8 Simple Ways to Protect Your Family from Arsenic Contamination in Rice and Other Foods

ABOUT ARSENIC

- Often found in soil, water, and food
- Health risks include cancer and decreased learning ability for children
- Rice-based foods are most people's top arsenic source - rice naturally absorbs a lot of arsenic from the environment
- There are easy ways to cut down on the arsenic in your family's diet

YOUR BABY'S CEREAL

Avoid infant rice cereal.

It has 6 times more arsenic than other kinds of infant cereal, on average, and is the #1 source of arsenic in infant's diets.

Choose infant cereals that are naturally low in arsenic.

Oatmeal, multi-grain, and other non-rice cereals are the best options. They are consistently low in arsenic and are a healthy choice for babies.

FACT:

Studies show low arsenic in all brands tested for these infant cereal types: barley, buckwheat, oatmeal, multi-grain, quinoa, and wheat.

Pick the best low-arsenic cereals for your baby.

- **Go easy on your budget:** Oatmeal and multi-grain cereals can be as affordable as infant rice cereal.
- **Consider cereals that are iron-fortified.** Ask your pediatrician which iron-rich foods are best for your baby. The American Academy of Pediatrics says foods high in iron are especially important for exclusively breast-fed babies who don't get extra iron from formula.
- **Introduce your baby to a variety of grains.** This gives them a variety of nutrients, too.

FACT:

Even multi-grain cereals with rice as an ingredient are good options. They have less than one-third as much arsenic as rice cereals.

For your baby's first solid food, less arsenic is best. Good news – rice cereal doesn't need to be your baby's first food, according to U.S. FDA. Good low-arsenic cereals for a first food include oatmeal, barley, and multi-grain cereals, according to the American Academy of Pediatrics.

THE RICE YOUR FAMILY EATS

Choose and prepare wisely.

Does your family love rice? Risks from arsenic in rice add up over a lifetime. Making simple changes today will make a difference. Here are 3 essential tips:

- Cook rice in extra water that you pour off before eating. This can cut the arsenic levels by up to 60 percent, according to U.S. FDA studies.
- For the lowest levels, buy basmati rice grown in California, India, and Pakistan. White rice has less arsenic than brown rice. Rice from Arkansas, Louisiana, Texas, or simply "U.S." has the highest levels, according to testing by Consumer Reports.
- Eat other grains like quinoa and farro instead of rice to help cut your family's exposures.

Eating gluten-free? Cut down on rice-based ingredients.

Rice flour is common in gluten-free foods, and adds extra arsenic. A gluten-free diet may increase children's exposures 14-fold, according to research focused on children with Celiac disease. Read ingredient labels and choose products made from other grains.

To find out more about the safety of your baby's cereal, read our full report on the test results from our study of 45 cereal products from 9 popular brands of infant cereals.

Download the report at **healthybabycereals.org**

OTHER FOODS FOR INFANTS AND CHILDREN

Serve whole fruit instead of juice.

Apple, pear, and grape juices also have arsenic. Serve whole or pureed fruits (like applesauce) instead. A diversity of soft fruits and vegetables like bananas and sweet potatoes is best. For your baby, that means less arsenic and sugar and more healthy fiber and nutrients.

Choose healthy, rice-free snacks.

Snacks likely to be high in arsenic include puffed rice, rice cakes, and cereal bars and other snacks sweetened with brown rice syrup. Choose rice-free snacks instead.

Don't choose rice milk.

Rice milk also has high arsenic levels. Ask your pediatrician about other options, if your child needs a substitute for cow's milk.

Healthy Babies Bright Futures

PARTNERS

ACAT · Campaign for Healthier Solutions · CEH center for environmental health · Clean & Healthy New York · coming clean · Conservation Minnesota · Getting Ready for Baby · LDA Learning Disabilities Association of America · Toxic-Free Future Science • Advocacy • Results

UPDATED: DECEMBER 1, 2017

8 Maneras sencillas para proteger a su familia de la contaminación del arsénico en el arroz y otros alimentos.

SOBRE EL ARSÉNICO

- Se encuentra, frecuentemente, en la tierra, el agua, y los alimentos
- Riesgos a la salud incluyen cáncer y reducción en la capacidad de aprendizaje para los niños
- Alimentos derivados del arroz son la fuente principal del arsénico para la mayoría de las personas - el arroz absorbe naturalmente bastante arsénico del medioambiente
- Existen maneras sencillas para reducir el arsénico de la dieta de su familia

EL CEREAL DE SU BEBÉ

Evite el cereal infantil de arroz.

