

3º CONGRESO
NACIONAL DE
ALIMENTACIÓN
SEGURA Y
SALUDABLE



CONSTRUYENDO
IGUALDAD EN LA
PRODUCCIÓN,
ELABORACIÓN Y
CONSUMO DE
ALIMENTOS

X CONGRESO
INTERNACIONAL
PARA LA
PROMOCIÓN
DEL CONSUMO
DE FRUTAS Y
HORTALIZAS



▶ 30 Y 31
DE OCTUBRE
DE 2014

▶ CENTRO CULTURAL
ATE CASA ESPAÑA
RIVADAVIA 2871
SANTA FE / ARGENTINA

QUIMICOS TOXICOS EN NUESTROS ALIMENTOS

Una Amenaza Invisible

MUNICIPALIDAD DE
COLONIA CAROYA



Dr. Fernando Manera

- **“Todos nosotros sabemos algo.**
 - **Todos nosotros ignoramos algo.**
 - **Por eso aprendemos siempre”**
-
- **Paulo Freire (1921-1997)**



Somos culpables de muchos errores y muchas faltas. Pero nuestro peor crimen es el abandono de la infancia, descuidando la fuente de la vida. Muchas de las cosas que necesitamos pueden esperar. El niño no puede. Ahora es el momento en que sus huesos se están formando, su sangre se esta haciendo y sus sentidos se están desarrollando. A el no podemos contestarle "mañana". Su nombre es "hoy".



Gabriela Mistral, premio Nobel de Literatura, 1945.



3º CONGRESO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN SEGURA Y SALUDABLE



CONSTRUYENDO IGUALDAD EN LA PRODUCCIÓN, ELABORACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS

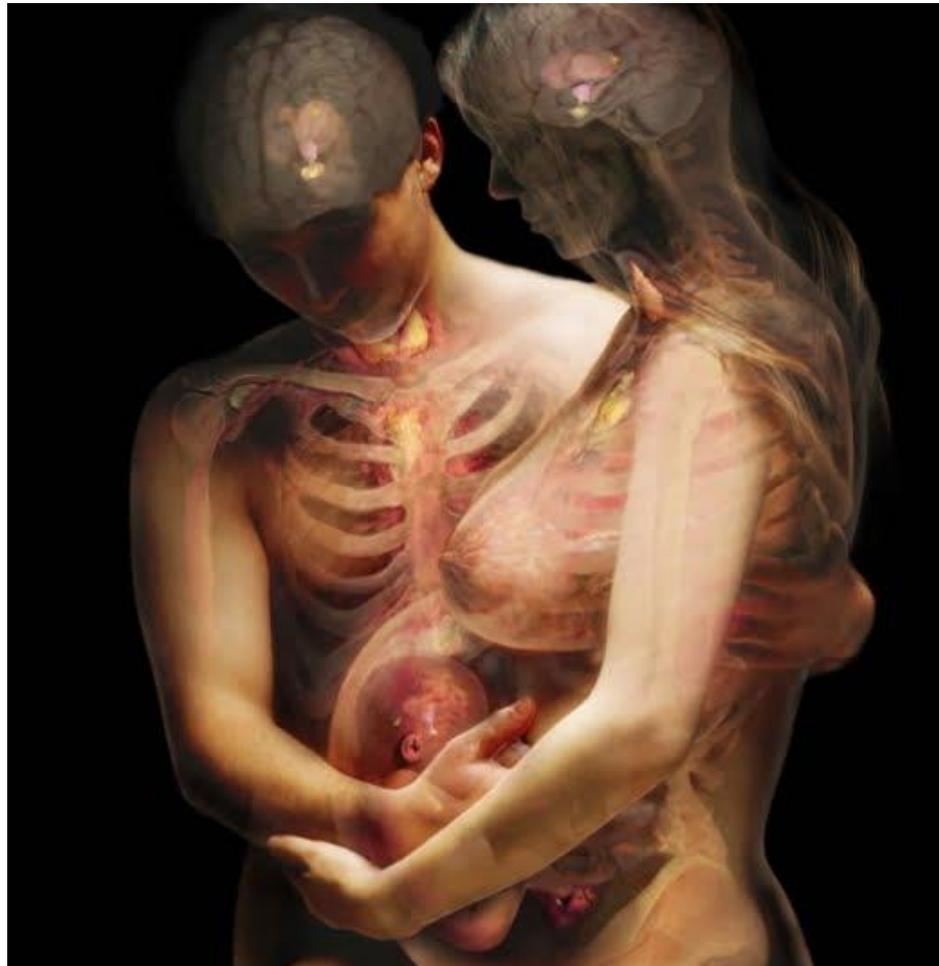
X CONGRESO INTERNACIONAL PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS



