



Impactos en la salud y el medio ambiente de productos de limpieza, higiene y alimentos industrializados

Campo formativo:

De lo humano y lo comunitario

Nombre del proyecto:

Y tú, ¿Entre qué hábitos habitas?...

“Mejorando mis entornos, transformando conductas, hábitos y consumo”.

Pregunta generadora:

¿Cómo podemos realizar una campaña para sensibilizar a nuestra comunidad sobre la importancia de tener una cultura de la salud basada en hábitos saludables y sostenibles?

Índice

1.1. El impacto de los productos de limpieza.....	2
A. En el medio ambiente.....	2
B. En la salud.....	4
1.2 Impacto de los productos de higiene.....	7
A. En el medio ambiente.....	8
B. En la salud.....	9
1.3 El impacto de los productos alimenticios.....	11
A. En el medio ambiente.....	11
B. En la salud.....	15
Fuentes.....	17

Fase 2. Indagación

Lectura 02



Impactos en la salud y el medio ambiente de productos de limpieza, higiene y alimentos industrializados

1.1. El impacto de los productos de limpieza



Todos queremos vivir en espacios limpios y seguros. Parte de la rutina de cada familia se centra en limpiar y mantener una vivienda libre de polvo y suciedad como también de virus y bacterias. Para este fin recurrimos a productos de limpieza que, mientras dejan nuestro hogar reluciente, no necesariamente son seguros con el medio ambiente ni cuidan de nuestro bienestar.

A. En el medio ambiente

Al comprar un producto de limpieza la decisión generalmente se centra en su aplicación y aroma, pero muy rara vez en un aspecto clave: sus ingredientes. Es aquí donde se involucra el aspecto del daño que su uso puede llegar a causar en nuestra salud y en el medio ambiente, ya que la composición química de limpiadores, detergentes y lava trastes incluye sustancias que permanecen e impactan negativamente en nuestros mares, lagos, ríos y ecosistemas.

El efecto en el medio ambiente no acaba en la composición de los productos, gran parte del daño recae en los empaques de plástico que los contienen. Se estima que en el mar existen hasta 100,000 toneladas de basura plástica derivada a los productos que utilizamos. ¿Te has preguntado cuántos utilizamos en un año y cómo hemos afectado al medio ambiente por esto?

Los limpiadores domésticos no suelen ser considerados como contaminantes. Se utilizan dentro de los confines de la casa para hacer el ambiente interior limpio y seguro para el hábitat humano. Sin embargo, algunos de los productos de limpieza que se utilizan para desinfectar, desengrasar, blanquear y lavar ropa, superficies, platos y ropa de cama también están dañando nuestra agua y aire.

Los culpables químicos

La Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos nombra al fósforo, nitrógeno, amoníaco y productos químicos que se agrupan bajo el término «compuestos orgánicos volátiles», como los peores peligros ambientales en productos de limpieza domésticos. De acuerdo con la Alianza del Trabajo Ambiental, los detergentes para lavavajillas son de 30 a 40 por ciento de fósforo. El amoníaco es un limpiador de hogares de propósitos múltiples que se encuentra en muchos productos de limpieza como desengrasante para la desinfección y eliminación de los alérgenos. Los COV compuestos orgánicos volátiles (VOCs, por su sigla en inglés), se encuentran en una amplia gama de productos de limpieza. Son utilizados para blanquear la ropa, quitar la grasa de los platos y desinfectantes para baño, entre otros. El nitrógeno se encuentra en productos de limpieza de superficies y vidrio, así como en limpiadores de piso.



Penetración y efectos químicos en el agua

El nitrógeno, fósforo y amoníaco son peligrosos contaminantes del agua en grandes cantidades. Ellos se enjuagan en el desagüe y se tiran por los inodoros cuando las familias limpian la casa. Sin embargo, estos tres productos químicos de limpieza del hogar entran en los cursos de agua y se acumulan provocando un crecimiento acelerado de algunos tipos de vida vegetal.

