

# Alternativas para proteger a tu bebé de los tóxicos

Elige productos infantiles más seguros

## Alimentos: utiliza vidrio y elimina el plástico:

- Utiliza recipientes de VIDRIO para almacenar la comida del bebé. Evita usar los de plástico.
- Existen plásticos más seguros como los marcados con el símbolo de reciclaje 1, 2, 3, o 5. Sin embargo, debes esperar a que la comida se enfríe.
- No guardes comida ácida en plástico, como salsas de chile, de tomate o comida grasosa.
- No utilices recipientes de plástico desgastado. Trata de reemplazarlos por vidrio o cerámica.
- Compra alimentos envasados en recipientes de vidrio y reutilízalos.
- Trata de no usar el microondas y si lo usas no calientes la comida en plástico, sólo en vidrio o cerámica.
- No compres procesadores de alimentos para bebés ¡en poco tiempo los estarás desechando! Mejor utiliza licuadora con vaso de vidrio.
- Usa cucharitas normales. No utilices cubiertos con cubierta de plástico.
- Amamantar a tu hijo beneficiará su salud por el resto de su vida. Si es necesario que uses biberones, mamilas, contenedores de agua y alimentos, busca los que estén libres de bisfenol-A (policarbonato #5 / BPA) y de ftalatos (PVC #3)



## Carga corporal

Análisis practicados en adultos, niños, mujeres embarazadas y bebés han demostrado la presencia de muchas sustancias químicas sintéticas, que tienen capacidad de dañar la salud a mediano y largo plazo como son los ftalatos o el bisfenol-A, disruptores endocrinos para el cuerpo humano.

Las **pequeñas** dosis **SÍ** importan, demanda productos **seguros**

No hay dosis seguras de tóxicos

¡Evita los alimentos enlatados! Las latas contienen un recubrimiento plástico con bisfenol-A para evitar que se oxiden al contacto con los alimentos.



Los **ftalatos** son plastificantes que se emplean para suavizar los productos de PVC (también conocido como vinil, marcado con el símbolo de reciclaje #3), como por ejemplo las mordederas y los biberones. Está presente en productos con esencias, en artículos de tocador como jabones, shampoos y lociones. Los niños pueden ingerir ftalatos al masticar o chupar productos de PVC o inhalarlos de los productos de cuidado personal. La exposición a ftalatos esta ligada con la *desmasculinización*: bajo conteo de esperma, desarrollo prematuro de pecho en niñas, acortar tiempo de embarazo y desarrollo de asma y rinitis.

El **bisfenol-A** (BPA por sus siglas en inglés) es un componente químico del plástico policarbonato (#7) utilizado en juguetes, biberones, vasos entrenadores y otros. También se utiliza como recubrimiento plástico en latas, por lo que es probable la ingestión de estos tóxicos si se desprenden y contaminan los productos. La exposición al bisfenol-A esta ligada con la presencia de cáncer de pecho, de próstata, hiperactividad, obesidad, bajo conteo de esperma, aborto, alternaciones del sistema inmunológico y malformaciones congénitas.

Fuente: [www.fronterascomunes.org.mx/toxicoshogar](http://www.fronterascomunes.org.mx/toxicoshogar); [www.healthylegacy.org](http://www.healthylegacy.org)

# Alternativas para proteger a tu bebé de los tóxicos

## No más plaguicidas en casa:

- Consume comida orgánica. Es muy importante evitar que los plaguicidas entren en contacto con los bebés, niños y mujeres embarazadas. Los plaguicidas afectan nuestro sistema reproductivo, hormonal, nervioso, respiratorio...
- No emplees repelentes o insecticidas. Prueba fuentes biológicas de control y productos orgánicos ¡Elimina las fuentes de contaminación!
- ¿Sabes si fumigan la guardería o la escuela a la que asistan tus hijos?



## Evita juguetes tóxicos



- Olvídate de productos como mordederas, chupones y juguetes de PVC; estos tienen ftalatos y dañan la salud y el medio ambiente.
- Utiliza juguetes de tela ¡Fíjate que no contenga retardantes de flama bromados! (son disruptores endocrinos); Busca juguetes de madera sin retardantes, sin pintar ni barnizar (ya que pueden contener plomo, lo que puede afectar al cerebro, desarrollo neurológico y al comportamiento de los niños)



- Muchos productos hechos en China (juguetes, cosméticos, sandalias pintadas) contienen pintura con plomo.

## más tóxicos en casa

- Es importante que el cuarto del bebé y los niños tenga pintura libre de plomo.
- Es preferible comprar juguetes y artículos que no empleen *pilas*. Si las necesitas, compra que sean recargables. No las tires a la basura. ¡Deposítalas en contenedores especiales, BÚSCALOS, y evita las de mercurio!
- Compra termómetros digitales. El mercurio de un termómetro convencional, al romperse, se evapora y afecta la salud y el ambiente.
- Los colchones, sábanas, almohadas y tapicería deben de estar libres de retardantes de flama, de preferencia usa algodón.
- No tengas alfombras ni tapetes porque contribuyen a la acumulación de polvo y generan enfermedades respiratorias, como alergias. Para quien no pueda retirar sus alfombras, existen en el mercado aspiradoras con filtros HEPA que recogen material particulado y ayudan al control de alergias.
- Adiós a los peluches. Son fuentes de polvo
- Evita que las mascotas estén dentro de casa y no uses insecticidas
- No utilices limpiadores, ni perfumes, ni aromatizantes. Contienen sustancias y fragancias tóxicas.
- El teflón en sartenes y textiles o químicos perfluorados (PFOA por sus siglas en inglés) implican riesgos para la reproducción femenina.
- El pasto artificial, además de ser de plástico, por lo general se encuentra contaminado con plomo.
- Reduce la ingesta de atún enlatado: máximo una lata por semana. No se recomienda su consumo por menores de 5 años.
- Reduce la ingesta de pescados criados en granjas ya que están contaminados con mercurio, antibióticos y otros tóxicos.

Elimina el PVC de tu vida: biberones, juguetes, utensilios de cocina, bolsas, carteras, embases de artículos de belleza, higiene personal, cortinas de baño, protectores para lavadoras, mochilas, estuches de lápices, loncheras, ropa, tenis, baberos,

Recuerda que los niños y bebés son más vulnerables

El plástico tiene químicos tóxicos que migran con el calor, la acidez y/o el simple uso que daña la salud y el ambiente.

Fronteras Comunes trabaja para proteger la salud humana y el medio ambiente de las sustancias químicas presentes a nuestro alrededor. Buscamos prevenir la contaminación por tóxicos, eliminar los químicos contaminantes y adoptar el Principio Precautorio y de Sustitución, para asegurar "UN FUTURO SIN TÓXICOS"

El material contenido en estas hojas informativas de FRONTERAS COMUNES muestra los temas de trabajo más importantes de la organización y se autoriza la distribución de dicho material siempre que se respete fuentes y autoría.

[www.fronterascomunes.org.mx](http://www.fronterascomunes.org.mx)

[info@fronterascomunes.org.mx](mailto:info@fronterascomunes.org.mx)