

La Cocina Saludable: Cómo reducir toxinas y la exposición a químicos

Por Deborah de Moulpied

Experta en Medioambientes del
Estilo de Vida Contra el Cáncer



ACERCA DE LA AUTORA



Deborah de Moulpied

Es una experta en estilos de vida sustentables. Creó el módulo de Medio Ambiente para el Programa del Estilo de Vida Contra el Cáncer, un curso en línea gratuito y basado en evidencia en cambios de estilos de vida para sobrevivientes de cáncer y personas interesadas en la prevención de enfermedades crónicas. Deborah tiene una maestría en educación y fundó una tienda de productos ecológicos en New Hampshire.

En este eBook, cubriremos estos tópicos relacionados a la Cocina Saludable:

- * Un poco de ciencia
- * Utensilios para cocinar (ollas y sartenes) y para hornear
- * Electrodomésticos de cocina
- * Utensilios (herramientas y dispositivos de cocina)
- * Almacenamiento de alimentos y botellas
- * Materiales en contacto con alimentos
- * Limpieza
- * Resumen de consejos para una cocina saludable





La mayoría de las personas consideran que la cocina es "el corazón del hogar" por una buena razón: Los humanos siempre se han reunido y formado lazos en torno a la comida. Por lo tanto, es apropiado que la palabra "compañero" provenga del latín, que significa "con pan", o "el que comparte el pan con otro". La idea de que este lugar central en nuestros hogares y vidas pueda estar lleno de toxinas es difícil de creer o aceptar.

Sin embargo, hay buenas y malas noticias: La mala noticia es que la cocina moderna puede, y a menudo lo hace, contener miles de sustancias químicas preocupantes. La buena noticia es que al estar informado al comprar, en su cocina no se encontrarán estas sustancias.

Antes de comenzar, prometí un poco de ciencia. Me gustaría llevar su atención a dos clases importantes de productos químicos nocivos comunes en la mayoría de las cocinas.



DEs, o disruptores endocrinos. Estas son sustancias químicas conocidas por interferir con la regulación hormonal en el cuerpo. Ejemplos de DEs son el Bisfenol A (conocido comúnmente como “BPA”, por sus siglas en inglés) y los ftalatos. Se ha demostrado que los DEs del medio ambiente afectan el número y la viabilidad de los espermatozoides, los déficits del desarrollo neurológico, la obesidad y más. Muchos DEs están asociados con varios tipos de cáncer diferentes, incluido el cáncer de mama (1) y el cáncer testicular (2), que ha ido en aumento, especialmente entre los hombres más jóvenes. (El libro Countdown, de la epidemióloga Shanna H. Swan, explora cómo los DEs están reduciendo el conteo de espermatozoides y alterando el desarrollo sexual).

Para aprender más acerca de los DEs, consulte [este artículo](#) claramente escrito (en inglés).

Los **PFAS** (sustancias per- y polifluoroalquilo) son una familia muy grande de compuestos; actualmente, más de 9,000 están registrados en la Agencia de Protección Ambiental. Se ha demostrado que diferentes compuestos de PFAS afectan las hormonas humanas, el crecimiento y el aprendizaje; disminuyen la fertilidad femenina; y aumentan el colesterol. Los PFAS también afectan el sistema inmunológico y aumentan el riesgo de ciertos tipos de cáncer. Las moléculas de PFAS tienen algunos de los enlaces más fuertes del planeta, razón por la cual **a menudo se las llama "sustancias químicas eternas"**: No se descomponen en el medio ambiente. **En la cocina, estos productos químicos están asociados con sartenes y utensilios antiadherentes, y con otros materiales que entran en contacto con los alimentos.**



Estaré haciendo referencias a estos dos tipos de químicos dañinos a lo largo de este eBook.

Para crear una cocina saludable, querrá limitar la cantidad de productos de cocina que contienen estos químicos. ¿Cómo hacer eso?

Puedo resumir la respuesta en una simple frase:

Evite los plásticos y los materiales antiadherentes.

Desafortunadamente, la mayoría de las cocinas están llenas de artículos hechos de plástico y materiales antiadherentes.



Veamos algunos ejemplos de lugares donde frecuentemente encontramos plásticos y químicos antiadherentes (PFAS) en la cocina:

Los plásticos pueden encontrarse en:


- Tubos en electrodomésticos (como máquinas de café)
- Hervidores
- Filtros de agua
- Tablas de cortar
- Utensilios
- Popotes
- Bandejas de cubitos de hielo
- Envolturas de plástico
- Materiales en contacto con alimentos
- Contenedores de almacenamiento

Los PFAS pueden encontrarse en:

- Ollas y sartenes
- Moldes para mantecadas y bandejas para galletas
- Hornos, planchas, ollas instantáneas
- Bolsas de palomitas para microondas
- Popotes
- Contenedores para llevar
- Envases de alimentos procesados
- Papel para hornear
- Cajas de pizza
- Textiles que no manchan
- Materiales en contacto con alimentos

La mayoría de nosotros usamos estos artículos regularmente y están a la venta sin ningún tipo de advertencia. Entonces, ¿qué puede haber de malo en ellos?





