

The Data-Driven Guide to Healthy Baby Food

Six tips to reduce babies' exposures to toxic heavy metals in their diet

Toxic heavy metals like lead and arsenic are found in 94% of homemade and store-bought baby foods. They can harm children's ability to learn and increase the risk of cancer. The government hasn't set safety standards for heavy metals in many popular foods. Until they do, there are easy ways to reduce toxic metals in your baby's or toddler's diet.

A healthy mix

1 Is there a food you serve day after day? Add variety instead.

Serving the same food every day for a long time can concentrate one or more contaminants in a child's diet. Rotate it with other healthy foods. **A varied diet of wholesome food** ensures a healthy mix of nutrients, too.

2 Are meals ever skipped? Serve regular meals and snacks.

Meal skipping and fasting is linked to higher blood lead levels in children and greater lead absorption for adults. Serve **regular meals** to help reduce exposure.

3 Next time at the doctor: Ask about iron. Many babies don't get enough.

Babies 6-12 months old need extra iron, from formula, iron-fortified cereal (oatmeal or multi-grain), or other foods. Along with **calcium, zinc, and vitamin C, iron** can help reduce the toxic metals absorbed into the body. Among the many foods rich in these nutrients are beans and lentils, lean red meat, iron-fortified cereal, yogurt and cheese, leafy greens, citrus fruit, strawberries, kiwi, and peppers.

Foods to skip, swap, and serve

4 Skip: 4 rice-based foods contaminated with arsenic

Avoid serving **rice cakes, baby food puff snacks, brown rice with no extra cooking water used, and crisped rice cereal.**

5 Swap: Safer picks.

- **Iron-fortified oatmeal and multi-grain infant cereal** over **rice cereal**, for less arsenic.
- **Frozen banana** or **chilled, peeled cucumber** over **rice-based teething biscuits**, for less arsenic.
- **Whole fruit and purees** over **fruit juice**, for fiber and nutrient upsides.
- **Healthy low-metal snacks** over **puffs and rice cakes**. Recommended: Soft-cooked, diced, or mashed to fit a child's age — Apples, applesauce (unsweetened), bananas, barley with diced vegetables, beans, cheese, grapes (cut lengthwise), hard-boiled eggs, peaches, and yogurt.
- **A variety of grains** and **white rice cooked in extra water**, over **rice cooked in just enough water**, for less arsenic.

Tip: Cook rice like pasta, in extra water you pour off before eating to remove over half of the arsenic. Choose basmati rice from California and white over brown for lower metals. Rotate rice with other grains—try amaranth, quinoa, buckwheat, millet, and polenta (all gluten-free), or bulgur, barley, and farro (these contain gluten, a problem for those with celiac disease or gluten sensitivity).








6 Serve: Fruits and vegetables, either baby food brands or homemade, with these tips:

The fruits we tested are low in heavy metals. Vegetables are a daily essential, but some of the most nutritious like carrots and sweet potatoes have more metals.

- To remove surface metals as well as dirt and bacteria, wash all produce under cold running water for 20 seconds, scrubbing tough skins using a vegetable brush or your hands.
- **Carrots and sweet potatoes:** Eat each less than daily; rotate with other vegetables. For homemade purees vary what you buy, choosing different brands or varieties or shopping from different stores each week to avoid accidentally eating a high-metals source often. Peel before serving.
- **Spinach:** Eat less than daily, rotate with other greens, choose **baby spinach**.
- **Squash:** Choose **butternut squash** over **acorn or Hubbard squash** for less cadmium and arsenic.
- And of course, wash hands before eating. It makes a difference. Contaminated dust sticks to babies' hands and ends up in their mouths.



The 40 Baby Foods Menu: What to serve, limit, and avoid to lower babies' exposures to toxic heavy metals