El exceso de ciertos tipos de vegetación en los afluentes provoca también la reducción del oxígeno del agua, ya que las plantas en gran cantidad absorben mucho de él. En consecuencia, especies acuáticas animales mueren asfixiadas o son desplazadas a otras áreas.

ESTE ES UN ENLACE PARA
CONOCER UN DETERGENTE
BIODEGRADABLE SIN ENJUAGUE
<https://www.xataka.com.mx/investigacion/newen-estos-mexicanos-han-creado-detergente-que-no-necesita-enjuague-para-combatir-la-contaminacion-del-agua>

B. En la salud

Los COV pueden causar problemas de salud mediante la concentración en el interior del aire del hogar. Debemos asegurarnos de contar con productos libres de agentes químicos dañinos para lograr mantener nuestro medio ambiente y nuestra salud en óptimas condiciones.

Etoxilatos de alquilfenol, fosfatos, amonio, hipoclorito de sodio, cloro, triclosán, entre otros químicos se encuentran en gran parte de los productos de limpieza de uso diario. Al pasar por el desagüe resulta imposible eliminarlos totalmente en las plantas de tratamiento de agua por los mismos químicos que usamos para limpiar llegan al agua que bebemos y con la cual nos bañamos. Los efectos en nuestra salud van en aumento, ya que pueden provocar desde afectaciones en la piel hasta problemas hormonales y cáncer.



Los productos químicos que contienen compuestos refinados de petróleo, como los productos domésticos de limpieza, los pesticidas, las pinturas y los perfumes, contaminan el aire al igual que los vehículos de motor.

Fuente de contaminación del aire interior y exposición a sustancias químicas

Hay muchas fuentes de contaminación del aire libre, incluyendo los productos del hogar tales como productos de limpieza y desinfectantes, pinturas, decapantes y otros solventes, conservantes de madera, rociadores en aerosol, repelentes de polillas y desodorantes de ambiente, entre otros. Muchos de los productos de limpieza comunes, como los productos para limpiar y lustrar muebles y pisos, los limpiadores para horno, los productos multiuso y los jabones limpia alfombras tienen compuestos orgánicos volátiles (VOCs, por su sigla en inglés), que son solventes orgánicos que fácilmente se evaporan en el aire y entran a los pulmones (¡y los niños inhalan más aire por cada libra de peso corporal que los adultos!).



Los efectos en la salud por estar expuestos a estos materiales dependerán de varios factores, incluyendo la cantidad de sustancia, la duración, la toxicidad o el grado de concentración de toxinas y la edad, el género y el estado de salud de las personas expuestas a estos productos. Los efectos a corto plazo pueden ser irritación de ojos, nariz y garganta, dolor de cabeza, mareo leve, náusea, diarrea, sarpullido en la piel, reacciones alérgicas y ataques de asma. Los efectos a largo plazo pueden ocasionar daños a los sistemas nervioso, reproductor, endocrino e inmunológico, así como defectos congénitos, cáncer del cerebro y leucemia.

Cuando decidas comprar un producto de limpieza, observa y ten en cuenta en cuenta lo siguiente:

- ❖ Biodegradable, para que no cause daños en el agua.
- ❖ Eutrofización. Significa que su componente agota el oxígeno en el agua, provocando daños en la fauna acuática y generando muy mal olor.
- ❖ Blanqueadores. Este aspecto es el más peligroso y al que más se le tiene que prestar atención a la hora de comprar un producto de limpieza, ya que causa enfermedades como el cáncer. Esto es debido a que estas sustancias no se pueden metabolizar, se acumulan en los tejidos de los seres vivos.
- ❖ Antibacteriales. Principal aspecto que daña la vida bacteriana del agua.

Algunos compuestos que debes evitar al comprar un producto de limpieza si no quieres dañar el medioambiente:

1. Los tensoactivos en productos como los detergentes, sirven para deshacerse de la grasa y que circule por el agua de manera más rápida. Pero a su vez, forma espuma y esto significa que es tóxico para el agua, disminuyendo la difusión del oxígeno atmosférico y aumentando la toxicidad de algunos compuestos en el agua.
2. Glutaraldehído. Este compuesto es altamente alérgico para la piel, causando en ocasiones alergias, conjuntivitis y todo tipo de dermatitis.
3. Formaldehído. Esta sustancia es corrosiva para los ojos, la piel y el sistema respiratorio.

