

6 pasos sencillos para evitar la presencia de BPA y ftalatos en la comida

Los plásticos que usualmente se utilizan para hacer recipientes que almacenan alimentos pueden liberar en las comidas y bebidas sustancias químicas que interrumpen las hormonas.



El **bisfenol A (BPA)** es un producto químico muy utilizado en botellas de plástico duro y en la parte interior de latas que almacenan alimentos y bebidas. Se ha asociado el BPA con efectos en el desarrollo del cerebro y en el cáncer de mama y de próstata.

Los **ftalatos**, como el DEHP, son sustancias químicas que se utilizan para ablandar los productos de plástico, como por ejemplo el envoltorio plástico que se usa para comida. Se ha demostrado que el DEHP afecta el desarrollo del sistema reproductivo masculino, la calidad de espermatozoides, y los niveles de las hormonas masculinas.

Mientras los científicos siguen estudiando los efectos de estos productos químicos sobre la salud, le proponemos **6 pasos sencillos para no correr riesgos** y reducir su exposición:

✓ Fresco es mejor

El BPA y los ftalatos se pueden mover desde la parte interior de latas y envolturas de plástico a los alimentos y las bebidas. No es práctico evitar el embalaje de comida completamente, pero uno debe elegir comida fresca o congelada en lugar de comida enlatada cuando sea posible.

✓ Coma en casa

Los estudios han demostrado que las personas que comen frecuentemente fuera de la casa tienen niveles más altos de BPA. Para reducir su exposición, elija cocinar más comidas en la casa, usando ingredientes frescos. Cuando coma afuera, elija restaurantes que utilicen ingredientes frescos también.

✓ Almacene de forma segura

Las comidas y las bebidas almacenadas en recipientes de plástico pueden coleccionar los productos químicos que se encuentran en los recipientes, sobre todo si la comida es grasosa o ácida. La próxima vez, trate de almacenar las sobras en recipientes de vidrio o acero inoxidable en lugar de plástico.

✓ No introduzca recipientes de plástico al microondas

Las temperaturas más altas aumentan la velocidad de que los productos químicos se introduzcan en las comidas y bebidas. Use recipientes de vidrio o cerámica que sean resistentes al calor en el microondas, o recaliente su comida sobre una hornalla. Las etiquetas "apto para microondas" se refieren al recipiente, no a su salud.

✓ Prepare café a la antigua usanza

Cafeteras automáticas pueden tener BPA o ftalatos en sus recipientes o tubos de plástico. Cuando prepare café, puede usar una cafetera de prensa para recibir su dosis de cafeína sin el BPA.

