



# Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States  
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



## Los nitratos en la comida y en el agua



### ¿Sabía usted?

Los nitratos se cuelean en la tierra y en el agua provenientes de los fertilizantes, el estiércol y los tanques sépticos. Los nitratos también se encuentran en los alimentos que contienen conservantes. Pueden entrar al cuerpo de un bebé por medio del agua potable y pueden causar el “síndrome del bebé azul” que puede ser mortal.

### Haga esto

- ✓ **Haga una prueba** buscando altos niveles de nitratos si su agua viene de un pozo.
- ✓ Todos los suministradores de agua pública están obligados a proporcionar un **Informe anual sobre la confianza del consumidor** sobre la calidad del agua. **Lea** su informe local para saber si los niveles de nitratos son demasiados altos (por encima del nivel máximo de contaminación de 10 mg/L).
- ✓ Si los nitratos están presentes en altos niveles en su agua, **trátela** con un destilador de agua para el hogar, un filtro de osmosis inversa o un filtro de intercambio de iones para eliminar los nitratos.
- ✓ **Coma alimentos enteros orgánicos** como frutas, verduras y granos enteros cuando sea posible. Está prohibido el uso de nitratos en los alimentos orgánicos.
- ✓ Lleve una dieta alta en **antioxidantes** – ya que reducen los riesgos de los nitratos.

### No haga esto

- ✗ **No coma frecuentemente** alimentos procesados y carnes curadas como perros calientes, embutidos o fiambres que contengan conservantes a base de nitratos.
- ✗ **No hierva el agua** intentando eliminar los nitratos. De hecho, ¡hacerlo aumentará la concentración de nitratos!
- ✗ **No use el agua de un pozo privado** que no haya sido analizada, ni agua con altos niveles de nitratos para:
  - **diluir la fórmula infantil** o preparar comidas para bebés
  - **tomar o preparar alimentos o bebidas** para personas embarazadas (como café o sopa)



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