Primero, veamos algunos datos preocupantes sobre los plásticos.

- * **Todos los plásticos tienen el potencial de soltar sustancias químicas no deseadas y crear microplásticos** (fragmentos microscópicos de plástico que se encuentran con frecuencia en bebidas embotelladas en plástico, así como en cosméticos, ropa, mariscos y otros lugares).
- * **El desprendimiento de sustancias químicas plásticas aumenta junto con el tiempo de contacto.** Algunos químicos de mala reputación que se filtran de los plásticos incluyen el BPA (y otros bisfenoles) y los ftalatos. **Estos productos químicos son potentes disruptores endocrinos (DEs).**
- * El desprendimiento también puede aumentar con la exposición a alimentos grasos o ácidos, o al calor.
- * Muchas de las sustancias químicas que se filtran o migran del plástico a los alimentos son sustancias químicas preocupantes, toxinas, cancerígenos y/o disruptores endocrinos (DEs). Como se señaló anteriormente, los DEs pueden interferir con la función normal de las hormonas en el cuerpo.
- * **El unigel puede filtrar estireno** del poliestireno plástico #6. **El estireno ha sido clasificado como probable cancerígeno** por la Agencia Internacional para la Investigación del Cáncer (IARC). También puede tener numerosos efectos negativos sobre el sistema nervioso.

En 2011, el investigador George Bittner de la Universidad de Texas estudió los plásticos por su potencial de filtración. El equipo de Bittner probó casi 500 contenedores de plástico diferentes de todo tipo, números 1 a 7. Cuando los investigadores pusieron a prueba los materiales en condiciones del "mundo real", como luz solar, microondas y lavavajillas, **aproximadamente el 95% de los productos dieron positivo en el desprendimiento de sustancias químicas que actuaban como estrógeno.** Esto incluyó la mayoría de los productos etiquetados como libres de BPA (Bisfenol A). (3) Los productos químicos que actúan como estrógeno son un tipo de DE, es decir, son capaces de alterar las hormonas humanas.

Los científicos han descubierto que dentro de los 10 a 12 minutos posteriores a la exposición al BPA, se pueden encontrar metabolitos (productos de descomposición) del BPA en la sangre y la orina humanas. Estos niveles alcanzan su punto máximo, pero luego disminuyen rápidamente y finalmente se excretan dentro de 24 horas. Esa es la buena noticia.

Esta es la mala noticia: Más del 90% de los estadounidenses tienen BPA en el cuerpo, porque estamos continuamente expuestos a este químico durante el transcurso de cada día.

Ahora veamos el problema con los productos químicos antiadherentes (o PFAS). Permítanme profundizar un poco en la ciencia relacionada con los antiadherentes.

Como mencioné anteriormente, los productos químicos PFAS son muy dañinos para nuestros cuerpos de varias maneras: Aumentan el riesgo de cáncer, afectan las hormonas, el crecimiento, el aprendizaje, la fertilidad, el colesterol, el sistema inmunológico, y más. De hecho, el compuesto final en sartenes y utensilios antiadherentes puede no ser PFAS, sino un fluoropolímero llamado PTFE. Los productos químicos PFAS se utilizan para fabricar PTFE. El PTFE por sí mismo se considera químicamente inerte (inactivo), y cuando se ingiere, pasa directamente a través de nosotros.





Entonces, ¿cuál es el problema con los antiadherentes? Bueno, tres cosas.

En primer lugar, **normalmente hay algún residuo de PFAS presente** en sartenes nuevos con antiadherentes, residuos del proceso de fabricación.

En segundo lugar, alrededor de los 250 grados, **el recubrimiento puede comenzar a quemarse**. Esta temperatura se puede alcanzar fácilmente en un sartén cuando un quemador está demasiado alto. En algunos hornos (particularmente en los más nuevos), esta quema puede producir un olor familiar para aquellos que han usado la función de autolimpieza. **Estos gases son tóxicos y pueden matar pájaros. Los seres humanos pueden contraer lo que se conoce como "gripe de teflón"** (que puede causar escalofríos, dolor de cabeza, fiebre y tos) al inhalar estos químicos. (Tenga en cuenta que si su horno tiene una función de limpieza a vapor de agua, puede usarla tranquilamente).