Símbolos e indicaciones de peligro en los productos

Estos no son los únicos aspectos a tener en cuenta a la hora de comprar productos de limpieza para tu hogar. Como en casi todos los artículos, existen una serie de símbolos e indicaciones de productos que señalan su grado de toxicidad, entre otras cosas. Por esto es muy importante leer las etiquetas de todos los productos y saber interpretarlas:



Muy tóxicos, tóxicos, nocivos, corrosivos, irritantes, sensibilizantes, carcinogénicos, mutagénicos, tóxicos para la reproducción, peligrosos para el medio ambiente.

Como podemos comprobar, son muchos los componentes que hay que tener en cuenta a la hora de hacerte con un tipo de producto u otro. Son muy dañinos para el medio ambiente, llegando a contaminar ríos, mares e incluso océanos.

Pero por suerte tenemos a nuestra disposición una serie de productos ecológicos, aunque en ocasiones con un precio más elevado. Además, tienes que saber que con recetas naturales como usar agua, jabón suave, vinagre o jugo de limón también se limpian muy bien todas las superficies debido a su contenido desinfectante natural.



Otra solución a este problema sería controlar la cantidad de producto que se utiliza, así que si piensas que quizá añades demasiado, reduce entre un 10 y un 20 por ciento la proporción.



En cualquier caso, lo más importante es leer bien las etiquetas y usar de manera responsable estos productos de limpieza y cualquier otro que sea perjudicial para la salud y para el medioambiente en general.

Consejos útiles para reducir la exposición a productos tóxicos

- Compre productos cuyas etiquetas tengan las palabras “precaución” o “advertencia” porque son menos dañinos que los productos en cuyas etiquetas se encuentran las palabras “veneno” o “peligro”.
- Busque palabras claves tales como: ingredientes naturales, no tóxicos, biodegradables y con base cítrica.
- Evite productos con frases tales como: “asegúrese de que la habitación esté ventilada,” “use algo para protegerse los ojos o use guantes,” “peligroso si se traga,” “inflamable,” “corrosivo” o “irritante”. Estas palabras implican riesgos para la salud.
- Elija rociadores a gatillo, en vez de productos en aerosol.
- Al usarlos ventile bien la habitación. Guarde los productos en un mueble bajo llave en los envases originales, y manténgalos fuera del alcance de los niños y las mascotas.
- Use alternativas más sanas: bicarbonato de sodio, jabones y detergentes líquidos, vinagre blanco y jugo de limón, que a menudo funcionan igual que los productos tóxicos. Use pinturas con látex a base de agua que 1) no tengan ningún solvente, y 2) que tengan un nivel cero o un nivel bajo de compuestos orgánicos volátiles (VOCs).
- Use los productos según las instrucciones del fabricante.
- Elija productos que estén envasados para reducir la cantidad de derrames, goteos y manipuleo por parte de los niños.

1.2 Impacto de los productos de higiene

Los productos de cuidado personal están en nuestro cuarto, en el baño y en el bolso que llevamos cuando salimos de paseo. ¿Qué son? Podemos decir que son aquellos destinados a ser puestos en contacto con partes superficiales del cuerpo humano o con los dientes y las mucosas bucales, con el fin exclusivo o principal de limpiarlas, perfumarlas, modificar su aspecto, protegerlas o mantenerlas en buen estado.

Dentro de los artículos incluidos en esta definición se encuentran los hidratantes de piel, perfumes, esmaltes de uñas, jabones, cremas, toallas húmedas, champús, acondicionadores, bloqueadores, lubricantes, tintes para el cabello, desodorantes... Nos acompañan en el día a día y, por esto, es importante poner atención a los ingredientes que los componen.

