



PFAS

o SUSTANCIAS PERFLUORALQUILADAS, SON SUSTANCIAS QUÍMICAS DE ALTA ESTABILIDAD QUÍMICA Y TÉRMICA, CARACTERÍSTICAS MUY VALIOSAS PARA SU USO INDUSTRIAL, POR LO QUE HAN VENIDO UTILIZANDOSE AMPLIAMENTE DURANTE AÑOS, ESTO HA PROPICIADO QUE ENTREN EN LA CADENA ALIMENTARIA. ESTOS COMPUESTOS SON CONSIDERADOS CONTAMINANTES ORGÁNICOS PERSISTENTES (COPS)



ALIMENTOS A CONSIDERAR

Según la evaluación de la EFSA, realizada para los 4 PFAS más importantes, los grupos de alimentos que contribuyeron en mayor medida a nuestra exposición a estos compuestos fueron; el Pescado, las Frutas y los Huevos (y los derivados de estos 3 alimentos)



EFFECTOS PARA NUESTRA SALUD

Existen efectos negativos sobre el sistema inmunológico, el colesterol y la disminución de peso en recién nacidos

ÓRGANOS AFECTADOS:

Sistema Inmunológico
Gestación
Hígado

BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se pueden eliminar estos compuestos de los alimentos, por lo que las medidas para minimizar nuestra exposición están dirigidas a restringir su uso en la Industria para que no lleguen a la cadena alimentaria. Con todo ello, siempre es recomendable seguir estas Buenas Prácticas para evitar esta y otras contaminaciones:



LIMPIARSE

las manos antes de manipular cualquier alimento.



DESINFECTAR

los utensilios, tablas, superficies, ...



MANTENER

la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos.

MANTENER

refrigeradas las carnes, pescados y demás limentos hasta su preparación y consumo.

COCINAR

bien las carnes, los pescados y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible.

EVITA

la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.

LAVAR

bien las frutas y hortalizas cuando vayan a ser consumidas en crudo.



NO OLVIDES

Pese a que los alimentos descritos tengan mayores niveles de estos compuestos, pescado, frutas y huevos, son alimentos que debemos consumir con regularidad, ya que aportan muchos beneficios adicionales.