Como reducir la exposición a los químicos en casa

- Compra productos naturales para la limpieza o elabora tus propios limpiadores libres de tóxicos (ver el panfleto Todo Sobre Productos de Limpieza Naturales)
- Elige productos de cuidado personal con menos ingredientes y fragancias químicos.
- Almacena alimentos en envases de vidrio o de acero inoxidable. Especialmente bebidas y alimentos calientes.
- Edúcate sobre el pescado y los mariscos para descubrir las opciones más sostenibles y saludables.
- Considera elegir alimentos orgánicos.
- Pide a tus representantes estatales que apoyen normas para proteger el medio ambiente y la salud humana.

Recursos

Productos Orgánicos

U. S. Department of Agriculture (USDA—Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)
www.usda.gov

Organismos Modificados Genéticamente (OMG)

Just Label It (Simplemente Etiquétalo)
justlabelit.org

Contaminantes del ambiente y regulaciones de los alimentos

Environmental Protection Agency (Agencia de Protección Ambiental)
www.epa.gov

Environmental Working Group (Grupo de Trabajo Ambiental)
www.ewg.org/key-issues/toxics

Monterey Bay Aquarium Seafood Watch (Programa de Monitoreo y recomendaciones de pescados y mariscos del Acuario de Monterey Bay)
www.seafoodwatch.org/cr/seafoodwatch.aspx

The Natural Resource Defense Council (Consejo de Defensa de los Recursos Naturales)
www.nrdc.org

US Agency for Toxic Substances and Disease Registry (Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades de los Estados Unidos)
www.atsdr.cdc.gov

US Food and Drug Administration (FDA—Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos)
www.fda.gov

coop™
stronger together

StrongerTogether.coop es un sitio electrónico para el consumidor desarrollado por National Co+op Grocers (NCG) para nuestra "cadena virtual" de más de 140 cooperativas de alimentos minoristas, que operan más de 190 locales a lo ancho de los Estados Unidos.

StrongerTogether.coop provee un lugar para que la gente se reúna en su travesía alimentaria. Es un lugar para descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, dónde encontrar productos excelentes, cómo prepararlos y muchísimo más.

Siguenos @:

facebook.com/coop.strongertogether

twitter.com/strongrtogethr

pinterest.com/strongrtogethr

youtube.com/CoopStrongerTogether

TODO SOBRE

Cuestiones Alimenticias y las Normas de Etiquetado

Proporcionado por tu cooperativa de alimentos
www.strongertogether.coop

©2015 National Co+op Grocers (NCG)
Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado 10% pos-consumo con tinta de soya.

coop™
stronger together

La industria de alimentos naturales

proporciona a los consumidores alternativas a la forma en que algunos alimentos son normalmente producidos hoy en día. Las cooperativas pueden ayudar a los consumidores a encontrar alimentos, nutritivos, deliciosos los cuales promueven su salud y la del medio ambiente, y le confiere el poder a los compradores para tomar decisiones sostenibles para un futuro saludable. Este panfleto provee una breve descripción de algunos temas comunes de los alimentos, regulaciones y etiquetas.

Los alimentos orgánicos

Los alimentos orgánicos son producidos utilizando prácticas de cultivo más sostenibles y ecológicamente apropiadas que emplean técnicas de manejo de suelos y plagas consagradas por el tiempo, las cuales no requieren la aplicación de fertilizantes, pesticidas o herbicidas sintéticos. Además, los alimentos certificados como orgánicos por el Departamento de Agricultura (USDA) no pueden contener organismos modificados genéticamente (OMG) o someterse a irradiación, lo cual convierte la certificación en el estándar de oro de las etiquetas alimenticias para los consumidores a quienes les preocupan estos temas.

Etiquetado de los alimentos orgánicos

En los Estados Unidos, el programa orgánico del USDA es responsable de establecer las normas por las cuales las tierras de producción agrícola, productores, y los manipuladores de alimentos pueden ser certificados orgánicos. Los productores orgánicos deben seguir reglas estrictas y mantener registros cuidadosos para verificar que ellos siguen procedimientos permitidos. Son inspeccionados por un certificador particular cada año. Sólo los alimentos que llevan el sello USDA Certified Organic han sido inspeccionados y han sido verificados como orgánicos bajo la ley.

