

82  
**Pb**  
 Plomo  
 207.2

2  
 8  
 18  
 32  
 18  
 4



# PLOMO

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



## ▶ ALIMENTOS A CONSIDERAR

El plomo se puede encontrar en el aire, suelo y agua, acumulándose en los cultivos y en los animales, por lo que se asocia a una gran diversidad de alimentos:

## ▶ INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Efectos tóxicos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de plomo.

### ○ ÓRGANOS AFECTADOS:

sistema nervioso central, renal, óseo, inmunológico y reproductor.

### VULNERABLES

Fetos, bebés y niños por mayor absorción del metal, dañando a su cerebro en desarrollo.



## BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se puede eliminar en el hogar el plomo de los alimentos, pero se puede limitar el consumo de los alimentos más contaminados. Además, es recomendable seguir unas Buenas Prácticas de Higiene para evitar la contaminación por otros agentes biológicos (bacterias, virus, parásitos, hongos):

LIMITAR	LIMPIARSE	DESINFECTAR	MANTENER	COCINAR	LAVAR
<p>el consumo de vísceras de animales (incluyendo marisco) y de carne de caza.</p>	<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.</p>	<p>bien las frutas y hortalizas cuando vayan a ser consumidas en crudo.</p>
<p><b>NO DESCONGELAR</b></p> <p>los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.</p>			<p><b>NO MEZCLAR</b></p> <p>los alimentos crudos con cocinados</p>		