A. En el medio ambiente

Desde la microbiología se explica que cuando estos compuestos no se eliminan, de una manera u otra los residuos siempre vuelven al ambiente y pueden llegar a tener efectos adversos. Se ha descrito que algunos de ellos pueden ser disruptores endocrinos. Eso significa que podrían alterar toda la parte hormonal de algunas comunidades dentro de los ecosistemas y a algunas poblaciones de seres vivos provocarles infertilidad o incluso cambios de sexo".

Es importante hacer conciencia sobre este tema, porque, al ser productos que se usan con regularidad, a veces las personas olvidan que también contaminan. Además, es necesario racionalizar su uso y también ayudaría contar con mejores plantas de tratamiento en el país, que realicen procesos posteriores para eliminar microcontaminantes de las aguas, antes de que estas sean liberadas al ambiente.

Las aguas jabonosas, provenientes del uso doméstico como el lavado de ropa y de utensilios de cocina o del baño, están cargadas de diversas sustancias químicas que son vertidas en el alcantarillado pluvial o en los caños de las calles que, luego, drenan directamente en ríos y quebradas.



También existen mitos que hay que desmentir. "La gente cree que los jabones que hacen mucha espuma son mejores, pero en realidad estos, al ser descargados en los cuerpos de agua, roban oxígeno que puede afectar la fauna marina, es preferible usar los que hacen poca espuma".



B. En la salud

Cuando una persona se expone a una amplia gama de preparaciones de cuidado personal, se eleva el riesgo de exposición a químicos que podrían estar vinculados al cáncer, problemas hormonales, aparición de alergias o irritación de la piel. Es importante saber que estos artículos contienen dos sustancias que los identifican: los **excipientes y aditivos**. Los primeros determinan la forma en la que se transporta el ingrediente activo del producto, ya sea como crema, gel, espuma, entre otras. Por otro lado, los aditivos son otras sustancias, tienen funciones de conservación, color, aroma y demás características que son atractivas para los consumidores. Productos como cremas hidratantes, geles para el afeitado, lubricantes íntimos y dentífricos contienen **parabenos**, compuestos químicos que la evidencia médica relaciona con tumores de mama. Según estudios científicos, los tintes de pelo o tratamientos de alisado son los productos más peligrosos ya que "tienen sustancias muy abrasivas que pueden llegar a producir problemas cancerígenos".



Otro compuesto es el lauril sulfato sódico, empleado en diversos productos de higiene personal y que puede provocar efectos dañinos como retirar aceites y grasas de la piel, así como causar irritación en piel y ojos. Por último, están los ftalatos, un grupo de compuestos químicos usados con frecuencia en los esmaltes de uñas y que pueden afectar las capacidades reproductivas de las personas.

Es preocupante el desconocimiento que existe sobre los ingredientes y químicos que usan estos productos. La gente no entiende las etiquetas, no saben cuáles sustancias son naturales y cuáles sintéticas.

Consejos útiles para reducir la exposición a productos tóxicos

- Lea las instrucciones de uso, así como las advertencias que vienen en el empaque.
- Usar envases reutilizables para empacarlos y extractos naturales como ingredientes principales, ya que estos últimos se degradan más fácil en el ambiente.

Según la firma consultora Ecovia Intelligence, en el segmento de cuidado personal un artículo se puede denominar orgánico solamente **si está certificado por una autoridad competente y si dicha certificación exige un porcentaje sustancial de contenido de ingredientes orgánicos**, los cuales a su vez también requieren certificación.

Por otra parte, el concepto "natural" hace alusión **a productos hechos a base de extractos de plantas y minerales, o bien, que contengan un mínimo de ingredientes químicos sintéticos**. En este sentido, el término "natural" no es riguroso ni claramente definido, por lo tanto, es utilizado indiscriminadamente en la industria, ya sea por marcas masivas o artesanales.

