

CADMIO

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



ALIMENTOS A CONSIDERAR

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



VÍSCERAS
(hígado, riñones, pulmones,...)



PESCADOS y MARISCOS
(principalmente crustáceos)



Tubérculos, setas, frutos secos, cacao, legumbres



CEREALES y DERIVADOS
(principalmente arroz y trigo)



INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

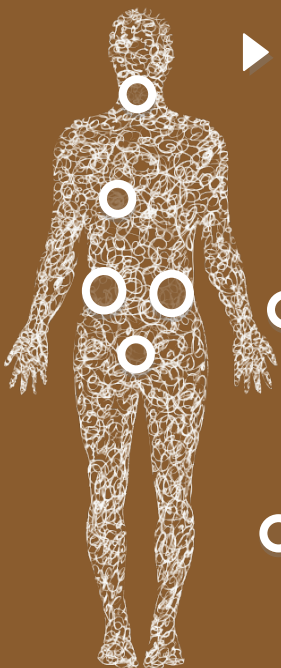
Efectos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de cadmio que pueden ser cancerígenos.

ÓRGANOS AFECTADOS:

sistema renal, hepático, pulmonar, óseo, hormonal y reproductor.

VULNERABLES

Diabéticos
Enfermos con daños renales
Bebés y niños



BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se puede eliminar en el hogar el cadmio presente en los alimentos, pero se puede limitar su consumo. Además, es recomendable seguir unas Buenas Prácticas de Higiene para evitar la contaminación por otros agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos, hongos):

LIMITAR	LIMITAR	LIMPIARSE	DESINFECTAR	MANTENER	COCINAR	LAVAR
el consumo de vísceras de animales	el consumo de la carne oscura de los crustáceos	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		