En tercer lugar, **dado que PFAS se utilizan en la fabricación de revestimientos de PTFE, esto conduce a la contaminación ambiental con productos químicos PFAS** durante el proceso de producción. Para obtener más información sobre los productos químicos PFAS en sartenes y utensilios para hornear, [consulte este excelente resumen](#) (en inglés).

Es posible que haya visto algunos sartenes antiadherentes comercializados como "libres de PFOA". El PFOA es un químico PFAS que se retiró del mercado hace aproximadamente una década, por lo que esta afirmación tiene fines comerciales y en realidad no dice nada sobre la seguridad del sartén o si realmente está libre de PFAS.

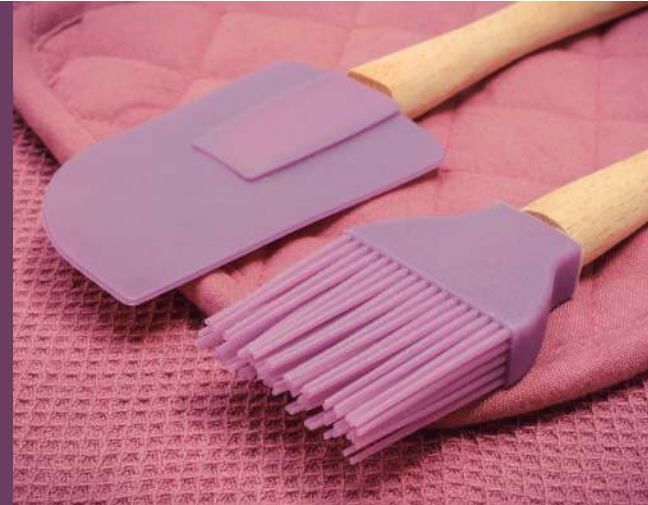
¿Mi consejo? Deseche los sartenes antiadherentes que estén rayados y gastados. Cuando pueda, reemplace todos sus sartenes antiadherentes con artículos hechos de acero inoxidable, hierro fundido o cerámica, y reemplace sus utensilios con artículos hechos de acero inoxidable o madera.




Silicona

Otro material que se encuentra comúnmente en los artículos de cocina es la silicona. La silicona parece estar en todas partes de la cocina, incluyendo utensilios y moldes para hornear. La silicona también está presente en sartenes recubiertos de cerámica (aunque no en sartenes que son de cerámica pura). Pero, ¿qué demonios es? La silicona es un polímero sintético hecho del elemento silicio y otros productos químicos, incluyendo colorantes, adhesivos y selladores.

Hay dos tipos de silicona. La **silicona de grado médico** se ha probado en animales para garantizar su seguridad. La **silicona de grado alimenticio** es lo que se usa en los productos de cocina, pero no ha pasado por pruebas exhaustivas de seguridad.



Investigaciones recientes han demostrado que la silicona en los moldes para hornear puede desprender compuestos llamados siloxanos en nuestros alimentos. (4) Algunos de estos siloxanos han sido identificados como DEs. Se ha encontrado que la filtración aumenta con el aumento del contenido de grasa en los alimentos. Cuando se calienta durante el uso normal del horno, como con las bandejas y tazas para hornear, la silicona puede liberar **compuestos orgánicos volátiles (COVs)**. Los COVs son gases emitidos por sólidos o líquidos, algunos de los cuales pueden ser dañinos.



Bien, entonces, ¿cuál es la exposición real a estos químicos y cómo se reduce su riesgo?

En primer lugar, es posible que se pregunte cómo estos compuestos químicos utilizados para hacer los artículos de cocina entran en nuestros cuerpos. Hay tres rutas principales: **inhalación** (de COVs y partículas pequeñas); **ingestión** (lo que comemos y bebemos), y **absorción** (lo que entra a través de nuestra piel). (Nota: algunos COVs están compuestos de pequeñas moléculas gaseosas que pueden entrar a través de la piel y también por inhalación).

A menudo me piden que describa el verdadero riesgo para la salud de todas estas exposiciones. Los toxicólogos usan una fórmula aproximada cuando evalúan la toxicidad:

Peligro x Exposición = Riesgo para la Salud.

La clave para evaluar el riesgo es la frecuencia y/o la duración del tiempo que estamos expuestos a un peligro. Primero, piense en la **frecuencia**: ¿Cuántas veces al día usa ese utensilio? Luego, piense en la **duración**: ¿Cuánto tiempo se almacena ese batido en el recipiente? La clave para controlar la exposición a sustancias químicas nocivas es evitar comprar productos que las contengan.

