

# DIOXINAS, FURANOS Y PCBs

CONTAMINANTES QUÍMICOS PRESENTES EN LA NATURALEZA QUE SE TRANSMITEN A LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CONTAMINADOS EN ORIGEN.



## ▶ ALIMENTOS a CONSIDERAR

Se acumulan en el tejido graso de los animales terrestres y acuáticos, por lo que se asocian al consumo de alimentos de origen animal.



## ▶ INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

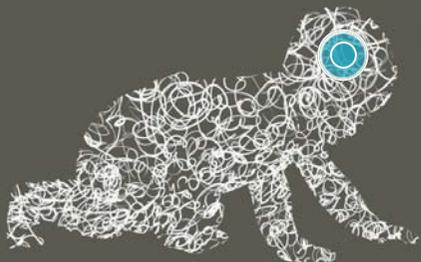
Efectos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de dioxinas, furanos y PCBs que pueden llegar a ser cancerígenos.

## ● ÓRGANOS AFECTADOS

sistema nervioso central, inmunológico, cardiológico, reproductor y hepático.

### DAÑOS SEVEROS

en fetos y niños pequeños porque el cerebro en desarrollo es más sensible.



## BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

<p>● ▼ <b>LIMITAR</b></p> <p>el consumo de aceites y grasas.</p>	<p>▼ <b>LIMPIARSE</b></p> <p>las manos antes de manipular cualquier alimento.</p>	<p>▼ <b>DESINFECTAR</b></p> <p>los utensilios, tablas, superficies...</p>	<p>▼ <b>MANTENER</b></p> <p>la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos.</p>	<p>▼ <b>MANTENER</b></p> <p>refrigerados las carnes, pescados y demás alimentos hasta su preparación y consumo.</p>	<p>▼ <b>COCINAR</b></p> <p>bien los pescados, las carnes y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible.</p>	<p>▼ <b>EVITAR</b></p> <p>la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.</p>
<p>● ▼ <b>NO ABUSAR</b></p> <p>del consumo de alimentos de origen animal: pescados, carnes, leche y huevos, y sus derivados.</p>			<p>▼ <b>NO DESCONGELAR</b></p> <p>los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.</p>			