 Serve Lowest heavy metals - Eat freely	Limit or Rotate Moderate heavy metals - Eat each food less than daily ★ = Nutritious food: keep it on the menu, rotate with other foods.	Serve rarely High heavy metals	Avoid Highest heavy metals
FRUIT			
Fresh & frozen fruit Baby food fruits	★ Cantaloupe - Keep in the diet but less than daily Canned fruit - Better choice: fresh, frozen, or baby food	Dried fruit	None
VEGETABLES			
 Baby food, fresh, or frozen: Green beans, peas, butternut squash	Rotate - Serve a variety of these, not the same one every day: ★ Sweet potato, potato, carrot, and other root and tuber veggies (baby food or fresh/frozen, peeled) ★ Leafy greens, baby spinach	Full-size spinach (Better choice: baby spinach)	None
PROTEIN-RICH FOODS			
 Baby food brand meats, eggs, soft or pureed meats & beans	Peanut butter - Avoid serving every day	Sunflower seed butter	None
CEREALS & GRAINS			
 None	★ A variety of non-rice grains like oatmeal, barley, millet, and farro, not the same grain every day: Infant cereal - Iron-fortified oatmeal & multi-grain Rice - limit, and use these varieties and cooking methods: <ul style="list-style-type: none"> • Rice cooked like pasta, in extra water and then drained • Basmati rice grown in California, India, Pakistan • Sushi rice grown in the U.S. • White rice, not brown 	Infant rice cereal Rice - avoid these varieties and cooking methods: <ul style="list-style-type: none"> • Rice with no extra cooking water used • Rice grown in Arkansas, Louisiana, Texas or "U.S." • Brown rice 	Crisped rice cereal Brown rice with no extra cooking water used
DRINKS			
 Infant formula - Ready-to-feed or made with lead-free tap water Tap water tested for lead	100% fruit juice (not grape) - Better choices: fresh fruit and water	Grape juice	None
SNACKS			
 The "Serve" fruits & veggies above, and applesauce (unsweetened), beans, cheese, grapes (cut lengthwise), hard-boiled eggs, yogurt	The "Limit or rotate" fruits and veggies above	Oat ring cereal	Puffs (rice) Rice cakes
TEETHING FOODS			
 Peeled & chilled cucumber Frozen banana	Non-rice teething biscuits & crackers	Rice-based teething biscuits & rusks Arrowroot teething crackers	Rice cakes

Source: HBBF analysis of over 7,000 tests of arsenic, lead, cadmium, and mercury in food, from HBBF food testing programs, 2017-2022, and FDA national market basket testing, 2014-2020.

La guía basada en datos sobre alimentos saludables para bebés

Seis consejos para reducir la exposición de los bebés a metales pesados tóxicos en su dieta

Los metales pesados tóxicos, como el plomo y el arsénico, se encuentran en el 94 % de los alimentos para bebés hechos en casa y comprados en tiendas. Pueden perjudicar la capacidad de aprendizaje de los niños y aumentar el riesgo de cáncer. El Gobierno no ha establecido normas de seguridad para los metales pesados en muchos alimentos populares. Hasta que lo hagan, hay formas sencillas de reducir los metales tóxicos en la dieta de su bebé o niño pequeño.

Una mezcla saludable

1 ¿Hay algún alimento que sirva día tras día? En su lugar, añada variedad.

Servir los mismos alimentos todos los días durante mucho tiempo puede concentrar uno o varios contaminantes en la dieta del niño. Rótelos con otros alimentos saludables. **Una dieta variada de alimentos sanos** garantiza también una mezcla saludable de nutrientes.

2 ¿Se salta alguna vez las comidas? Sirva comidas y refrigerios regulares.

Saltarse las comidas y el ayuno se relaciona con mayores niveles de plomo en sangre en los niños y con una mayor absorción de plomo en los adultos. Sirva **comidas regulares** para ayudar a reducir la exposición.

3 La próxima vez que vaya al médico: pregunte sobre el hierro. Muchos bebés no reciben el suficiente.

Los bebés de 6 a 12 meses necesitan hierro adicional, procedente de la leche de fórmula, de los cereales enriquecidos con hierro (avena o multicereales) o de otros alimentos. Junto con el **calcio**, **zinc**, y la **vitamina C**, el **hierro** puede ayudar a reducir los metales tóxicos absorbidos por el cuerpo. Entre los muchos alimentos ricos en estos nutrientes están los frijoles y las lentejas, la

carne roja magra, los cereales fortificados con hierro, el yogur y el queso, los vegetales de hoja verde, los cítricos, las fresas, el kiwi y los pimientos.

Alimentos que se pueden omitir, cambiar y servir

4 Omitir: 4 alimentos a base de arroz contaminados con arsénico

Evite servir **galletas de arroz, bocaditos inflados de alimento para bebés, arroz integral sin uso de agua adicional en la cocción y cereales de arroz crujiente.**

5 Cambiar: Elecciones más seguras.

- **Avena fortificada con hierro y cereales multigrano para bebés** en lugar de **cereales de arroz**, para una menor cantidad de arsénico.
- **Banano congelado o pepino pelado y refrigerado** en lugar de **galletas dulces a base de arroz para la dentición**, para una menor cantidad de arsénico.
- **Frutas enteras y purés** en lugar de **jugo de frutas**, para obtener beneficios de fibra y nutrientes.
- **Refrigerios saludables bajos en metales** en lugar de **bocaditos inflados y galletas de arroz**. Recomendado: Cocidos blandos, cortados en dados o en puré según la edad del niño: manzanas, compota de manzana (sin azúcar), bananos, cebada con vegetales cortados en dados, frijoles, queso, uvas (cortadas a lo largo), huevos cocidos, melocotones y yogur.
- **Una variedad de granos y arroz blanco con agua adicional en la cocción**, en lugar de **arroz cocido con la cantidad justa de agua**, para menor cantidad de arsénico.