Dicho eso, ya sea por razones de precio o funcionalidad, cierta exposición es inevitable. **Ultimadamente, limitar la frecuencia y/o la duración de las exposiciones es un enfoque sensato para reducir el riesgo.**

Entonces, ¿por dónde comenzar? Una respuesta simple y divertida es: **¿Qué haría la abuela (o la bisabuela)?**



Cuando era dueña de una tienda de productos ecológicos, los clientes solían pedirme consejos sobre en qué productos confiar y qué artículos para el hogar eran más seguros. A menudo, podía encontrar respuestas preguntándome qué hacía la gente hace 70 u 80 años antes de que los productos domésticos contuvieran tantos químicos dañinos. Por ejemplo, en un mundo anterior a la envoltura de plástico, la abuela habría usado un plato para cubrir un tazón y un paño de cocina húmedo para envolver la lechuga.

Concentrémonos en algunos artículos comunes de la cocina mientras pensamos en cómo reducir las exposiciones.



Utensilios para cocinar (ollas y sartenes) y para hornear

Como mencionamos antes, los sartenes antiadherentes pueden exponer a quienes los usan a químicos PFAS y otras toxinas.

Consejos: Use ollas y sartenes de acero inoxidable, hierro fundido o cerámica. Intente usar media cucharadita de aceite de oliva (solo 20 calorías) en sartenes para evitar que la comida se pegue.

No compre sartenes antiadherentes y tire los que estén rayados o gastados. Si usa sartenes antiadherentes, trate de no sobrecalentarlos ni rayarlos. El sobrecalentamiento puede causar la liberación de humos tóxicos.

Ahora aclaremos algunas fuentes comunes de confusión acerca de las ollas y sartenes que son más seguras de usar:



Los sartenes de **aluminio** pueden desprender aluminio, que luego puede ser ingerido. Pero debido al gran tamaño de las partículas, el cuerpo absorbe muy poco. **Aún así, es mejor no usar utensilios de cocina de aluminio con frecuencia.** Tenga en cuenta que los alimentos ácidos, como la salsa de tomate, harán que se suelte más aluminio.



El hierro fundido es una excelente opción para

sartenes. El hierro fundido es conocido por su durabilidad y distribución uniforme del calor, y se puede usar de manera segura a altas temperaturas. Puede liberar una pequeña cantidad de hierro, pero no en cantidades suficientes para causar un problema, a menos que tenga una afección hereditaria llamada hemocromatosis. El curado adecuado del sartén (es decir, calentarlo con una capa ligera de aceite) ayudará a que sea más antiadherente. Consulte [aquí](#) una guía (en inglés) para curar sartenes de hierro fundido.



Los **utensilios de cocina de cerámica** están hechos de arcilla que se hornean a fuego alto, lo que hace que la superficie de arena de cuarzo sea algo antiadherente. No es tóxico, es ecológico y duradero - **una excelente opción para utensilios de cocina.**



Los **sartenes recubiertos de cerámica** son sartenes de metal (aluminio, hierro fundido o acero inoxidable) con una fina capa de gel de sílice endurecido en la parte exterior. Esta superficie generalmente se degrada con el tiempo y, a menudo, se desgasta en uno o dos años. Los sartenes recubiertos de cerámica son generalmente más antiadherentes que los de cerámica verdadera, pero suelen rayarse con utensilios de metal. **No ha habido mucha investigación sobre la seguridad del recubrimiento de gel de sílice para humanos.**



Los utensilios de cocina de cobre son seguros si están revestidos, ya sea con estaño o acero inoxidable, para que el cobre no se filtre en la comida. Los revestimientos de estaño son más suaves pero se desgastan más rápido y los sartenes deben volver a estañarse cuando esto sucede. Las ventajas del cobre son que se calienta pronto y responde rápidamente a los cambios de calor. La principal desventaja es que los utensilios de cocina de cobre son más caros y se deslustran.



Los sartenes de **esmalte** no son lo mismo que los de cerámica. El esmalte es como un revestimiento de vidrio que se puede aplicar sobre cerámica, hierro fundido, o acero. Los utensilios de cocina de cerámica son de cerámica (arcilla cocida a altas temperaturas) en toda su extensión. La cerámica y el esmalte reales conllevan un riesgo por contaminación de plomo, por lo que conviene probarlos con un kit simple y económico que se puede comprar en la mayoría de las ferreterías.



El acero inoxidable es una excelente opción para los utensilios de cocina. Puede soltar pequeñas cantidades de algunos metales, particularmente níquel y cromo. Pero ambos son micronutrientes esenciales, lo que significa que se necesitan en pequeñas cantidades para vivir. ¡La dosis hace al veneno! Las muy pequeñas cantidades que pueden llegar a filtrarse no representan ningún riesgo, a menos que tenga una alergia extrema al níquel o al cromo.

Electrodomésticos



Estufas de gas y eléctricas, hornos, hornos de convección de sobremesa, planchas, y parrillas de gas y eléctricas. Cada uno de estos puede contener PFAS, COVs, gases, PTFE, retardantes de llamas y otros productos químicos peligrosos.

