



CROMO

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



ALIMENTOS A CONSIDERAR

El cromo, como fuente natural o derivado de actividad industrial, se puede encontrar en el aire, suelo y agua acumulándose en los cultivos y en los animales, por lo que puede estar presente en gran diversidad de alimentos:



INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Efectos tóxicos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de cromo

SÍNTOMAS:

VÓMITOS
DIARREA
ANEMIA

ÓRGANOS AFECTADOS:

Pulmones, hígado, riñones,
Sistemas digestivo, cerebral,
hematológico y cardiovascular

BENEFICIOSO

Oligoelemento esencial en pequeñas cantidades

BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se puede eliminar en el hogar el cromo tóxico presente en los alimentos mediante Buenas Prácticas de Higiene. Además, es recomendable seguir unas Buenas Prácticas de Higiene para evitar la contaminación por agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos, hongos):

LIMPIARSE	DESINFECTAR	MANTENER	COCINAR	LAVAR
<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>NO DESCONGELAR</p> <p>los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.</p>		<p>NO MEZCLAR</p> <p>los alimentos crudos con cocinados</p>		