

# PERCLORATO

ES UN IÓN MUY SOLUBLE Y ESTABLE EN

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



## ▶ ALIMENTOS A CONSIDERAR

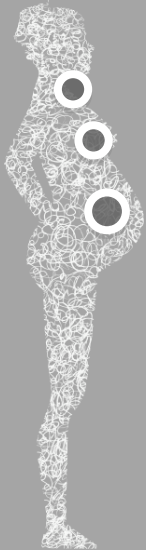
Los alimentos de origen vegetal, y de manera destacada los **vegetales de hoja**, son los alimentos que presentan mayores concentraciones de percloratos. Es improbable que la exposición a los niveles de percloratos presentes en los alimentos y agua potable cause efectos adversos en la salud de las personas.



**VEGETALES DE HOJA**  
(Lechuga, rúcula, espinaca, rábano, nabo)



**FRUTAS, ESPECIAS, CONDIMENTOS, INFUSIONES**



## ▶ GRUPOS DE RIESGO

Fetos, neonatos, y la población con **predisposición genética a desarrollar hipertiroidismo**.

### ○ SÍNTOMAS:

En la tiroides humana el perclorato inhibe la absorción del yodo provocando cambios en niveles de hormonas tiroideas y tirotrópina.

### ○ ÓRGANOS AFECTADOS:

Tiroides  
Glándulas mamáreas  
Feto

## BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se puede eliminar el perclorato acumulado en los alimentos, que es consecuencia de su presencia en el suelo o agua. Los percloratos que se encuentran en la superficie de los alimentos son fruto de la utilización de desinfectantes en la industria alimentaria, y se pueden eliminar con un correcto lavado de las frutas y vegetales. Siempre es recomendable seguir estas Buenas Prácticas 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.