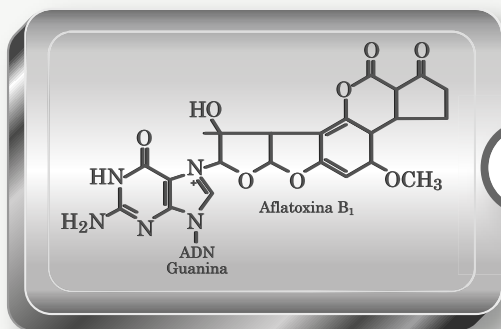




AFLATOXINAS

TOXINAS PRODUCIDAS POR HONGOS QUE PUEDEN CAUSAR INTOXICACIÓN ALIMENTARIA A LAS PERSONAS A TRAVÉS DEL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL CONTAMINADOS EN ORIGEN.



▶ ALIMENTOS a CONSIDERAR

Los hongos productores de aflatoxinas atacan los cultivos de alimentos, por lo que se asocia al consumo de alimentos de origen vegetal.



CEREALES
maíz, arroz, trigo,
girasol



FRUTOS SECOS
(cacahuets, pistachos,
nueces, almendras,
higos secos)



LECHE y
DERIVADOS
LÁCTEOS



ESPECIAS



▶ AFLATOXICOSIS

Intoxicación producida por niveles altos de aflatoxinas con efectos tóxicos que pueden llegar a ser cancerígenos.

● ÓRGANOS AFECTADOS

sistema inmunológico y hepático (cirrosis, hepatitis).
Malformaciones congénitas en fetos, bebés y niños.

BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

No se pueden eliminar en el hogar las aflatoxinas presentes en los alimentos mediante Buenas Prácticas de higiene. De todas formas, es recomendable seguirlas 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

refrigerados 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.