30 Y 31 DE OCTUBRE DE 2014

CENTRO CULTURAL ATE CASA ESPAÑA
RIVADAVIA 2871
SANTA FE / ARGENTINA

□ Cuando comenzamos a recibir alimentos?



Desde el momento de la fecundación, comenzamos a recibir los primeros nutrientes (alimentos) aportados por nuestras madres.

Por lo que la calidad de su estilo de vida, pasa a ser fundamental para la calidad de la alimentación que recibe el feto durante los nueve meses de gestación.



Cigarrillo activo o pasivo, .alcohol, ...drogas,medicamentos, cosméticos,....**y como y con que se alimenta,**. pasa a ser muy importante en la calidad de la alimentación o nutrientes que recibe el feto durante los nueve meses!!!



Un especial cuidado deben tener con los químicos que actúan como **disruptores endocrinos**

Son sustancias químicas artificiales o naturales que tienen efectos hormonales en casi todos los seres vivos.

Afectan a todos los tipos de hormonas, tanto sexuales (estrógenos, andrógenos y progestagenos) como tiroideas, corticoideas, hipotalámicas, hipofisiarias y sobre receptores de neurotransmisores como la serotonina, noradrenalina, dopamina y el sistema inmunitario.





- **Insecticidas de uso doméstico**
- **Jabones, Cosméticos, cremas, perfumes.**
parabenos, ftalatos, triclosan, triclocarbano

- **Plásticos**

- **Ftalatos:**

- En PVC de films para envolver alimentos, juguetes o tetinas de biberón, algunos utensilios de cocina e incluso en algunas siliconas, etc.

- **Bisfenol A:**

- Recubrimiento interno de latas (epoxi) , recipientes de plástico y biberones de policarbonato y otros plásticos, Listas de papel de cajas en supermercados, y otras tiketeadoras, etc.





Diferentes tipos de plásticos utilizados en envases



PVC or vinyl
Can contain phthalates



Polystyrene
Foam



Can contain
Bisphenol A



1- PET o PETE (Polietileno tereftalato)

2- HDPE (Polietileno de alta densidad)

4- LDPE (Polietileno de baja densidad)

5- PP (Polipropileno)

3- V (Cloruro de polivinilo)

6- PS (Poliestireno)

7- OTRO (Mezcla de plásticos)



DISRUPTORES ENDOCRINOS – COPs **EFFECTOS SOBRE LA SALUD HUMANA:**

□ **Varones.**

Calidad y cantidad de semen

Criptorquidia, Ca próstata, testículo, etc.

□ **Mujeres**

Pubertad precoz, fecundidad, fertilidad y daños congénitos.

Ovarios poliquísticos, endometriosis. Ca mama, etc.

□ **En ambos sexos**

Diabetes Tipo II, síndrome fatiga crónica, obesidad, esclerosis múltiple, agresividad, déficit coeficiente intelectual, autismo, etc.





Como podemos prevenir o disminuir riesgos:

- Lavar bien frutas y verduras, eliminamos químicos en superficies... (O3)
- Quitar cáscara o piel.
- Quitar la grasa de carnes (aves, mamíferos, pescado), concentra los COPs (liposolubles)
- Preferir el consumo de pescado de alta mar a los de zonas costeras o ríos.
- Leer rótulos de productos que llevamos a nuestra casa.
- Usar lo menos posible envases de plástico, y nunca usarlos para calentar alimentos en microondas!!!,.... ni usar bolsas del supermercado para el freezer!!!





Como podemos prevenir o disminuir riesgos:

- No a las mamaderas plásticas (BPA Libre)
- No a platos, vasos, mordillos y juguetes que se lleven a la boca.

