



# FUMONISINAS

TOXINAS PRODUCIDAS POR

HONGOS QUE PUEDEN CAUSAR INTOXICACIÓN ALIMENTARIA A LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL CONTAMINADOS EN ORIGEN.



## ALIMENTOS A CONSIDERAR

Los hongos *Fusarium* productores de fumonisinatas atacan los cultivos de cereales (principalmente maíz), por lo que se asocian al consumo de **maíz y derivados**.



**MAÍZ**  
(maíz en grano, harina, salvados, cereales)



**ALIMENTOS A BASE DE MAÍZ**  
(pan, maíz dulce, aperitivos maíz, cerveza,...)

## INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Efectos tóxicos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de fumonisinatas que pueden llegar a ser cancerígenos.

### ÓRGANOS AFECTADOS:

sistema renal y hepático

### SÍNTOMAS:

VÓMITOS  
DOLOR ABDOMINAL  
DIARREA  
DOLOR DE CABEZA

## BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se puede eliminar en el hogar las fumonisinatas presente en los alimentos mediante Buenas Prácticas de Higiene. De todas formas, es recomendable seguirlas para evitar la contaminación por otros agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos):

### LIMPIARSE

las manos antes de manipular cualquier alimento.



### DESINFECTAR

los utensilios, tablas, superficies, ...



### MANTENER

la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos.

### MANTENER

refrigeradas las carnes, pescados y demás alimentos hasta su preparación y consumo.

### COCINAR

bien las carnes, los pescados y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible.

### EVITAR

la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.

### LAVAR

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.