Consejo: cocine el arroz como la pasta, con agua en exceso que se desecha antes de comer para eliminar más de la mitad del arsénico. Elija el arroz basmati

de California y el blanco en lugar del integral para obtener menor cantidad de metales. Rote el arroz con otros cereales: pruebe el amaranto, la quinoa, el trigo sarraceno, el mijo y la polenta (todos ellos sin gluten), o el bulgur, la cebada y el farro (que contienen gluten, un problema para los celíacos o los sensibles al gluten).

6 Servir: Frutas y vegetales, ya sean de marcas de alimentos para bebés o hechos en casa, con estos consejos:

Las frutas que hemos analizado son bajas en metales pesados. Los vegetales son un esencial diario, pero algunos de los más nutritivos como las zanahorias y las batatas dulces tienen más metales.

- Para eliminar los metales de la superficie, así como la suciedad y las bacterias, lave todos los productos bajo el grifo de agua fría durante 20 segundos, frotando las pieles duras con un cepillo para vegetales o con las manos.
- **Zanahorias y batatas dulces:** consumir cada una de ellas con menor frecuencia que diariamente; rotar con otros vegetales. En el caso de los purés hechos en casa, varíe lo que compra, eligiendo diferentes marcas o variedades o comprando en diferentes tiendas cada semana para evitar que accidentalmente como una fuente de altos metales con frecuencia. Pele antes de servir.
- **Espinacas:** comer menos que diariamente, rotar con otros vegetales, elegir **espinacas baby**.
- **Calabaza:** elegir **calabaza** en lugar de **calabaza de bellota o Hubbard** para menor cantidad de cadmio y arsénico.
- Y, por supuesto, lavarse las manos antes de comer. Eso marca una diferencia. El polvo contaminado se pega a las manos de los bebés y acaba en su boca.



El menú de los 40 alimentos para bebés: qué servir, limitar y evitar para reducir la exposición de los bebés a los metales pesados tóxicos

Limitar o rotar

Contenido moderado de metales pesados - consumir cada alimento con menor frecuencia que diariamente
 ★ = Alimentos nutritivos: mantenerlos en el menú, rotarlos con otros alimentos.

Servir

Menor contenido de metales pesados - consumir libremente

Servir rara vez

Alto contenido de metales pesados

Evitar

Mayor contenido de metales pesados



FRUTA

Fruta fresca y congelada

★ **Melón** - Mantener en la dieta, pero menos que diariamente

Frutas deshidratadas

Ninguna

Frutas de alimentos para bebés

Fruta enlatada - mejor opción: fresca, congelada o en alimentos para bebés



VEGETALES

Alimentos para bebés, frescos o congelados: Frijoles verdes, guisantes, calabaza

Rotar - servir una variedad de ellos, no el mismo todos los días:
 ★ **Batata dulce, papa, zanahoria y otros vegetales de raíz y tubérculos** (alimentos para bebés o frescos/congelados, pelados)
 ★ **Vegetales de hoja verde, espinacas baby**

Espinacas de tamaño normal (Mejor opción: espinacas baby)

Ninguna



ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS

Carnes de marcas de alimentos para bebés, huevos, carnes blandas o en puré y frijoles

Mantequilla de maní - evitar servir todos los días

Mantequilla de semillas de girasol

Ninguna



CEREALES Y GRANOS

Ninguno

★ **Una variedad de granos que no sean arroz** como la avena, la cebada, el mijo y el farro, no el mismo grano todos los días:
Cereales para bebés - avena fortificada con hierro y multocereales
Arroz - limitar, y utilizar estas variedades y métodos de cocción:
 • Arroz cocido como la pasta, en agua adicional y luego colado
 • Arroz basmati cultivado en California, India y Pakistán
 • Arroz para sushi cultivado en los EE. UU.
 • Arroz blanco, no integral

Cereal de arroz para bebés

Arroz - evitar estas variedades y métodos de cocción:
 • Arroz sin uso de agua adicional en la cocción
 • Arroz cultivado en Arkansas, Luisiana, Texas o los "EE. UU."
 • Arroz integral

Cereal de arroz crujiente
Arroz integral sin utilizar de agua adicional en la cocción



BEBIDAS

Fórmula infantil - lista para el consumo o elaborada con agua del grifo sin plomo

Jugo 100% de fruta (no de uva) - mejores opciones: fruta fresca y agua

Jugo de uva

Ninguna

Agua del grifo analizada para plomo



REFRIGERIOS

Las frutas y vegetales de la categoría "Servir" mencionados anteriormente, y compota de manzana (sin azúcar), frijoles, queso, uvas (cortadas a lo largo), huevos cocidos, yogur

Las frutas y vegetales de la categoría "Limitar o rotar" mencionados anteriormente

Cereal de anillos de avena

Bocaditos inflados (arroz)
Galletas de arroz



ALIMENTOS PARA LA DENTICIÓN

Pepino pelado y refrigerado
Banano congelado

Galletas dulces y saladas para la dentición

Galletas dulces y bizcochos a base de arroz para la dentición
Galletas saladas de arrurruz para la dentición

Galletas de arroz