Francia, ni bien se confirma un embarazo:

- No consumir alimentos o agua en envases plásticos.
- No consumir alimentos enlatados.
- No usar protectores solares (Oxibenzona, Octinoxato, Metilbencilideno)
- Si trabaja en cajas registradoras en supermercados, las cambian a otro sector de la empresa.





NACIMOS!!!,..porque somos mas vulnerables?

factores que contribuyen a que la exposición a químicos sea mayor en niños:

- Los niños pequeños comen una cantidad proporcional de alimentos de tres a cuatro veces superior a la de los adultos
- Consumen una limitada variedad de alimentos.
- Los niños tienen una superficie corporal proporcionalmente superior a la de los adultos, con una piel mas permeable, por lo que están mucho más expuestos a la contaminación dérmica.
- Los niños pequeños respiran mucho más que un adulto, en proporción al tamaño de su cuerpo por lo que la absorción por vía respiratoria está mucho más aumentada.



3º CONGRESO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN SEGURA Y SALUDABLE



X CONGRESO INTERNACIONAL PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

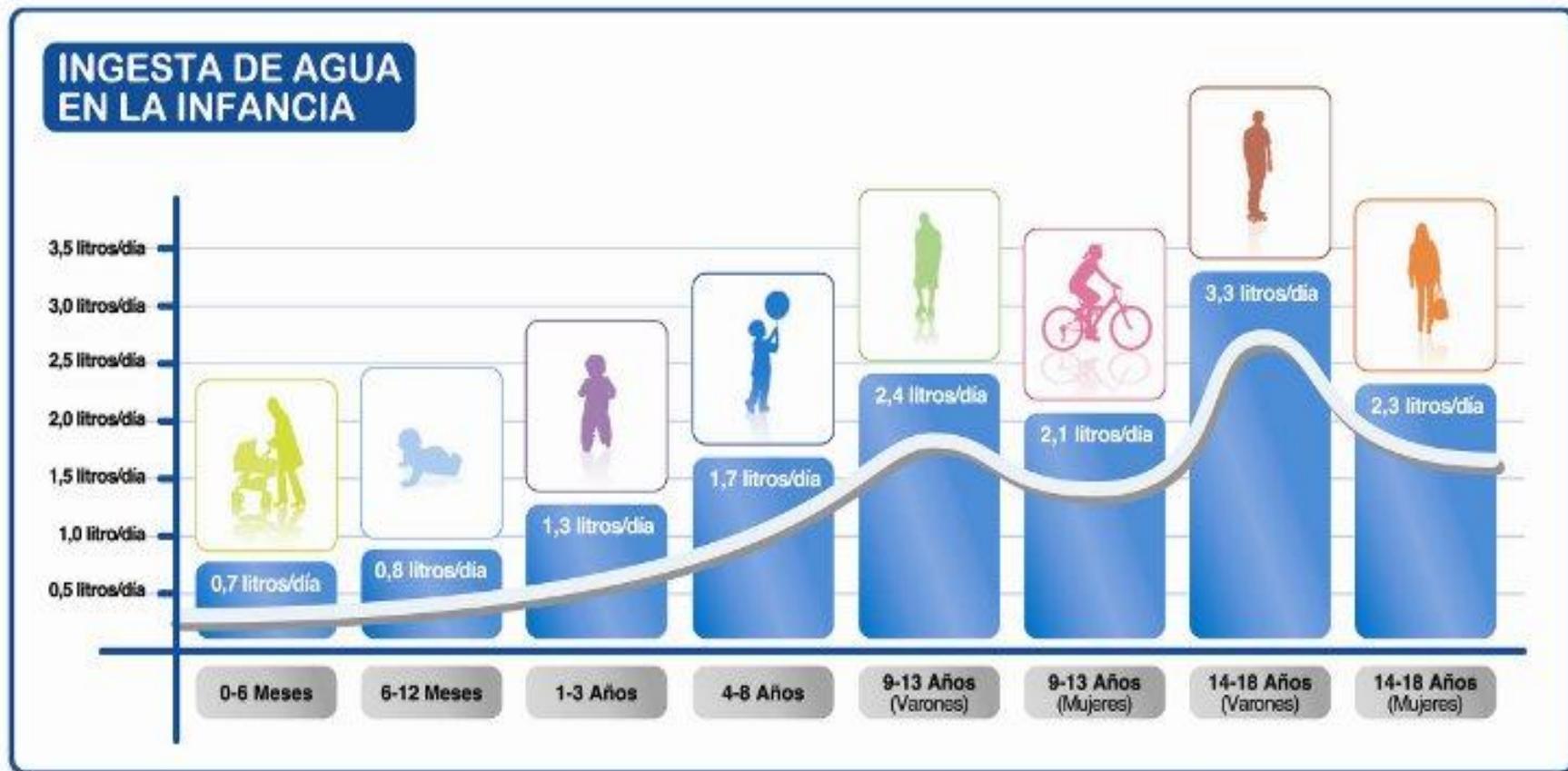


30 Y 31 DE OCTUBRE DE 2014

CENTRO CULTURAL ATE CASA ESPAÑA RIVADAVIA 2871 SANTA FE / ARGENTINA

NACIMOS!!!,.. que nos dan de tomar?

EL AGUA:





NACIMOS!!!,.. que nos dan de tomar?

EL AGUA:

Cloro: mínimo 0,2 mg/litro de cloro libre.... y el máximo??

Arteriosclerosis, hipertension, enfermedades coronarias, cancer de vejiga y colon, etc.

Joseph M. Price, en **Coronarias, colesterol y cloro** dice: « la causa básica de la aterosclerosis, de ataque cardíaco, entre otras patologías, es el cloro contenido en el agua que ha sido sometida a proceso de potabilización.»

American Journal of Public Health estima que el consumo prolongado de agua potable con cloro es el responsable del 9% los Ca de vejiga y del 15% de Ca de recto.

