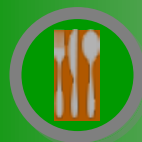
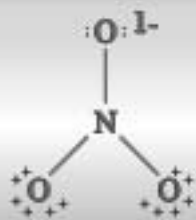




NITRATOS

CONTAMINANTES QUÍMICOS PRESENTES EN LA NATURALEZA,

QUE SE TRANSMITE A LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS VEGETALES Y AGUA CONTAMINADOS EN ORIGEN.



ALIMENTOS A CONSIDERAR

Los nitratos se encuentran en el aire, suelo y agua, acumulándose en los cultivos, por lo que se asocia principalmente a hortalizas y agua. También puede presentarse en alimentos procesados a los que se añaden nitratos y nitritos como aditivos.



HORTALIZAS DE HOJA VERDE



AGUA de bebida



CEREALES y derivados



CARNES Y QUESOS CURADOS

INTOXICACIÓN ALIMENTARIA: Metahemoglobinemia o síndrome del niño azul

Enfermedad aguda por ingesta alta de nitratos, de los que una parte se transforman en nitritos, compuestos tóxicos.

SÍNTOMAS:

- Color azulado piel y mucosas
- Dificultad respiratoria, taquicardia
- Vómitos y convulsiones

VULNERABLES

Bebés y niños por mayor susceptibilidad a la toxicidad de los nitritos.

MEDIDAS DE REDUCCIÓN en el hogar

Se puede reducir su contenido lavando o cocinando las hortalizas de hoja verde. Los bebés y niños pequeños (0-3 años) deberían limitar el consumo de acelgas y espinacas.

BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

Es recomendable seguir unas Buenas Prácticas de Higiene para evitar la contaminación por otros agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos, hongos):

COCINAR	LIMPIARSE	DESINFECTAR	MANTENER	LAVAR
bien las hortalizas en la elaboración de los purés. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible y consumirlos en 24 horas.	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 frutas y hortalizas cuando vayan a ser consumidas en crudo.
NO DESCONGELAR	NO MEZCLAR			
los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.	los alimentos crudos con cocinados			