



ARSÉNICO

CONTAMINANTE QUÍMICO PRESENTE EN LA NATURALEZA QUE SE TRANSMITE A LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS VEGETALES Y MARINOS CONTAMINADOS EN ORIGEN.



▶ ALIMENTOS A CONSIDERAR

El arsénico se puede encontrar en el aire, suelo y agua, acumulándose en los cultivos y en los peces y mariscos, por lo que se asocia a una gran diversidad de alimentos:



▶ INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

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

○ ÓRGANOS AFECTADOS:

Piel y mucosas, vejiga, pulmones, riñones.

VULNERABLES

Fetos, bebés y niños dañando a su cerebro en desarrollo.



BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

Es recomendable cocer los alimentos en agua (parte del arsénico pasa del alimento al agua), aparte de limitar el consumo de los alimentos más contaminados.

Además, es recomendable seguir unas Buenas Prácticas de Higiene para evitar la contaminación por otros agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos, hongos):

LIMITAR	LIMPIARSE	DESINFECTAR	MANTENER	COCINAR	LAVAR
el consumo de vísceras de animales (incluyendo marisco) y de carne de caza.	las manos antes de manipular cualquier alimento. 	los utensilios, tablas, superficies, ... 	la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos, y refrigerarlos lo antes posible hasta su preparación y consumo.	bien las carnes, los pescados y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible.	bien las frutas y hortalizas cuando vayan a ser consumidas en crudo.
NO DESCONGELAR los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.			NO MEZCLAR los alimentos crudos con cocinados		