Contiene, en promedio, 6 veces más arsénico que otras variedades de cereal infantil y es la fuente #1 de arsénico en la dieta de los infantes.

Elija los cereales para infantes que son naturalmente bajos en arsénico.

Avena, multigranos, y otros cereales sin arroz son las mejores opciones. Son regularmente bajos en arsénico y son una opción saludable para los bebés.

HECHO:

Estudios demuestran niveles bajos de arsénico en todas las marcas evaluadas de las siguientes clases de cereales: cebada, alforfón, avena, multigranos, quínoa, y trigo.

Escoja los mejores cereales bajos en arsénico para su bebé.

- **Ahorre en sus gastos:** Cereales de avena o multigranos pueden ser tan económicos como el cereal infantil de arroz.
- **Considere cereales fortificados con hierro.** • Pregúntele a su pediatra cuales alimentos ricos en hierro son los mejores para su bebé. Según la Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics), los alimentos ricos en hierro son particularmente importantes para los bebés que reciben su nutrición exclusivamente de leche materna y no reciben hierro extra de las formúlas.
- **Haz conocer a su bebé una variedad de granos.** Eso les dará una variedad de nutrientes, también.

HECHO:

Hasta los cereales multigranos con arroz como un ingrediente son buenas opciones. Tienen menos de una tercera parte del arsénico que los cereales de arroz.

Para el primer alimento solido de su bebé, menos arsénico es mejor. Buenas noticias- cereal de arroz no tiene que ser el primer alimento para su bebé, según informa la FDA de los Estados Unidos. Buenos cereales bajos en arsénico para los primeros alimentos pueden incluir cereales de avena, cebada, y multigranos, de acuerdo con la Academia Americana de Pediatría.

EL ARROZ QUE COME SU FAMILIA

Elija y prepare sabiamente.

¿Le encanta el arroz a su familia? Los riesgos del arroz aumenten en el transcurso de la vida. Haciendo cambios sencillos hoy harán una diferencia. Aquí están 3 tips esenciales:

- Prepare el arroz con agua adicional que pueda escurrir antes de servirlo. Eso puede reducir los niveles de arsénico hasta un 60%, según los estudios de la FDA en los Estados Unidos.
- Para los niveles más bajos, compre arroz basmati cultivado en California, India, y Pakistán. Arroz blanco tiene menos arsénico que el arroz integral. El arroz de Arkansas, Luisiana, Texas o con un simple "U.S." (Estados Unidos) tiene los niveles más altos, según pruebas de Consumer Reports.
- Coma otros granos como la quínoa o farro en lugar de arroz, para ayudar a reducir la exposición de su familia.

¿Una dieta libre de gluten? Reduce los ingredientes en base a arroz.

Harina de arroz es común en los alimentos libres de gluten, y contribuye más arsénico. Una dieta libre de gluten puede aumentar en 14 veces la exposición de niños, según estudios enfocados en niños con la enfermedad Celiaca. Revise los ingredientes en las etiquetas y escoja productos hechos de otros granos.

Para obtener mas informacion sobre la seguridad del cereal de su bebé, lea nuestro informe completo sobre los resultados de las evaluaciones hechas a 45 productos de cereales de 9 marcas populares de cereales.

Puede descargar el reporte aquí
healthybabycereals.org

OTROS ALIMENTOS PARA INFANTES Y NIÑOS

Sirva fruta entera en lugar de jugo.

Los jugos de manzana, pera, y uva también contienen arsénico. En su lugar, proporcione frutas enteras o en puré (como puré de manzana). Una diversidad de frutas blandas y verduras como el banano y camote son mejores. Para su bebé, eso significa menos arsénico y azúcar y más fibra y nutrientes sanos.

Elija botanas sanas y libres del arroz.

Leche de arroz también tiene niveles altos de arsénico. Botanas o snacks con arsénico probablemente alto incluyen arroz esponjado (puffed rice), galletas de arroz, y barritas de cereal, así como otros endulzados con jarabe de arroz integral. En su lugar, escoja snacks libres del arroz.

No escoja leche de arroz.

Leche de arroz también tiene altos niveles de arsénico. Pregúntele a su pediatra sobre otras opciones, si su hija/o requiere de un sustituto de la leche de vaca.

Healthy Babies Bright Futures

EN COLABORACIÓN CON

ACAT · Campaign for Healthier Solutions · CEH center for environmental health · Clean & Healthy New York · coming clean · Conservation Minnesota · Getting Ready for Baby · LDA Learning Disabilities Association of America · Toxic-Free Future Science • Advocacy • Results

UPDATED: DECEMBER 1, 2017