“mientras mas cloro se use, mas peligrosa es el agua. La relación entre el câncer y los subproductos resultantes del tratamiento del agua potable con cloro parece ser mayor a medida que aumentan las dosis de cloro”

Dr. Robert Morris, Colegio Medico de Wisconsin



NACIMOS!!!,.. que nos dan de tomar?

EL AGUA:

Flúor: entre 0,6 y 1,7 mg/ litro

Por debajo expone a caries

Por exceso expone a fluorosis (manchas en dientes), y compite con Calcio y genera hueso mas denso pero muy frágil.

Educar..... no tragar enjuagues bucales o dentífricos!!!

Arsénico: 0,05 mg/l

Superiores a 0,1 mg/l ... hidroarsenicismo crónico : queratoderma,... Ca piel,.....Ca de pulmón, vejiga, riñón y laringe;..... neuritis diseminada y dolorosa, malformaciones fetales, etc....

Que pasa con la concentración de Ar en verduras regadas con esta agua???





NACIMOS!!!,.. que nos dan de comer?

Quando preparamos la papilla, tenemos en cuenta:

Papa:

Solanina y Chaconina

Normal: hasta 75 mg / kg

mas de 140 mg/kg ...sabor amargo.....mas de 200 mg/kg ...sensación de quemadura de boca y garganta...

Nauseas, diarreas, vómitos, dolor de cabeza, vértigo, alucinaciones, hipotermia, edema cerebral, coma y muerte etc.

Inhibe la colinesterasa.... de mayor riesgo en niños!!!

Aumenta con: la germinación,... la papa verde,... y lastimadas..!!!

Que pasa con el: hervido,... microondas,...fritura.....

..... y si educamos a las madres??





NACIMOS!!!,.. que nos dan de comer?

Cuando preparamos la papilla, tenemos en cuenta:

Acelga, espinaca, lechuga, remolacha.

Alta concentración de nitratos:

Hasta 2.500 mg / kg

Transforma la hemoglobina de la sangre en metahemoglobina, hemoglobina anómala que no transporta oxígeno, desencadenando la metahemoglobinemia (MetHb) o síndrome del niño azul, sobre todo en bebés, con dos síntomas principales:

Cianosis: Color azulado característico de piel y mucosas.

Hipoxia tisular: Falta de oxígeno en los tejidos que provoca dificultad respiratoria, taquicardia, náuseas, vómitos y en casos graves convulsiones y coma.