Consejos: Ventile, ventile y ventile cuando cocine. No sobrecaliente, evite chamuscar los alimentos, y use los quemadores traseros cuando pueda.



En cuanto refiere a hornos de **microondas**, un par de recomendaciones simples.

Consejos: Primero, manténgase a una distancia de 2 a 3 metros del dispositivo cuando lo use, para limitar la exposición al campo electromagnético. En segundo lugar, **nunca caliente en contenedores de plástico.** Los productos químicos en el plástico pueden filtrarse a los alimentos (¡sin importar lo que diga el fabricante!)



Las **teteras eléctricas** a menudo contienen BPA (Bisfenol A), polipropileno, polietileno, y microplásticos. En 2019, investigadores alemanes probaron cuatro teteras de plástico y una de vidrio. En cada una de las cuatro teteras de plástico encontraron microplásticos (fragmentos microscópicos de plástico), y no se encontraron ningunos en el de vidrio. Una tetera tenía casi 30,000 trocitos de microplásticos. (5) Yo eso lo considero un gran factor de repulsión. Nadie conoce los efectos a largo plazo de los microplásticos en el cuerpo humano.

Consejo: Use acero inoxidable o vidrio para calentar el agua.



La preocupación con las **cafeteras eléctricas** son sus componentes internos de plástico, especialmente los tubos, que se pueden revestir con antibacterianos. Los compartimentos de agua de plástico a menudo se fabrican con BPA.

Consejo: Use una prensa francesa o cafeteras de goteo de cerámica (asegurándose de usar filtros sin blanquear).



Las **jarras de agua con filtro** a menudo están hechas de policarbonato, que generalmente contiene BPA. Puede usarlas, sin embargo, considere la duración del agua en la jarra.

Consejo: Después de la filtración, vierta el agua filtrada en un recipiente de vidrio para almacenarla.

Utensilios (herramientas y dispositivos de cocina)



Tablas de cortar. Las tablas de cortar de plástico pueden astillarse y convertirse en microplásticos que pueden terminar en la comida. Además, con frecuencia están recubiertos con antibacterianos.

Consejo: Use madera o bambú en lugar de plástico. Cúrelos con aceites de origen vegetal, evitando el aceite mineral.



Los **utensilios de cocina** suelen estar hechos de plástico o silicona. Los problemas con estos materiales ya han sido expuestos antes.

Consejo: Use metal, madera, o bambú en lugar de plástico.



El **papel encerado** normalmente contiene parafina, un derivado del petróleo, que puede estar contaminado con toxinas no deseadas, incluidos los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs), que son una clase de sustancias químicas que se encuentran naturalmente en el carbón, el petróleo crudo, y la gasolina.

Consejo: Use papel siliconado en su lugar. (En papel, la silicona se usa simplemente como recubrimiento y no contiene tantos aditivos como los que se encuentran en los utensilios).



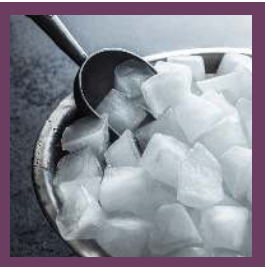
Los **filtros de café** pueden contener lejía y contaminantes.

Consejo: Use filtros que no han sido blanqueados o mallas metálicas.



Se ha descubierto que los **popotes**, ya sean de plástico o biodegradables, contienen PFAS. Un toxicólogo de la Universidad de Florida probó 38 marcas de popotes y encontró que 36 de ellos estaban contaminados con PFAS (6). Estos químicos "eternos" y altamente peligrosos se agregaron probablemente para promover la resistencia al agua.

Consejo: Use popotes de acero inoxidable o vidrio.



Las **bandejas para cubitos de hielo** a menudo están hechas de plástico o silicona.

Consejo: Use acero inoxidable debido a que el agua pasa mucho tiempo en contacto con la bandeja.



Los **extractores de jugo de plástico** son, pues eso, de plástico y, principalmente de policarbonato, un tipo de plástico hecho con BPA (Bisfenol A), que es un potente disruptor endocrino.

Consejo: Está bien usarlos, pero es mejor verter el jugo inmediatamente en un recipiente de vidrio para guardarlo.



Los **cuencos de plástico para mezclar** tienen todos los problemas habituales con los plásticos: sustancias químicas que se filtran a los alimentos y el potencial de crear microplásticos.

Consejo: Use cuencos para mezclar de vidrio, metal, o cerámica. Tenga en cuenta que algunos de los antiguos cuencos de cerámica pueden tener algo de contaminación por plomo. Puede comprar kits económicos para detectar plomo en una tienda de artículos para el hogar.

