



# ALUMINIO

CONTAMINANTE QUÍMICO PRESENTE EN LA NATURALEZA QUE SE TRANSMITE A LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS ANIMALES Y VEGETALES CONTAMINADOS EN ORIGEN, EN PROCESO Y EN EL HOGAR.



## ▶ ALIMENTOS A CONSIDERAR

El aluminio se puede encontrar en el suelo y agua, acumulándose en los cultivos y en los animales, aparte de formar parte de la composición de aditivos alimentarios y de materiales en contacto con alimentos, por lo que se puede estar presente en gran diversidad de alimentos:



## ▶ INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Efectos tóxicos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de aluminio.

### ○ ÓRGANOS AFECTADOS:

sistemas óseo, renal, hepático, cerebral, reproductor.

### VULNERABLES

Fetos, bebés y niños por mayor absorción del metal, dañando a su cerebro en desarrollo.

Enfermos sometidos a diálisis.



## BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se puede eliminar el aluminio de los alimentos, pero se puede reducir la migración de los utensilios de aluminio a los alimentos. Además, es recomendable seguir unas Buenas Prácticas de Higiene para evitar la contaminación por agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos, hongos):

| EVITAR   | LIMPIARSE   | DESINFECTAR   | MANTENER   | COCINAR   | LAVAR   |
|--|---|---|--|---|---|
| <p>el uso de recipientes de aluminio (ollas, cazuelas, bandejas) para calentar o cocinar alimentos ácidos (frutas, verduras, salsas escabeche, al limón, naranja, etc)</p> | <p>las manos antes de manipular cualquier alimento.</p>  | <p>los utensilios, tablas, superficies, ...</p>  | <p>la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos, y refrigerarlos lo antes posible hasta su preparación y consumo.</p> | <p>bien las carnes, los pescados y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible en recipientes de plástico o cristal.</p> | <p>bien las frutas y hortalizas cuando vayan a ser consumidas en crudo.</p> |
| <p><b>NO DESCONGELAR</b></p> <p>los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.</p>   |   |   | <p><b>NO MEZCLAR</b></p> <p>los alimentos crudos con cocinados</p>   |   |   |