..... y si educamos a las madres??





NACIMOS!!!,.. que nos dan de comer?

Como disminuimos los riesgos de los nitratos:

- **No incluir las espinacas ni las acelgas en sus purés antes del primer año de vida.** En caso de incluir estas verduras antes del año, procurar que el contenido de espinacas y/o acelgas no sea mayor del 20 % del contenido total del puré.
- **No dar más de una ración de espinacas y/o acelgas al día a niños entre 1 y 3 años.**
- **No dar espinacas y/o acelgas a niños que presenten infecciones bacterianas gastrointestinales.**
- **No mantener a temperatura ambiente las verduras cocinadas (enteras o en puré).** Conservar en heladera si se van a consumir en el mismo día, si no, congelar.

..... y si educamos a las madres??





NACIMOS!!!,.. que nos dan de comer?

Como disminuimos los riesgos de los nitratos:

- las hortalizas tienen en cuenta la **luz solar (la reducción de luz favorece la acumulación de nitratos)**
- El **exceso de abono** favorece la acumulación.
- Los contenidos varían según la estación, **verano o invierno.**
- El **tipo de cultivo** (aire libre o invernadero); así los mayores niveles se permiten en las **lechugas y acelgas cultivadas en invernadero y recolectadas en invierno**, llegando a concentraciones de 4.000 mg / kg

En los **alimentos infantiles** solamente se tolera un **máximo de 200 mg/kg.**

..... y si educamos a las madres??





ESTAMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer, y tomar?

Aditivos alimentarios:

Bacteriostáticos (controlan bacterias)

Nitritos

IDA: 0,06 mg/kg de peso corporal

Usado en los curados porque se los prepara agregándoles sal común (cloruro sódico), nitratos y/o nitritos. provoca la inhibición del crecimiento de los microorganismos, especialmente, de los patógenos, el principal es el *Clostridium botulinum*.

CAA: hasta 150 mg/kg -100 grs de producto tienen 15 mg

Una persona de 60 Kg. podría consumir hasta 3,6 mg diarios, o sea que quien coma 30 grs. diarios superaría en teoría la IDA?

Nitritos mas aminas y amidas = nitrosaminas y nitrosamidasefectos carcinogénicos en animales de experimentación.

NITRATOS EN VEGETALES.....vitaminas C y E

EEUU – CE: uso de acido ascórbico es obligatorio (ascorbatos)





Repasemos como nos llegan los Nitratos:





ESTAMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer, y tomar?

Aditivos alimentarios: para que sirven? Fungistáticos (controlan hongos)

Acido Benzoico

IDA: 5 mg | kg | pc

Refrescos carbonatados (gaseosas):

CAA: hasta 1 000 mg | litro - una latita de 300 c.c. puede tener hasta 300 mg.

Una persona de **60 Kg.** de peso puede consumir hasta **300 miligramos** de ácido benzoico. Es decir que **con una latita** se alcanza la ingestión diaria admisible (IDA)?

UE no puede superar los 150 miligramos por litro de refresco, en **Italia y Portugal** está **prohibido su uso en refrescos**



pH: 2,8 ..acido fosfórico .. (osteoporosis en preadolescentes)

Seria recomendable educar a los consumidores??... estudiar la posibilidad de usar menos concentración???



ESTAMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer, y tomar? Edulcorantes no nutritivos:

Ciclamatos

Metabolizado por las bacterias intestinales ... **nitrosamina** (ciclohexilamina),.....**efecto cancerígeno**

Alteraciones cromosómicas y carcinomas de vejiga en animales de laboratorio – Prohibido en EEUU, Francia, Japón...autorizado en Argentina...

Aspartamo (Acido Aspártico + Fenilalanina)

No debe ser ingerido por **fenilcetonúricos** porque produce **daños cerebrales y retraso mental.** –

Se lo vincula con problemas de conducta, pérdida de la memoria y enfermedades degenerativas del sistema nervioso como Esclerosis Múltiple y Alzheimer

Metil – fenilalanina... se descompone formando METANOL!!!!..en el cerebro una enzima (alcohol deshidrogenasa – ADH)..... pasa a FORMALDEHIDO!!!...efecto toxico,..

