciertos cultivos y animales absorben estos elementos a medida que crecen.

## ¿Los alimentos caseros tienen menos metales pesados?

Aunque ambos son seguros y nutritivos, un informe reciente muestra que los alimentos caseros para bebés **no** tienen menos metales pesados que los alimentos para bebés que se compran en tiendas.



### Consejos para hacer comida para bebés en casa:

- ✓ **Lave** las frutas y verduras para eliminar la suciedad o el polvo
- ✓ **Retire** la capa exterior donde pueden concentrarse los metales pesados
- ✓ **Cocine** el arroz en agua adicional y luego escúrralo (¡como si fuera pasta!)



Ya sean caseros o que los compre en la tienda, varíe los tipos de frutas, verduras y granos



### ¡No se olvide del cereal para bebés fortificado con hierro, una fuente importante de hierro y zinc!

El hierro ayuda a **apoyar** un desarrollo cerebral saludable

Un nivel adecuado de hierro puede ayudar a **proteger** contra la absorción de metales pesados de los alimentos

## Alimentación de bebés y niños pequeños Entendiendo los metales pesados

Obtenga más información en [gerber.com](http://gerber.com) o llame al **1-800-4-GERBER**

Profesionales de la salud, por favor visiten [medical.gerber.com](http://medical.gerber.com)

### Los expertos recomiendan:

- ✓ **Alimentar con una variedad** de alimentos ricos en nutrientes como frutas, verduras y cereales integrales
- ✓ **Incluir cereales para bebés**, una fuente importante de hierro y zinc, elaborados a partir de una variedad de granos
- ✓ **Elegir pescado** conocido por ser más bajo en mercurio



Un niño bien nutrido está **mejor protegido** de absorber metales pesados



### Consejos para reducir la exposición a metales pesados al alimentar a los niños:

- ✓ Asegúrese de que se haya revisado el suministro de agua para detectar plomo
- ✓ Lávese las manos y los alimentos para eliminar el plomo residual de la suciedad y el polvo
- ✓ Incluya alimentos ricos en hierro y zinc, especialmente durante la lactancia o alimentación mixta
- ✓ Elija refrigerios hechos con una variedad de granos, no solo arroz

## ¿Se puede reducir la exposición a metales pesados de los alimentos?

La variedad en la dieta es la mejor manera de asegurar que un niño obtenga una nutrición adecuada y puede ayudar a minimizar la exposición a cualquier metal pesado específico.