

What You Need To Know About Pica

What Is Pica?

Pica is craving and eating non-food items such as paper, chalk, laundry soap, corn starch, paint, ice and clay. Pica often occurs in children and pregnant women who have low iron levels in their blood.



Why Is It Unsafe?

- Non-food items like paint and clay may contain lead. Eating these things can cause lead poisoning to children, pregnant women and their unborn babies.
- Eating non-food items may fill you up so that you don't want to eat the healthy foods that you need.
- Non-food items like clay and paper can clog your bowels. This is not only unsafe but also can keep your body from using the foods you eat.



What Can You Do?

- Eat high iron foods such as lean meats, liver, cereals, dried fruits, dried beans and peas, and green leafy veggies.
- Eat foods high in vitamin C such as oranges, tomatoes, broccoli and 100% fruit juices. Foods high in vitamin C help your body use the iron you eat.
- Teach your children to put only food into their mouths.
- Eat foods from all food groups every day.



Craving:

- Starch.....
- Crayons.....
- Clay.....
- Dirt.....
- Paint Chips.....
- Ice.....



Try Eating:

- Dry cereal or trail mix, pretzels, or crackers
- Fresh wax beans or snap peas
- Peanut butter
- Graham cracker crumbs
- Banana chips
- Frozen fruit juice
- Frozen fruit like:
 - Grapes
 - Strawberries
 - Raspberries
 - Blueberries



Lo que usted necesita saber sobre la Pica

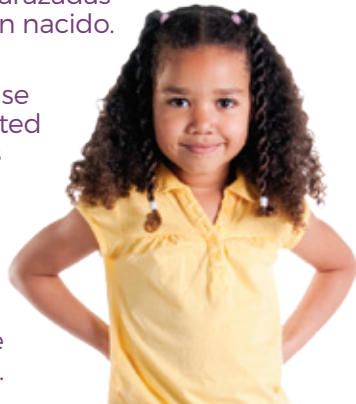
¿Qué es la PICA?

La pica es el antojo de comer productos no comestibles como: papel, tiza, jabón de lavar, almidón de maíz, pintura, hielo y arcilla. Este antojo por productos no comestibles ocurre a menudo en los niños y en las mujeres embarazadas que tienen bajo nivel de hierro en la sangre.



¿Por qué es peligrosa?

- Los productos no comestibles como la pintura y la arcilla pueden contener plomo. Comer estos productos puede causar envenenamiento por plomo en niños, mujeres embarazadas y sus bebés que todavía no han nacido.
- El consumo de productos no comestibles puede hacer que se sienta llena de manera que usted no quiera comer los alimentos sanos que se necesitan.
- Los productos no comestibles como la arcilla y el papel pueden obstruir los intestinos. No sólo es peligroso sino que hace que su cuerpo no asimile los alimentos que usted come.



¿Qué se puede hacer?

- Coma alimentos ricos en hierro como carnes magras, hígado, cereales, frutas deshidratadas, frijoles y chícharos/arvejas secos y verduras de hoja verde.
- Coma alimentos ricos en vitamina C como naranjas, tomates, brócoli y 100% jugo natural de frutas. Los alimentos ricos en vitamina C ayudan a que su cuerpo asimile el hierro que usted come.
- Enseñe a sus hijos a llevarse a la boca solamente alimentos.
- Coma alimentos de todos los grupos alimenticios todos los días.



Cuando tenga antojo de:

Trate de comer:

Almidón.....Cereales o frutos secos y nueces, pretzels, o galletas saladas	
CrayonesGuisantes y frijolillos frescos	
ArcillaMantequilla de cacahuate	
Tierra.....Migajas de galletas graham	
Pedazos de pintura seca.....Trozos de banana seca	
HieloJugo de frutas congelado	
Frutas congeladas como:	
	• Uvas	• Frambuesas
	• Fresas	• Arándanos

