



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Exposición al BPA en el ambiente



¿Sabía usted?

El bisfenol A (BPA en inglés) es una sustancia química que se usa para fabricar productos de plástico y se encuentra frecuentemente en los envases de alimentos y en algunas botellas de plástico transparente. El BPA puede afectar a las hormonas en el cuerpo responsables del desarrollo, el comportamiento y la fertilidad normales. El bisfenol A también puede colarse en los alimentos y bebidas con el tiempo, especialmente si los recipientes son calentados. Los lactantes y niños pequeños consumen las cantidades más grandes de BPA.

Haga esto

- ✓ **Evite bebidas y alimentos enlatados o procesados** y envasados en recipientes que contengan plástico. Esto puede incluir algunas latas de metal revestidas con PBA.
- ✓ **Compre productos libres de BPA** o use recipientes de vidrio o acero inoxidable cuando sea posible.
- ✓ **Busque el símbolo en la base** de los recipientes de plástico; **evite los plásticos marcados con 3 o 7.**
- ✓ **Consuma una dieta balanceada y fresca**, incluyendo alimentos orgánicos como frutas y verduras cuando sea posible.
- ✓ **Lave las manos de los niños con jabón y agua** después de jugar y antes de comer.
- ✓ **Pregunte a su dentista** sobre maneras de reducir su exposición al BPA contenido en los sellantes dentales.

No haga esto

- ✗ **No guarde las sobras** de comida en recipientes de plástico.
- ✗ **No caliente alimentos/bebidas en recipientes de plástico** ni cubiertos con papel de plástico en el microondas.
- ✗ **No ponga objetos de plástico** en el lavaplatos automático.
- ✗ **No ponga líquidos calientes/tibios** en recipientes de plástico.
- ✗ **No toque el papel térmico** (recibos de caja, etc.) si es posible evitarlo.
 - Si lo toca, lávese las manos después.



Para más información, escanee el código o visite:
wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards