



ARSÉNICO

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



ALIMENTOS A CONSIDERAR

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



INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

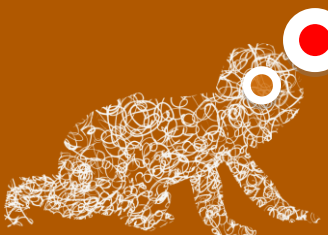
Efectos tóxicos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de arsénico.

ÓRGANOS AFECTADOS:

Piel y mucosas, vejiga, pulmones, riñones.

GRUPOS DE RIESGO

Fetos, bebés y niño/as dañando a su cerebro en desarrollo.



BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

Es recomendable **cocer los alimentos en agua y desechar dicha agua** (parte del arsénico pasa del alimento al agua), aparte de **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	EVITAR
el consumo de vísceras de animales (incluyendo marisco) y de carne de caza.	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 carnes, los pescados y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerarlos lo antes posible.	bien las frutas y hortalizas cuando vayan a ser consumidas en crudo.	la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados

NO DESCONGELAR

los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.