

HOY

EN DIA HAY MAS DE

80.000

PRODUCTOS QUIMICOS EN EL  
MERCADO, MUCHOS DE ELLOS  
SOBRE LOS CUALES EXISTE  
EVIDENCIA O SOSPECHA DE  
EFFECTOS SOBRE LA SALUD.

.....  
En la fabricación y uso de  
muchos productos, Sustancias  
químicas se liberan al medio  
ambiente, que luego entran en  
nuestro cuerpo a través del:

AIRE, AUGUA, ALIMENTOS, Y LA PIEL

Todo se estamos expuestos a diversas  
sustancias químicas tóxicas en  
nuestra vida cotidiana, pero hay  
maneras de limitar la exposición.  
Aquí proporcionaremos  
información sobre cómo hacer  
ajustes en su forma de comer, de  
vida y los hábitos de consumo para  
tener éxito en este objetivo.

.....  
HAZ EL HÁBITO DE LEER  
LAS ETIQUETAS Y APRENDER  
ACERCA DE CÓMO LOS  
PRODUCTOS QUÍMICOS



En el libro electrónico gratuito, Una pequeña  
dosis de Toxicología se presentan los  
principios básicos de la salud ambiental y la  
toxicología. Puede encontrar más información  
acerca de todos los temas mencionados aquí  
en la página web del Grupo de Trabajo  
Ambiental de <http://www.ewg.org/>.

PROTEGERSE

EN SUS BEBIDAS Y ALIMENTOS

M A N T E N E R  
S U S T A N C I A S  
Q U Í M I C A S  
N O C I V A S

Fuera de su vida

## 1. EVITE RECIPIENTES DE PLÁSTICO QUE

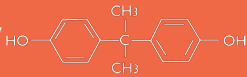
CONTIENEN BISFENOL A (BPA).

Disruptores hormonales, tales como BPA, interfieren con las hormonas naturales de su cuerpo mediante el bloqueo o imitación de ellos.

12 peores disruptores hormonales:

BPA/ Dioxina/ Atrazina/ Ftalatos/  
Productos químicos de mercurio/  
Perfluorados/ Perclorato/  
Retardantes de fuego/ Plomo/  
Arsénico/ Organofosforados/  
Pesticidas/ éteres de Glicol

Estructura química de BPA



Evite los recipientes con no.3 (policloruro de vinilo o PVC) y no.6 (poliestireno).



Elija recipientes que contienen polietileno (no. 1, 2, y 4) y polipropileno (no.5).



Mantenga todos los contenedores lejos del calor



Lleve su propio vidrio, acero o botella de agua de cerámica llena de agua corriente filtrada.



Utilice biberones de vidrio. Las botellas de plástico pueden contener otros productos químicos nocivos, incluyendo sustitutos de BPA.



## 2. USE VIDRIO RESISTENTE AL CALOR O

CERÁMICA SIN PLOMO EN EL MICROONDAS.



Calentando alimentos en plástico en el microondas acelera la lixiviación de sustancias químicas en los alimentos

## 3. USE OLLAS Y SARTENES QUE ESTAN

REVESTIDAS DE ACERO, ESMALTADO, HIERRO

FUNDIDO, O ANODIZADO ALUMINIO, Y EVITAR EL TEFLÓN.

El ácido perfluorooctanoico es un producto químico utilizado en la fabricación de algunos productos con recubrimientos antiadherentes y resistentes a las manchas.

Estructura química de PFOA



## 4. DISMINUYA LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE SU

ALIMENTO SE ALMACENA EN ENVASES FABRICADOS CON

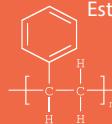
ÁCIDO PERFLUOROCTONICO (PFOA).

Este agente carcinógeno se utiliza en la producción de envases de alimentos para que sea resistente a la grasa, tales como envases utilizados para la pizza, palomitas de microondas, y cientos de otros alimentos.

## 5. EVITE LOS PRODUCTOS FABRICADOS

DE ESPUMA DE POLIESTIRENO.

Estireno, un posible carcinógeno, se utiliza principalmente en la producción de poliestireno.



Estructura química de poliestireno

Evitar el almacenamiento de alimentos ácidos y bebidas en envases de poliestireno, ya que pueden ayudar a la lixiviación de

## 6. COMPRE ALIMENTOS ORGÁNICOS

CUANDO SEA POSIBLE.

Muchos pesticidas actúan como disruptores endocrinos y se sabe que afectan el desarrollo del cerebro y la función neurológica en los seres humanos.



Compre productos orgánicos tan a menudo como sea posible. Retire la grasa y la piel de la carne y el pescado y deje drenar la grasa de después de la cocción. Productos químicos nocivos pueden acumularse en la grasa.

## 7. LIMITE LA FRECUENCIA CON QUE COME PATATAS FRITAS.

Cuando los alimentos con almidón como las papas se calientan a altas temperaturas, el proceso de cocción produce acrilamida, un carcinógeno.

## 8. AL ASAR LOS ALIMENTOS, REDUZCA AL MÍNIMO

EL CARBÓN REDUCIENDO EL NIVEL DE

CALOR Y USO DE ADOBOS.

El carbón contiene hidrocarburos aromáticos policíclicos, que se sabe que causan tumores mamarios en animales, y también pueden afectar la reproducción y la capacidad del cuerpo para combatir la enfermedad.

## 9. APRENDE EL CONTENIDO DE PLAGUICIDAS

EN LOS PRODUCTOS QUE NO SON ORGÁNICOS.

Mayor carga de pesticidas: manzanas, fresas, uvas, apio, melocotones, espinacas, pimientos dulces, nectarinas

Menor carga de pesticidas: cebollas, guisantes congelados, la col, la piña, el maíz congelado, aguacates

Gasten dinero en productos orgánicos que llevan la carga más alta de pesticidas. Pele las frutas y verduras que no son orgánicas.