Muchas veces los productos, por ser de contacto con el ser humano, se analizan nada más desde los efectos para las personas, pero no siempre se hacen estudios ambientales. Asimismo, no necesariamente porque un producto sea natural significa que no sea peligroso. Por ejemplo, el azufre que utilizan las personas en el barro para hacer curaciones o masajes, puede provocar escurrimientos de acidez en el ambiente. Pasa igual con un producto orgánico, **pues que venga de una planta no quiere decir que no tarde tiempo en degradarse en el ambiente**.

Concluimos con la idea "menos ingredientes es más". Tenemos que aprender a leer las etiquetas y elegir productos de manera consciente.

1.3 El impacto de los productos alimenticios.

Seguramente has escuchado mucho sobre los alimentos procesados, cómo afectan nuestra salud y quizás tu médico te haya recomendado limitar el consumo, si bien es difícil no ingerir alimentos procesados por su fácil acceso y su rápida preparación, entender su impacto en la salud y el medio ambiente nos hará reflexionar en la gravedad del asunto.

A. En el medio ambiente

En la fabricación de productos alimenticios industrializados se emplean compuestos que muchas veces son contaminantes del agua y del aire por la utilización de varios químicos, en conexión, y con impacto de igual importancia, se ubica la generación de residuos no biodegradables de los envases y envoltorios.



El exceso de embalaje y empaquetado se ha transformado en un problema de primer orden. En los suelos de las ciudades, en los ríos y en los mares: por todas partes encontramos restos de envoltorios y plásticos. Lo más preocupante son los materiales no biodegradables, como los plásticos. Es posible hacerse una idea de la magnitud del problema observando el estado de los mares. Si el plancton contiene plásticos, toda la cadena alimentaria marina los contiene. Es indispensable que el consumidor tome conciencia y mantenga una postura de rechazo hacia cualquier envoltorio superfluo.



Los patrones de consumo impulsan la creación de 400 millones de toneladas de plásticos de un solo uso en el mundo, de los cuales, 79% termina en vertederos y sólo 9% se recicla. Actualmente, los desechos que no son biodegradables y que no se pueden reciclar adecuadamente están llenando nuestros océanos y rellenos sanitarios. Pero la contaminación generada por la basura no es solo un problema ambiental. Los productos químicos tóxicos afectan la salud de los humanos, así como de todas las demás especies de la Tierra.

Además de la amenaza que los plásticos de un solo uso representan para la vida marina y terrestre, estos llegan a los ecosistemas y se fragmentan, a causa del contacto con las olas, el movimiento y la luz del sol, llegando hasta tu mesa. En el estudio “Microplásticos en Peces de México”, elaborado por GreenPeace, se encontró que el 20% de 755 peces de la muestra presentaron plástico en su estómago.

En conjunto, la cantidad de desechos generados afecta el medio ambiente de múltiples maneras:

- ❖ Contribución al empeoramiento de la crisis climática.
- ❖ Impacto negativo en la vida silvestre y el medio ambiente natural.
- ❖ La contaminación por la basura puede desarrollar enfermedades como asma, defectos de nacimiento, cáncer, enfermedades cardiovasculares, cáncer infantil, EPOC, enfermedades infecciosas, bajo peso al nacer y parto prematuro, así como deterioro para la salud pública.



Pero el impacto de la producción de alimentos en el medio ambiente no sólo se relaciona con la producción excesiva de embalaje, embotellado o empacado. Hay un problema raíz relacionado con la producción agrícola y ganadera a gran escala. Ambas generan efectos dañinos al medio, el talado de bosques para su uso en la agricultura o la ganadería, el gasto de agua para el mantenimiento a gran escala de ambas, y la contaminación que se produce por el uso de fertilizantes, pesticidas, herbicidas, relacionados con la agricultura directamente, impactan al deterioro de suelos, agua y aire.

Por ejemplo, si bien más de la mitad de la población mundial depende de ella como fuente de alimentos, la producción de arroz representa hasta un tercio del agua dulce anual del planeta, según un [informe de Oxfam](#). Para producir un kilo de arroz se necesitan 2.497 litros de agua, según publicó [The Guardian](#). La producción de carne de res necesita aproximadamente 28 veces más tierra que la producción de carne de cerdo o pollo, y requiere [11 veces](#) más agua.