El Metanol se lo encuentra también en frutas y vegetales pero esta unido a la pectina, lo que hace que pase por el tracto digestivo en forma segura.



3º CONGRESO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN SEGURA Y SALUDABLE



X CONGRESO INTERNACIONAL PARA LA PROMOCIÓN DEL CONSUMO DE FRUTAS Y HORTALIZAS



CONSTRUYENDO IGUALDAD EN LA PRODUCCIÓN, ELABORACIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS



30 Y 31 DE OCTUBRE DE 2014

CENTRO CULTURAL ATE CASA ESPAÑA
RIVADAVIA 2871
SANTA FE / ARGENTINA

ESTAMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer, y tomar? Edulcorantes naturales:

Stevia

Producto natural, extraído de un arbusto originario de Paraguay, Bolivia y Argentina. Usado desde muchísimos años por los aborígenes, contiene carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales.

Autorizado en todos los Países

¿Porque no promocionar su uso?





ESTAMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer, y tomar?

Aditivos alimentarios:

Colorantes artificiales: (son los aditivos alimentarios mas usados)

Azocolorantes o azoicos

Alérgicas,.... migrañas,hiperquinesis e insomnio,.... retardo de crecimiento de animales de laboratorio,.. posible carcinogénesis,.....

Amaranto, Amarillo ocaso, Azorrubina, Ponceau 4R, Rojo Allura y Tartrazina.

Eritrosina, contiene yodo en su formulación,..... se lo vincula con hipertiroidismo.

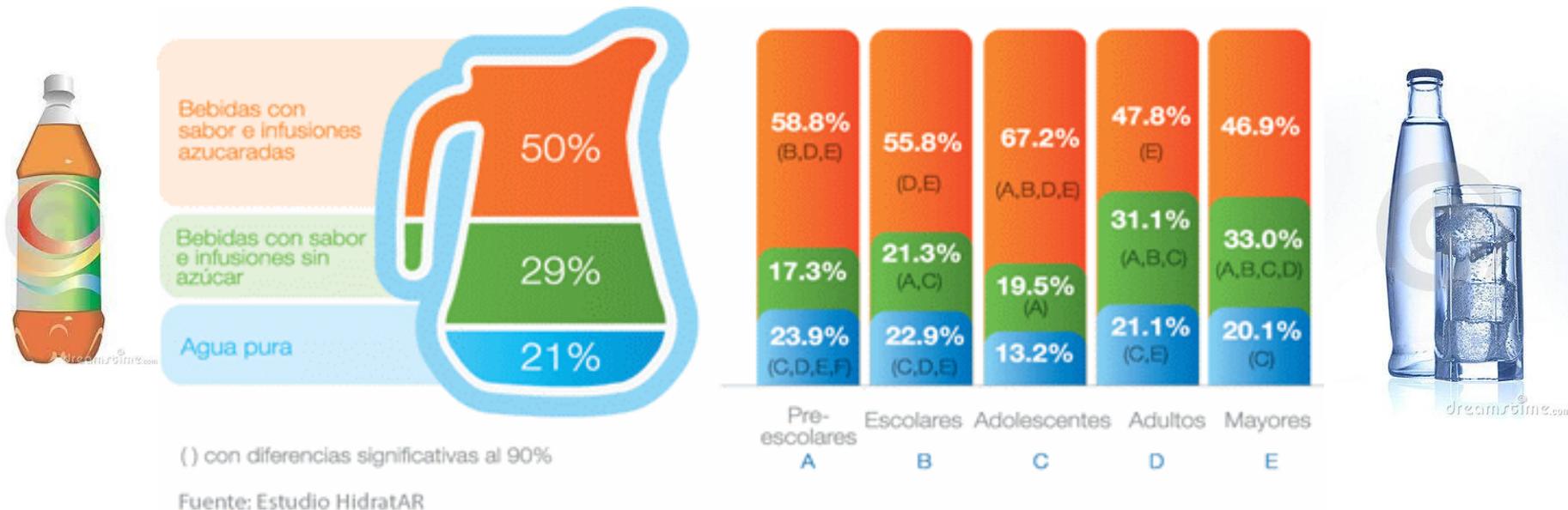
Azul brillante, Es un hidrocarburo aromático policiclico,vinculándose con alergias e hiperactividad.