Almacenamiento de alimentos y botellas



Las **envolturas de plástico** suelen estar hechas de polietileno de baja densidad (PEBD) o cloruro de polivinilideno (7). El PEBD puede contener un compuesto llamado Dietilhidroxilamina (DEHA), que es un disruptor endocrino. Sin embargo, aún hoy las tiendas a menudo usan envolturas de plástico de PVC muy pegajosas, del tipo con el que suelen envolver bandejas de pollo y pescado, que generalmente están hechas con ftalatos. **Los ftalatos son DEs (disruptores endocrinos) que se han asociado con muchos problemas de salud, incluido el cáncer de mama.**

Consejos: Si tiene que usar una envoltura de plástico, use el tipo menos pegajoso. Estos tienden a tener menos químicos nocivos capaces de filtrarse a los alimentos. Si usa una envoltura de plástico para cubrir un cuenco, asegúrese de que no toque la comida. O cúbralo con un plato. Intente envolver alimentos como queso, galletas saladas, o sándwiches con envolturas de cera de abeja.



Los **contenedores de plástico para almacenar alimentos** pueden exponer los alimentos a bisfenoles (como el BPA), antimicrobianos, y otras sustancias químicas y compuestos que no desea en sus alimentos.

Consejos: Busque un juego de recipientes de vidrio para almacenar alimentos con tapas de plástico duro. Trate de evitar que las tapas de plástico toquen la comida. Estos juegos están disponibles de manera fácil y económica en muchas tiendas de artículos para el hogar. Incluso las ferreterías o las tiendas de comestibles suelen vender recipientes individuales de vidrio. También puede usar cuencos de cerámica o acero inoxidable para almacenar alimentos de manera segura. (Tenga en cuenta que las bolsas de plástico tipo Ziploc se pueden usar para el almacenamiento temporal de alimentos menos absorbentes, como sándwiches o galletas saladas. Sin embargo, las envolturas de cera de abeja mencionadas anteriormente son seguras, se pueden limpiar y reutilizar, y son ideales para envolver alimentos sólidos).

Botellas

Por razones ambientales y de salud, trate de evitar las botellas de plástico desechables de un solo uso. Estas inevitablemente contienen microplásticos (pedacitos microscópicos de plástico) - a veces llegando a miles de piezas por litro. Las botellas de plástico reutilizables pueden contener BPA y otras sustancias químicas preocupantes. **Las botellas de plástico etiquetadas como "libres de BPA" suelen utilizar otros productos químicos similares que también pueden filtrarse a su contenido.**

Las botellas de aluminio son livianas pero siempre están revestidas con un polímero de plástico. Estos revestimientos generalmente contienen disruptores endocrinos como BPA u otros bisfenoles, que pueden filtrarse y soltar microplásticos a medida que el revestimiento se deteriora.

Entonces, ¿qué usar?

Las mejores opciones para botellas de agua son:

- El **vidrio** no es poroso y, por lo general, no libera contaminantes.
En su contra: Se puede romper y es pesado.
- El **acero inoxidable** no se rompe y no contamina su contenido.
En su contra: Tiende a ser pesado.

Personalmente, yo uso botellas de agua de vidrio o acero inoxidable. Punto.

Materiales en contacto con alimentos



Las latas y los recipientes de plástico a menudo tienen etiquetas afirmando que están "libres de BPA". Si bien esto es técnicamente correcto, a menudo contienen parientes cercanos del BPA, como BPS o BPF, que han demostrado ser tan dañinos como el BPA. (En la química ecológica, este tipo de cambio se denomina "sustitución lamentable" y a menudo se realiza con fines de mercadotecnia).

Consejos: Compre alimentos (especialmente productos ácidos como la salsa de tomate) en vidrio. O compre comida fresca congelada. Muchos alimentos secos están disponibles a granel.



Los **platos y vasos** a menudo están hechos de plástico, melamina, o acrílico.

Consejos: No los use. Utilice en su lugar cerámica, metal o vidrio. Los cubiertos deben ser de metal. Los platos y cubiertos compostables a menudo no son realmente compostables, excepto bajo las altas temperaturas alcanzadas por el compostaje industrial. Si los usa, asegúrese de que estén etiquetados como libres de PFAS.

Los **envases de alimentos** suelen contener productos químicos no deseados, como los compuestos antiestáticos de los alimentos en caja o los PFAS que se encuentran en las envolturas a prueba de grasa. Como mencioné anteriormente, el unicel está hecho de poliestireno, que contiene el químico estireno. El estireno se ha relacionado con el cáncer, la pérdida de la vista y la audición, problemas de memoria y concentración, y efectos en el sistema nervioso. (8) **Tenga en cuenta que los revestimientos de las bolsas de palomitas de maíz para microondas contienen PFAS.** Personas que comieron palomitas de maíz para microondas a diario durante el transcurso de un año tenían niveles de PFAS que eran hasta un 63 por ciento más altos que el promedio de la población.