Por su parte, las emisiones de la industria alimentaria tienen un efecto preocupante, al hablar de cambio climático, la conversación se centra en los desechos industriales y el transporte. Sin embargo, las emisiones de la industria alimentaria también tienen un papel relevante ante la crisis climática global.

De acuerdo con el estudio “Global greenhouse gas emissions from animal-based foods are twice those of plant-based foods”, el sistema alimentario genera alrededor del 35% de las emisiones antropogénicas de gases de efecto invernadero (GEI) provocadas por el hombre. En términos concretos, dichas emisiones equivalen aproximadamente a 17 mil 300 millones de toneladas métricas; es decir, 17 mil 318 teragramos de dióxido de carbono emitidas cada año.

Los científicos aseguran que un cambio en la dieta global, enfocada mayormente en alimentos de origen vegetal, podría tener un impacto positivo en la reducción de gases contaminantes.

Sin embargo, aún queda pendiente la problemática de la contaminación que causa la distribución. La exportación e importación de alimentos, pues desde el momento en que se recolecta un alimento, comienza un periodo de degradación natural. Cualquier acción encaminada a alargar su vida útil, tendrá como resultado un impacto ambiental. A lo largo de toda la cadena de alimentos, los productos pasan por almacenes, refrigeradores y centros de distribución antes de llegar al consumidor final. El costo energético y ambiental de este proceso es alto y, a largo plazo, insostenible.

Se estima que el transporte representa el 40% de la energía final consumida desde la producción de alimentos hasta el consumo de estos en los hogares de los consumidores.

Se trata de un modelo de producción que, según advierten los científicos, es insostenible y provoca importantes efectos colaterales a nivel ambiental y social. Por si fuera poco, se calcula que, actualmente, el desperdicio de alimentos genera aproximadamente el 10% de todas las emisiones de GEI ocasionadas por el hombre.



La solución radica en cambiar los hábitos de consumo y no caer en la trampa de algunas empresas que prometen, por ejemplo, que por ser envases reciclables no hay impacto al medio ambiente. Como se constata, una botella de plástico solo se puede reciclar hasta siete veces a causa de la degradación del material e implica el gasto de otros recursos como energía y agua.

A nivel individual, como consumidores debemos de **mejorar nuestro comportamiento**, debemos ser más conscientes en la selección y compra de alimentos. Entonces, piensa y elige:

- ➡ Consume productos con mínimo embalaje, compra con inteligencia y siempre que sea posible reutiliza y/o recicla.
- ➡ No debemos dejarnos llevar por los “estándares estéticos” que imponen los supermercados, sino debemos seleccionar y comprar frutas y vegetales que tengan “imperfecciones”.
- ➡ Procura modificar tu dieta a una más sostenible -para el ambiente-, por ejemplo, limitar el consumo de carne (la producción de 0.9 kg de carne emite 13 kg de CO₂ y utiliza una gran cantidad de agua y tierra para su producción) y productos lácteos; trata de que la base de tu alimentación sean las frutas, vegetales y legumbres.
- ➡ Evita contenedores y cubiertos de un solo uso. Reutiliza dentro y fuera de casa: bolsas, vasos, botellas, cubiertos, tazas y contenedores.
- ➡ ¡Únete a la cultura del compostaje! Reducirás la producción de basura y obtendrás un excelente abono para tus plantas.
- ➡ Planifica las compras y compra solamente lo necesario para evitar que los alimentos caduquen por falta de uso o inadecuado almacenamiento.
- ➡ No prepares ni llenes el plato con más comida de la que se es capaz de consumir; y si se tiene comida en buen estado que ya no se desea, es aconsejable donarla.
- ➡ Procuremos disminuir al mínimo la pérdida y desperdicio de alimentos y sensibilicemos a otros sobre las implicaciones que las inadecuadas prácticas de consumo tienen en el medio ambiente.

