



KROMOA

NATURAN DAGOEN KUTSATZAILE KIMIKOA DA, GIZAKIEI JATORRIAN KUTSATUTAKO ANIMALIA ETA LANDAREN ELIKAGAIAKETA URA KONTSUMITZEAN IGAROTZEN DENA.



KONTUAN HARTU BEHARREKO ELIKAGAIK

Kromoa, iturri naturala edo industria-jardueratik eratorria, airean, lurzoruan eta uretan aurki daiteke, eta uzta eta animalietan metatzen da; beraz, elikagai askotan egon daiteke.



ELIKAGAIEN BIDEZKO INTOXIKAZIOA

Metatze-ondorioak, epe luzean, kromoa kopuru handiak kontsumitzeagatik.

SINTOMAK:

GORAKOA
BEHERAKOA
ANEMIA

KALTETUTAKO ORGANOAK:

Giltzurrunak, gibela, ugaltzeak, sistema urdail-hesteetarakoa, sistema hematologikoa, sistema neurologikoa eta sistema kardiobaskularra

ONURAGARRIA

Oinarrizko oligoelementua, kopuru txikitan

JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

Etxean higiene-jardunbide egokiak erabiliz ezin dira elikagaietakokromoa desagerrarazi.

Gainera, gomendagarria da Higiene Jardunbide Onei jarraituz aritzea, agente biologiko (bakterioak, birusak, parasitoak) batzuek eragindako kutsadura saihesteko:

GARBITU	DESINFEKTATU	MANTENDU	KUZINATU	GARBITU
<p>eskuak edozein elikagai manipulatu aurretik.</p> 	<p>tresnak, oholak eta azalerak.</p> 	<p>hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean, eta ahalik eta lasterren hoztu prestatzen eta kontsumitzen diren arte.</p>	<p>modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsumitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, al bait arinen hoztu.</p>	<p>modu egokian fruta eta barazki guztiak gordinik kontsumitu behar badira.</p>
<p>EZ DESIZOZTU</p> <p>elkagaiak giroko tenperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.</p>		<p>EZ NAHASTU</p> <p>elikagai gordinak eta kuzinatuk</p>		