Consejos: Reduzca el consumo de alimentos envasados donde pueda. Compre a granel, compre alimentos frescos, prepare alimentos desde cero. Si compra una bebida caliente en unicel o plástico o en un vaso de papel forrado con PFAS, transfíralo inmediatamente a un vaso de cerámica, vidrio, o metal. ¡Y haga palomitas de maíz como las hacía la abuela! Los palomiteros de aire caliente o de metal están fácilmente disponibles en línea.



Las **sustancias añadidas no intencionalmente** (o **SANIs**) son sustancias químicas que pueden estar presentes durante el proceso de producción. Aunque no se agregan intencionalmente, pueden pasarse a los alimentos. El procesamiento y el reciclaje de alimentos pueden introducir muchos contaminantes diferentes. Se han identificado más de cien mil de estos. Estos productos químicos no han sido bien estudiados, pero al menos algunos de ellos (incluidos los bisfenoles y los ftalatos) son ciertamente dañinos (9).

Consejo: Reduzca o evite los alimentos procesados y envasados en su dieta.



Limpieza



Limpieza básica

Muchos limpiadores de cocina contienen compuestos orgánicos volátiles (COVs), DEs, cancerígenos y alérgenos. Dado que los fabricantes no están obligados (excepto en California y Nueva York) a listar todos los ingredientes de limpieza, muchas sustancias químicas en estos productos no se divulgan.

Consejos: Utilice productos de empresas de confianza con listas completas de ingredientes. Consulte la base de datos de limpiadores saludables del *Environmental Working Group* (EWG) cuando decida qué productos comprar. EWG tiene una aplicación descargable que puede usar para escanear productos. **¡En mi casa, uso jabón y agua caliente, o vinagre blanco diluido y bicarbonato de sodio para limpiar casi todo!** Si realmente necesita desinfectar, trate de evitar el uso de lejía o amoníaco. Pruebe con alcohol isopropílico al 70% y déjelo reposar de diez a treinta segundos. Siempre enjuague con agua corriente después de cualquier tipo de limpieza. Es preferible trapear el suelo de la cocina en lugar de barrer.

Limpieza del horno

La preocupación aquí es con las altas temperaturas utilizadas en el modo de autolimpieza, por dos razones. Uno, como mencioné anteriormente, el calor intenso puede producir sustancias químicas que pueden ser tóxicas para los humanos e incluso matar aves. Dos, a temperaturas tan altas, los residuos de alimentos se quemarán hasta convertirse en cenizas y liberarán humos nocivos para la salud y partículas pequeñas, y también monóxido de carbono.

Consejos: Si su horno cuenta con un modo de autolimpieza que usa vapor (en lugar de calor), está bien usarlo. Evite el modo de limpieza con calor. Limpio mi horno de manera muy efectiva con una pasta suelta hecha de bicarbonato de sodio y agua. Aplico la pasta en el interior de mi horno, la deajo reposar toda la noche, la limpio al día siguiente y ¡listo!



Sartenes de acero inoxidable quemados

Consejo: La mejor manera de limpiarlos es rociar generosamente bicarbonato de sodio en el sartén quemado, verter en él agua hirviendo, y dejarlo remojar durante la noche.

Plagas

Muchas personas recurren a los pesticidas para eliminar las plagas de sus cocinas, incluyendo las hormigas, los ratones y las moscas. En una cocina saludable, tratamos de evitar el uso de pesticidas.

Consejos: La solución más efectiva es una limpieza profunda. Las plagas están en su cocina porque hay cosas para comer. Ponga fruta madura en el refrigerador. Vacíe el abono a diario. Cuelgue cintas adhesivas no tóxicas (fácilmente disponibles en tiendas de artículos para el hogar o ferreterías) para atrapar moscas. Puede comprar pequeñas trampas para moscas, o deje afuera un tazón con vinagre de sidra de manzana y una gota de jabón para lavar platos. Las trampas para hormigas son efectivas para las hormigas pequeñas.

Esponjas

Las esponjas pueden acumular moho y bacterias. Puede echarlas en el lavavajillas semanalmente o, si es necesario, reemplazarlas.