Pequeños cambios hacen la diferencia. ¡Es tiempo de actuar!

B. En la salud

La fabricación de alimentos y productos alimenticios altamente industrializados, esconden peligros para la salud y para el medio ambiente. La comida chatarra utiliza hormonas, antibióticos, colorantes, sustancias tóxicas, conservantes, pesticidas y plaguicidas, productos transgénicos.

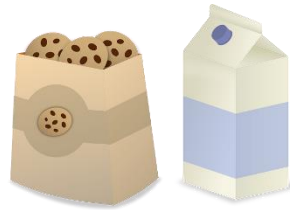
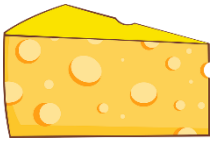
Estos elementos y sustancias peligrosas son bioacumulables en el cuerpo humano y en el medio ambiente, por lo que persisten meses y años, provocando afecciones o enfermedades.



La industria alimenticia ha tenido un gran crecimiento durante estas últimas décadas debido a los cambios de hábitos y a la falta de tiempo de las personas para preparar su comida. La mayoría de los alimentos artificiales son de baja calidad y tienen diversos componentes peligrosos, en especial para niños, embarazadas y ancianos. Si queremos cuidar nuestra salud y el medio ambiente, es conveniente consumir lo menos posible este tipo de alimentos.

Lo primero que debes saber es que los alimentos procesados son aquellos que se modifican respecto a su estado natural, mediante procesos de conservación, cocción o fermentación. Incluye a los panes, quesos, conservas vegetales, etc. Mientras que los alimentos ultra procesados son formulaciones a base de sustancias extraídas o derivadas de alimentos, contienen aditivos que dan color, sabor o textura para intentar imitar a los alimentos. Estos productos están nutricionalmente desequilibrados. Tienen un elevado contenido en azúcares, grasa total, grasas saturadas y sodio, y un bajo contenido en proteína, fibra, minerales y vitaminas, en comparación con los productos y comidas sin procesar o mínimamente procesados.

Dentro de estos destacan -toma nota y limita su consumo- los refrescos, jugos, leches saborizadas, galletas, pasteles, aderezos, papas fritas, snacks salados o dulces, helados, chocolates y caramelos, cereales endulzados, barras “energizantes”, mermeladas, margarinas, entre otros.



Los alimentos y bebidas ultra procesados se consideran productos particularmente obesogénicos y en general poco saludables, su consumo frecuente conlleva un aumento de calorías, mismo que se relaciona con el desarrollo de diabetes tipo 2, la forma más común de la enfermedad.

Consejos útiles para reducir la exposición a productos tóxicos

- Elige alimentos frescos, disponibles en el lugar en el que vives, siempre serán más ricos, nutritivos y económicos, además, apoyarás la economía local.
- Sustituye alimentos ultraprocesados por alimentos tradicionales.
- Prefiere, por sobre cualquier bebida embotellada, el agua simple.
- Cultiva en lo posible tus propios alimentos.
- Cuida y elige responsablemente lo que comes. Lee el etiquetado frontal de los productos. Entre más sellos tenga, mayor riesgo para tu salud.

Averiguar qué componentes tienen los alimentos es una buena práctica para evitar ingerir sustancias tóxicas o peligrosas. La opción más sana y ecológica es elegir productos naturales, con ingredientes orgánicos certificados que garantizan que no poseen ninguna sustancia química que pueda afectar a la salud. Es muy importante que nuestra dieta no se base exclusivamente en alimentos procesados.

Es necesario promover una alimentación natural o de procesamiento mínimo. Con esfuerzo y voluntad todo es posible.

