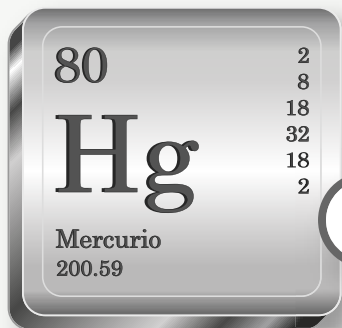




MERCURIO

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



▶ ALIMENTOS a CONSIDERAR

El metilmercurio, forma del mercurio altamente tóxica, se acumula en los mariscos y en los peces depredadores, por lo que se asocia al consumo de pescados de mayor tamaño.



PESCADOS
GRANDES
atún, pez espada,
emperador, tiburón,
lucio, ...



MARISCOS
principalmente
crustáceos:
cigalas, cangrejos,
bogavantes, ...

▶ INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Efectos acumulativos a largo plazo por ingesta de niveles altos de mercurio.

● ÓRGANOS AFECTADOS

sistema nervioso central, renal, inmunológico y cardiológico.



DAÑOS SEVEROS
en fetos y niños pequeños porque el cerebro en desarrollo es más sensible.

BUENAS PRÁCTICAS en el hogar

● ▼ LIMITAR	▼ EVITAR	▼ LIMPIARSE	▼ DESINFECTAR	▼ MANTENER	▼ MANTENER	▼ COCINAR	▼ EVITAR
el consumo de pescados grandes (atún, pez espada, tiburón, lucio...).	el consumo de pescados grandes en embarazadas y niños pequeños.	las manos antes de manipular cualquier alimento. 	los utensilios, tablas, superficies... 	la cadena de frío durante el transporte de los alimentos crudos.	refrigerados los pescados y demás alimentos hasta su preparación y consumo.	bien los pescados, las carnes y los productos elaborados con ellos y mantenerlos calientes hasta su consumo. Tras su consumo, refrigerar los lo antes posible.	la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.
● ▼ NO DESCONGELAR							
los alimentos a temperatura ambiente, sino en la parte baja del frigorífico.							