



Los alimentos y las bebidas

¿Por qué se me advierte sobre una exposición potencial a ciertas sustancias químicas en los alimentos y las bebidas?



- Algunos alimentos y bebidas contienen sustancias químicas que están en la lista de la [Propuesta 65](#) por cáncer o toxicidad reproductiva.
- La Propuesta 65 de California requiere que las [empresas](#) avisen a las personas antes de exponerlas a una cantidad significativa de una [sustancia química](#) que está incluida en la lista de la Propuesta 65 por cáncer o toxicidad reproductiva.
- Una corte ha decidido que las empresas no tienen que avisar sobre la exposición a la acrilamida en los alimentos. Sin embargo, las personas aún pueden tomar medidas para reducir su exposición a esta sustancia química.

Algunos alimentos y bebidas pueden exponerle a sustancias químicas que están incluidas en la lista de la Propuesta 65.



Estas sustancias químicas pueden estar presentes en ciertas comidas y bebidas que usted prepara en la casa o compra en una tienda de alimentos. Asimismo, se pueden encontrar en ciertas comidas y bebidas que se venden o se sirven en restaurantes y otros establecimientos alimenticios.

Eso no significa que estos alimentos y bebidas nunca se deban consumir. Sin embargo, usted puede optar por reducir su exposición a estas sustancias químicas al limitar cuánto y qué tan a menudo los consume.

Las sustancias químicas incluidas en la lista de la Propuesta 65 que se encuentran comúnmente en los alimentos y las bebidas son:

- [El mercurio](#), un metal que puede acumularse en ciertos tipos de [pescados y mariscos](#).
 - ▶ Los pescados que suelen tener los niveles más altos de mercurio incluyen: la macarela rey (también conocida como caballa gigante), el tiburón, el lololátilo o blanquillo (del Golfo de México), el pez espada, el pez aguja, el atún ojo grande, el atún rojo y el reloj anaranjado.

- ▶ Otros tipos de pescados incluyen las especies de róbalo negro (por ejemplo, la lobina negra), la lubina rayada, el pikeminnow y el esturión blanco.
- Las [bebidas alcohólicas](#). Estas pueden aumentar el [riesgo de cáncer](#) y, al ser consumidas durante el [embarazo](#), pueden causar defectos de nacimiento.
- [El plomo](#), un metal que se encuentra en algunos suplementos nutricionales, vinagres balsámicos y [especies importadas](#) como la [canela](#) y la cúrcuma. En el pasado, algunas golosinas importadas, incluyendo algunos productos que contienen chile y tamarindo, han tenido cantidades significativas de plomo.
- [El arsénico \(inorgánico\)](#), un elemento químico que aparece de manera natural en la corteza terrestre.
 - ▶ Algunos cultivos como el [arroz](#) pueden absorber arsénico. Cuando el arroz se cultiva en suelos con un nivel elevado de arsénico, la cantidad de arsénico en el arroz puede estar elevada.
 - ▶ Algunas hierbas medicinales de la India y China pueden contener arsénico.
 - ▶ Algunas algas comestibles (especialmente el [alga hijiki o hiziki](#), un alga corta, negra y parecida a un fideo) pueden absorber arsénico del agua.
- [El cadmio](#), un metal que se encuentra en ciertos pescados, mariscos y vísceras. Algunas verduras de hoja verde como las espinacas, si se cultivan en suelos ricos en cadmio, absorben cadmio.
- [El di\(2-etilhexil\)ftalato \(DEHP\)](#), un tipo de ftalato que se agrega a muchos plásticos para hacerlos flexibles. El DEHP se ha encontrado en algunos alimentos que han estado en contacto con plástico al ser procesados y envasados, porque puede liberarse gradualmente en determinados alimentos y bebidas.
- [La acrilamida](#), una sustancia química que se forma principalmente en la superficie de algunos alimentos de origen vegetal cuando se doran al freírlos, asarlos, cocinarlos a la parrilla u hornearlos. En general, cuanto más dorada es la superficie del alimento, más alto es el nivel de acrilamida.
 - ▶ Las mayores cantidades de acrilamida se encuentran comúnmente en las papas fritas.
 - ▶ La acrilamida también puede encontrarse en otras botanas (snacks) fritas, camote (papa dulce) y calabaza enlatados, aceitunas negras enlatadas, nueces asadas, sucedáneos del café a base de grano tostado, jugo de ciruela pasa, corteza de pan y tostadas, ciertos cereales para el desayuno y botanas horneadas.



- ▶ El nivel de acrilamida en distintos tipos de alimentos puede variar, incluso entre distintas marcas del mismo alimento. Muchos alimentos tienen un bajo nivel de acrilamida que no presenta un riesgo significativo de cáncer.
- [El bisfenol A \(BPA\)](#), una sustancia química que se utiliza en algunos revestimientos en latas y tapas de frascos y botellas. El BPA también se utiliza en algunas botellas de plástico de polycarbonato y otros materiales en contacto con alimentos. Sin embargo, el uso del BPA en estos productos está disminuyendo.
 - ▶ El BPA puede filtrarse a los alimentos o bebidas desde revestimientos a base de BPA en latas metálicas para alimentos y bebidas, así como de tapas de frascos y botellas.
 - ▶ El BPA se encuentra en algunas botellas de agua de plástico, garrafones de dispensadores de agua, platos, utensilios, baterías de cocina, recipientes para guardar alimentos y hervidores de agua eléctricos. El uso de estos productos puede hacer que el BPA penetre en los alimentos y bebidas.

¿Cómo puedo reducir mi exposición potencial a sustancias químicas incluidas en la lista de la Propuesta 65 en los alimentos y bebidas?