Fuentes

- Adriana. (2009, noviembre 26). *Alimentos peligrosos para la salud y el ambiente*. Medio Ambiente. <https://www.medioambiente.net/alimentos-peligrosos-para-la-salud-y-el-ambiente/>
- Aurora. (2017, diciembre 11). *El impacto medioambiental de los productos de limpieza*. Economía - Medio Ambiente - Marketing Online: Ecolísima. <http://ecolisima.com/impacto-medioambiental-los-productos-limpieza/>
- Como contaminan los productos de limpieza al medio ambiente*. (2016, febrero 11). Ecología Hoy | Medio ambiente, ecología y reciclado; Ecología Hoy. <https://ecologiahoy.net/medio-ambiente/como-contaminan-los-productos-de-limpieza-al-medio-ambiente/>
- De salud, H. (s/f). *Peligro: alimentos ultraprocesados*. gob.mx. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://www.gob.mx/promosalud/es/articulos/peligro-alimentos-ultraprocesados>
- Escudero, E. (2022, agosto 5). *Las emisiones de la industria alimentaria: su efecto en la producción y el medio ambiente*. The Food Tech. <https://thefoodtech.com/seguridad-alimentaria/las-emisiones-de-la-industria-alimentaria-su-efecto-en-la-produccion-y-el-medio-ambiente/>
- Garduño, M. (2021, abril 21). *De la basura a tu plato: los plásticos invaden los supermercados y llegan a tus alimentos*. Forbes México. <https://www.forbes.com.mx/noticias-basura-plato-plasticos-invaden-supermercados-alimentos/>
- Gtresonline. (2019, noviembre 19). *Los alimentos más dañinos para el ser humano lo son también para el planeta*. Hola.com. <https://www.hola.com/estar-bien/20191119153582/alimentos-perjudiciales-medio-ambiente-gt/>
- Hoja informativa para las familias*. (s/f). Ucsf.edu. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de https://cchp.ucsf.edu/sites/g/files/tkssra181f/ToxicProductsSP_091807.pdf
- López, A. (2019, mayo 22). *Descubre cuáles son los 7 alimentos que más contaminan el medio ambiente*. CADENA100.ES. https://www.cadena100.es/el-coach/noticias/descubre-cuales-son-los-alimentos-que-mas-contaminan-medio-ambiente-20190522_419593
- Los productos de cuidado personal pueden contaminar el ambiente y afectar su salud*. (s/f). Universidad de Costa Rica. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://www.ucr.ac.cr/noticias/2019/09/13/los-productos-de-cuidado-personal-pueden-contaminar-el-ambiente-y-afectar-su-salud.html>
- Los productos de limpieza y su impacto en el medio ambiente*. (s/f). Com.co. Recuperado el 17 de marzo de 2023, de <https://blog.amway.com.co/news/Los-productos-de-limpieza-y-su-impacto-en-el-medio-ambiente>
- Mannise, R. (2019, enero 5). *Los productos de limpieza contaminan tanto como los coches*. Raul Mannise. <https://ecocosas.com/cambio-climatico/productos-limpieza-contaminan-coches/>
- Mazariegos, M. (2016, agosto 17). *El desperdicio de alimentos y su impacto en el medio ambiente*. Sostenibilidad. <https://blogs.iadb.org/sostenibilidad/es/food-loss-waste-negative-impact-environment/>
- Piqueras, Á. (2019, noviembre 5). *Alimentos saludables: más nutritivos y menos contaminantes*. Diario AS. https://as.com/deportevida/2019/11/05/portada/1572939789_334028.html
- Plásticos en el océano: datos, efectos y nuevas normas europeas (Infografía)*. (2018, diciembre 10). Europa.eu. <https://www.europarl.europa.eu/news/es/headlines/society/20181005STO15110/plasticos-en-el-oceno-datos-efectos-y-nuevas-normas-europeas-infografia>
- Rosales, L. P. B. (2021, diciembre 17). *Ventajas y desventajas de los alimentos procesados*. Universidad UNITEC. <https://blogs.unitec.mx/salud/ventajas-y-desventajas-de-los-alimentos-procesados/>
- Sánchez, E., & Mwamba, S. (2018, julio 4). *8 alimentos que probablemente no sabías que eran malos para el medio ambiente*. Global Citizen. <https://www.globalcitizen.org/es/content/8-foods-you-probably-didnt-know-were-bad-for-the-e/>