

Compuestos químicos tóxicos que se puede formar durante la maduración y cocinado de los alimentos o en el tracto gastrointestinal a partir de nitratos o nitritos.

## ALIMENTOS A CONSIDERAR

! Se genera sobre todo durante el tratamiento térmico, por lo que se asocia al consumo de alimentos procesados y/o cocinados.



PESCADO PROCESADO Y MARISCO

CARNE PROCESADA y DERIVADOS CURADOS



CERVEZA Y OTRAS BEBIDAS ALCOHÓLICAS



CACAO Y BEBIDAS A BASE DE CACAO



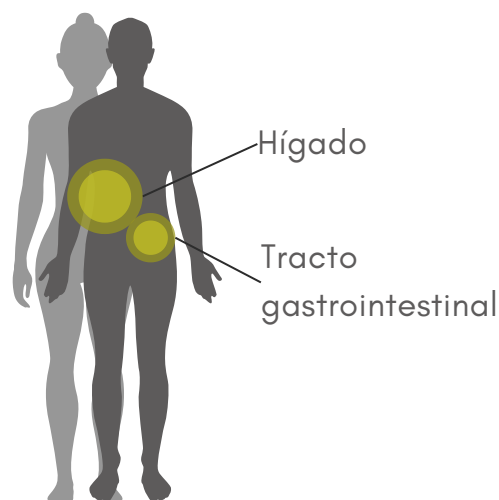
HORTALIZAS PROCESADAS, CEREALES, LECHE Y DERIVADOS, ACEITES



## INTOXICACIÓN ALIMENTARIA

Potencial **genotóxico** (puede alterar el ADN) y **carcinogénico** (puede causar cáncer)

## ÓRGANOS AFECTADOS



## RECOMENDACIONES

Llevar una dieta equilibrada con una variedad amplia de alimentos

## BUENAS PRÁCTICAS EN EL HOGAR


- 1** LAVARSE LAS MANOS antes de cocinar.
- 2** DESINFECTAR utensilios, tablas, superficies...
- 3** COCINAR BIEN los alimentos y productos elaborados con ellos, y refrigerarlos lo antes posible.
- 4** PREVENIR la contaminación cruzada de alimentos crudos con cocinados.
- 5** MANTENER la cadena de frío durante el transporte de los alimentos.
- 6** LAVAR BIEN las frutas y verduras crudas

## GRUPOS DE RIESGO

No hay grupos de riesgo específicos, puede afectar a todas las personas por igual.

 más info en [www.elika.eus](http://www.elika.eus)

 NO DESCONGELAR alimentos a temperatura ambiente

 LIMITAR el consumo de alimentos procesados