- ✓ Elija los pescados y mariscos con cuidado. Escoja tipos que contengan menos mercurio, como el salmón, la trucha, la tilapia, el bacalao, el lenguado, las sardinas, los camarones, las ostras y otros mariscos.
 - ▶ Las mujeres embarazadas y niños jóvenes deberían tener especial cuidado de no consumir más de [la cantidad diaria recomendada de pescado que podría contener mercurio](#).
 - ▶ Cuando consuma pescado capturado en cuerpos de agua y áreas costeras de California, siga las [asesorías sobre la pesca deportiva de la OEHHA y sus pautas de consumo seguro de pescado](#).
- ✓ Limite su consumo de mariscos y de ciertas carnes de vísceras animales (hígado y riñones) a un nivel moderado.
- ✓ Si decide beber alcohol, hágalo con moderación. El [alcohol](#) aumenta su riesgo de cáncer.
- ✓ Si está embarazada o intentando quedarse embarazada, [no beba alcohol](#).
 - ▶ No se conoce ninguna cantidad segura de alcohol que se pueda beber durante el embarazo.
 - ▶ Todos los tipos de bebidas alcohólicas pueden dañar al bebé en desarrollo, incluidos el vino y la cerveza.
- ✓ Incluya alternativas a los alimentos a base de arroz en la dieta de su niño.
- ✓ Consulte los sitios web del gobierno federal y estatal que monitorean los niveles de plomo en [dulces](#) y [especias](#) importados.
- ✓ Mantenga una dieta bien equilibrada con suficiente calcio, hierro y vitamina C, lo que puede ayudar a reducir la cantidad de plomo que su cuerpo absorbe.

- ✓ Coma más alimentos frescos, en lugar de alimentos procesados o enlatados.
 - ▶ En restaurantes u otros establecimientos alimenticios, trate de pedir alimentos y bebidas frescos, en lugar de empaçados, al ser posible.
 - ▶ Pida al mesero que le ayude a escoger opciones frescas del menú.
- ✓ Limite su consumo de comida fuertemente frita o asada.
 - ▶ Por ejemplo, escoja o prepare puré de papas en lugar de papas fritas.
 - ▶ Al cocinar en casa, fría la comida a temperaturas 170 grados Celsius (338 grados Fahrenheit) o menos. En particular, al preparar las papas fritas, cocine las rebanadas de papas hasta que tengan un color amarillo dorado, en lugar de un color marrón dorado. Esto reducirá la formación de acrilamida.
- ✓ Guarde los alimentos y líquidos en recipientes de vidrio o acero inoxidable en lugar de recipientes de plástico.
- ✗ Evite usar contenedores y utensilios de plástico de policarbonato para la comida o bebidas calientes, y evite calentar comida en el horno microondas en contenedores de plástico de policarbonato.



Para más información:

Hojas de datos y recursos generales en español

- US Environmental Protection Agency (US EPA)
(Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos)
 - ▶ Efectos en la salud por la exposición al mercurio
<https://espanol.epa.gov/espanol/efectos-en-la-salud-por-la-exposicion-al-mercurio>
- US Food and Drug Administration (FDA)
(Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos)
 - ▶ Arsénico en el arroz y el cereal de arroz: Lo que usted debe saber
<https://www.fda.gov/media/98265/download>
 - ▶ Alerta de la FDA sobre la presencia de niveles elevados de plomo en determinados productos de canela
<https://www.fda.gov/food/alerts-advisories-safety-information/alerta-de-la-fda-sobre-la-presencia-de-niveles-elevados-de-plomo-en-determinados-productos-de-canela>

- Agencias para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (ATSDR)
 - Resúmenes de Salud Pública – Acrilamida (Acrylamide)
https://www.atsdr.cdc.gov/es/phs/es_phs203.html
- Instituto Nacional del Cáncer
 - Acrilamida y el riesgo de cáncer
<https://www.cancer.gov/espanol/cancer/causas-prevencion/riesgo/alimentacion/hoja-informativa-acrilamida>

Hojas de datos y recursos generales en inglés

- California Department of Public Health (CDPH)
 - Lead in Candy
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CEH/DFDCS/Pages/FDBPrograms/FoodSafetyProgram/LeadInCandy.aspx>
- US Environmental Protection Agency (US EPA)
 - EPA-FDA Advice about Eating Fish and Shellfish
<https://www.epa.gov/fish-tech/2017-epa-fda-advice-about-eating-fish-and-shellfish>
- US Food and Drug Administration (FDA)
 - Analytical Results from Inorganic Arsenic in Rice and Rice Products Sampling
<https://www.fda.gov/media/86074/download>
 - FDA Makes Available Results from Testing of Infant Rice Cereal for Inorganic Arsenic
<https://www.fda.gov/food/hfp-constituent-updates/fda-makes-available-results-testing-infant-rice-cereal-inorganic-arsenic>
 - Lead in Food and Foodwares
<https://www.fda.gov/food/metals-and-your-food/lead-food-foodwares-and-dietary-supplements>
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC)
 - About Lead in Foods, Cosmetics, and Medicines
<https://www.cdc.gov/lead-prevention/prevention/foods-cosmetics-medicines.html>
- New York City Department of Health and Hygiene
 - Hazardous Products: Foods and Spices
<https://www.nyc.gov/site/doh/health/health-topics/hazardous-foods-spices.page>

La Propuesta 65

- California Environmental Protection Agency (CalEPA)
Office of Environmental Health Hazard Assessment (OEHHA)
 - Proposition 65: Background
<https://www.p65warnings.ca.gov/faq>
 - Proposition 65: The List of Chemicals
<https://www.p65warnings.ca.gov/chemicals>
 - Proposition 65: Fact Sheets
<https://www.p65warnings.ca.gov/fact-sheets>