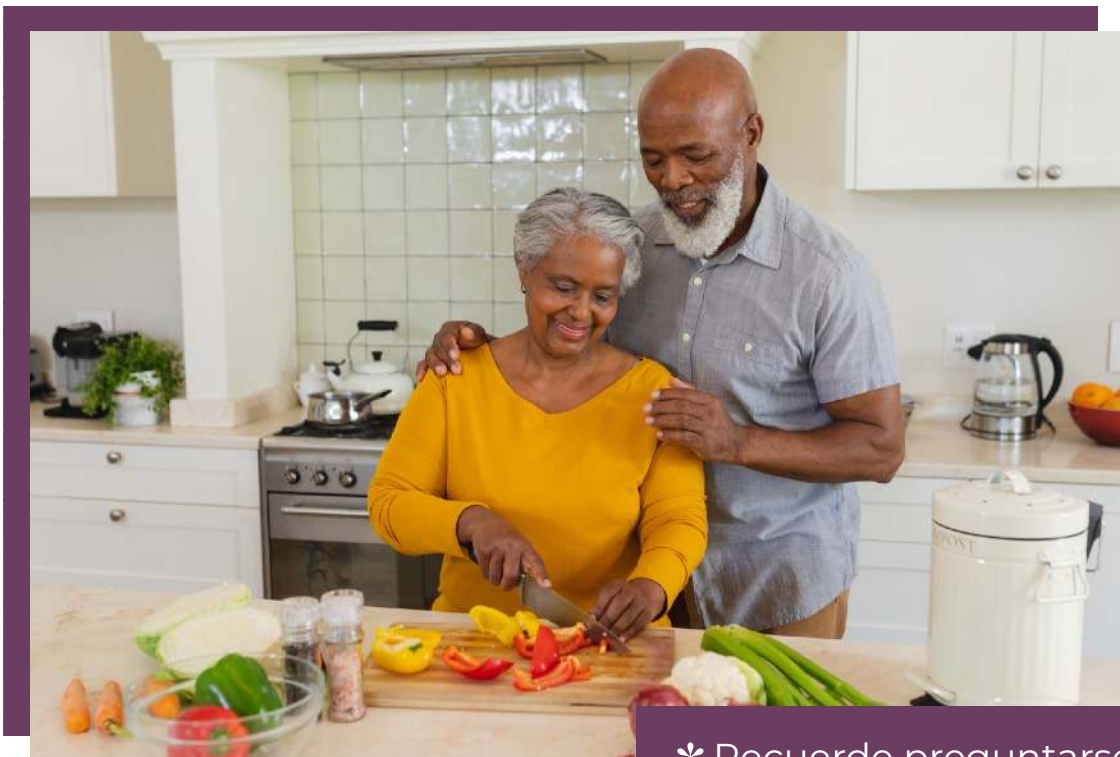
¡Felicidades!

Ahora tiene toda la información que necesita para comenzar a crear una cocina verdaderamente saludable. Me gustaría dejarlos con un resumen de algunos consejos básicos a tener en cuenta:

- * Minimice o elimine el uso de plásticos y materiales antiadherentes.
- * Siempre ventilar, ventilar, ventilar. Si tiene aparatos de gas, pídale al encargado de sus electrodomésticos que haga una revisión de mantenimiento para asegurar que no hayan fugas de gas. Los electrodomésticos pueden comenzar a descalibrarse con el tiempo.



- * Utilice prácticas de limpieza seguras.
- * Aléjese del microondas cuando lo use, y nunca caliente en plástico.
- * Tenga en cuenta el tiempo de exposición y la frecuencia al elegir qué entra en contacto con los alimentos.
- * Minimice el consumo de alimentos procesados y envasados.
- * Revise el agua del grifo en busca de contaminantes. (Para orientación, consulte mi seminario web titulado *A Clear Look at Tap Water* en la sección de eventos del sitio web de *Anticancer Lifestyle*).



* Recuerde preguntarse:
¿Qué haría la abuela?

Referencias

1. Carcinogenic mechanisms of endocrine disruptors in female cancers, Del Pup et al. Oncology Reports, June 2016
2. Associations between male reproductive health and exposure to endocrine-disrupting chemicals. Rodprasert et al, ScienceDirect, August 2019
3. Most Plastic Products Release Estrogenic Chemicals, Yang, Bittner et al, in Environmental Health Perspectives (EHP), July 2011
4. Siloxanes leaching into foods
5. Microplastics found in kettles
6. PFAS chemicals found in most straw brands tested
7. Chemicals in Plastic wrap and other plastic consumer products
8. Chemicals in food packaging
9. Non-intentionally added substances to food

Para inscribirse en nuestro curso gratuito (en inglés), visite el sitio web del Programa de Estilo de Vida contra el Cáncer.

www.anticancerlifestyle.org

El curso en línea de Estilo de Vida contra el Cáncer es un programa gratuito dirigido por expertos que le ayuda a tomar decisiones de estilo de vida saludables e informadas para reducir su riesgo de cáncer, la recurrencia del cáncer, y las enfermedades crónicas. Nuestro curso está repleto de herramientas, consejos e información basados en evidencia para promover el bienestar en las áreas de dieta, aptitud física, mentalidad y medio ambiente, y lo puede cursar a su propio ritmo.