Indigotina o carmín de índigo ,.... riesgo de producir alergia y posible carcinogénesis.





ESTAMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer, y tomar?



El riesgo al que están expuestos nuestro hijos,... es algo bastante mas serio y preocupante que algunas *caries*



NACIMOS!!!,.. que nos dan de tomar?

DEBERIA SER,..AGUA!!!

El agua mineral natural debe ser la bebida de referencia para los niños.

“El agua mineral natural: bebida recomendable para la infancia”.

Dr. Isidro Miñana, pediatra y miembro del Instituto de Investigación Agua y Salud (IIAS)

- El niño debe beber una cantidad diaria adecuada, que oscila entre 0,6 litros en el primer año de vida y los 1,8 - 2,6 litros en la adolescencia.
- Consumir agua es una estrategia de hábito de vida saludable que previene el sobrepeso.
- El agua mineral natural tiene una composición química estable y conocida que permite al pediatra indicar un tipo de agua u otra en función de su composición.
- Preferir el agua mineral envasada en recipientes de vidrio.



SEGUIMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer?

MICOTOXINAS:

Producidas por diversos hongos. Cuando se multiplican y crecen en los alimentos, generan estos compuestos tóxicos

Contaminan el **25%** de las cosechas del mundo (FAO)

Efectos: **carcinogénico, mutagénicos, teratogénicos, lesiones hepáticas, trastornos renales, efectos neurotóxicos, acciones alérgicas, irritación de mucosas y foto sensibilización cutánea.**

Son hidrosolubles (difunden rápidamente en los alimentos)

En caso de tener un alimento con hongos visibles,.... descártelo!!!!





SEGUIMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer?

Grasas trans

Prohibidas a partir de diciembre, mod Art 155 CAA.

Son producto de un proceso denominado hidrogenación que convierte las grasas insaturadas naturales de aceites vegetales –que a temperatura ambiente son líquidas– en algo sólido.

Aumentan el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Incrementan el colesterol LDL (conocido como colesterol "malo") y disminuyen el colesterol HDL (colesterol "bueno").

Según la Organización Mundial de la Salud, una ingesta diaria de 5 gramos de grasas trans aumenta en un 25% el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares



SEGUIMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer?

Grasas trans y frituras:

Los alimentos fritos también contribuyen a la ingesta diaria de grasas trans.

El tipo de aceite escogido y las condiciones de la fritura (temperatura, tiempo y cantidad) influyen en el proceso de degradación del aceite y en la formación de compuestos tóxicos, como los compuestos polares y las grasas trans.



SEGUIMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer?

Grasas trans y frituras:

- Se recomienda no superar 180°C para alargar la vida útil del aceite
- Los aceites ricos en ácidos grasos insaturados, como el de girasol, maíz o soja, *se deterioran antes* debido a las altas temperaturas.
- Se recomienda emplear aceites vegetales con alto contenido en ácido oleico, ya sea de **oliva** o **girasol "alto oleico"** obtenido de plantas modificadas genéticamente.
- El ácido oleico es el componente natural del **aceite de oliva** que lo convierte en el más estable para las frituras



SEGUIMOS CRECIENDO!!!,.. que nos dan de comer?

Grasas trans y frituras:

- No mezclar aceite nuevo con viejo o usado
- No mezclar aceite de oliva con el de otras semillas (puntos de humo distintos – uno *quema* al otro formando sustancias tóxicas)
- Sucesivos calentamientos también forman sustancias tóxicas
- En frituras en sartén conviene descartar el aceite luego de su uso.



.....solamente el conocimiento, permitirá transitar los caminos de la vida, afrontar situaciones y superarlas con el menor riesgo, y sin consecuencias posteriores.....

.....ese conocimiento solamente puede ser adquirido a través de una correcta educación, basada en una información clara y no distorsionada.....

□ ***Dr. Fernando Manera***



“Si la gente se esta cayendo continuamente en un precipicio, es mas humano y mas barato colocar una valla en el borde, que construir un hospital en el fondo”

Hackett



VISITE COLONIA CAROYA.....

MUCHAS GRACIAS!!!