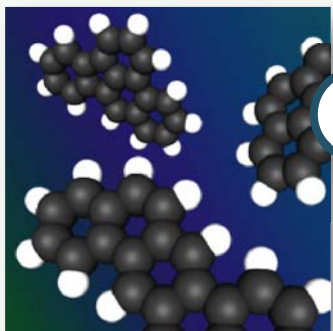




HIDROKARBURU AROMATIKO POLIZIKLIKOAK

PERTSONEI JATORRIAN, PROZESUAN ETA ETXEAN KUTSATUTAKO ELIKAGAIEN BIDEZ
TRANSMITITZEN ZAIZKIEN KUTSATZAILE KIMIKOAK DIRA.



▶ AINTZAT HARTU BEHARREKO ELIKAGAIAK

Materia organikoa erretzean sortzen diren konposatuak dira;
beraz, nagusiki ketutako elikagaien eta parrillan/barbakoan
erretakoen kontsumoarekin lotzen da.



ARRAIN eta
MARISKOAK



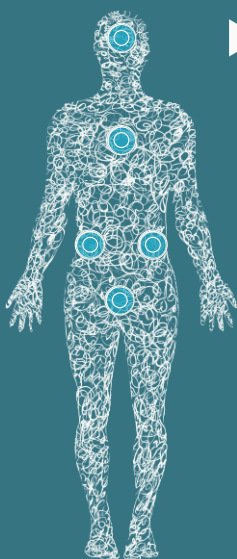
HARAGIA



LABOREAK



LANDARE-
OLIOAK



▶ ELIKAGAIEN BIDEZKO INTOXIKAZIOA

Metatze-ondorioak,
epe luzean, HAPen*
maila handiak hartzea-
gatik. Denborarekin,
kantzerigenoak izan
daitezke.

*Hidrokarburu Aromatiko Poliziklikoak

JARDUNBIDE EGOKIAK etxean

▼ KUZINATU	▼ MUGATU	▼ GARBITU	▼ DESINFEKTATU	▼ MANTENDU	▼ MANTENDU	▼ KUZINATU	▼ SAIHESTU
elikagai koipetsuak frijituta, labean erreta edo xigortuta.	parrillan eta barbakoan erretako haragi, arrain eta mariskoen kontsumoa.	eskuak, edozein elikagai manipulatu aurretik.	tresnak, oholak eta azalerak.	hotz-katea, elikagai gordinak garraiatzen diren bitartean.	hotz haragiak, arrainak eta elikagaiak prestatzen eta kontsumitzen diren arte.	modu egokian arrainak, haragiak eta horiekin eginiko produktuak, eta bero mantendu kontsu- mitzen diren arte. Kontsumitu ondotik, albait arinen hoztea.	elikagai gordinen eta kuzinatuen arteko kutsadura gurutzatua.

▼ EZ DESIZOZTU

elikagaiak giroko tenperaturan, ezpada hozkailuaren behealdean.