Organismos Modificados Genéticamente (OMG—en inglés, GMO)

Un OMG es una planta o animal que ha sido genéticamente alterado por científicos para mejorar su habilidad para crecer fuera de su medio ambiente natural, resistirse a las plagas, tolerar condiciones extremas de clima, producir mayor cantidad (como hacer que una vaca produzca más leche) o mostrar otros atributos deseados. En otras palabras, un OMG es una nueva versión de un alimento, planta, o animal diseñado por científicos en un laboratorio. Esto difiere del proceso tradicional de hibridación genética, donde la reproducción natural entre dos especies hace un tercer organismo natural (por ej., frambuesa cruzada con mora creó la mora de boysen).

La técnica de OMG inserta o borra genes del ADN de una planta o animal. Esto produce como resultado organismos con características que no es probable que ocurran en la naturaleza, como un tomate con un gene de pez diseñado para ayudarlo a resistir las temperaturas frías, o una planta de maíz con un gene de bacteria que le permite tolerar el aumento de la aplicación de herbicida.

Normas para etiquetar los alimentos de OMG

Hasta la fecha, en los E.U., la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) no requiere que en las etiquetas de alimentos se enumeren los OMG. Esto significa que a menos que el productor decida declarar si sus ingredientes incluyen OMG, los consumidores no saben si están consumiendo OMG. En más de 60 países al rededor del mundo, incluyendo Australia, Japón y todos los de la Unión Europea, o es obligatorio etiquetar los OMG o son prohibidos completamente.

En los E.U., se estima que se encuentran los OMG en hasta 80% de los alimentos convencionalmente procesados. Los consumidores preocupados pueden buscar etiquetas que declaren que la ausencia de OMG ha sido verificada por terceros o elegir comprar alimentos certificados orgánicos por el USDA, los cuales no permiten que contengan OMG.

Cuando etiquetas carecen de estas certificaciones, lee la lista de ingredientes. Los cultivos que tienen más probabilidad de ser diseñados genéticamente en los E.U. son maíz, soya, azúcar de remolachas, canola, algodón (aceite de la semilla de algodón), alfalfa, calabacín o zapallito y papaya hawaiana. Además, lo más seguro es que animales alimentados con maíz convencional, soya o alfalfa en los E.U. hayan sido criados con OMG.

La irradiación de los alimentos

La irradiación es el proceso por medio del cual se someten los alimentos a radiación ionizante que mata bacteria dañina como salmonela, listeria y E. coli. La radiación rompe los enlaces químicos en las moléculas, matando todos los patógenos. Sin embargo, los alimentos no son expuestos el tiempo suficiente para llegar a ser "radioactivos".

La FDA ha aprobado el uso de radiación en condimentos, frutas, vegetales, puerco o cerdo, carne de aves y carne roja. No se han llevado a cabo estudios humanos para evaluar la seguridad de los alimentos irradiados a largo plazo.

Normas de etiquetado en los alimentos irradiados

Actualmente, la FDA requiere etiquetas para los alimentos irradiados que se venden en las tiendas de alimentos, pero no para los alimentos vendidos en restaurantes, programas de almuerzos escolares o como ingredientes en los alimentos procesados. No se requiere que un producto que contiene ingredientes irradiados sea etiquetado a menos que el producto final mismo haya sido irradiado.

Los contaminantes ambientales en los suministros alimenticios

Los disruptores hormonales, metales pesados y las neurotoxinas interfieren con las funciones naturales de nuestro cuerpo, causando una gran variedad de problemas de salud tales como cáncer, infertilidad, disfunción de tiroides, defectos al nacer, problemas de comportamiento y supresión del sistema inmunológico. Los científicos han identificado más de 65 contaminantes ambientales que creen que impactan la salud humana, comunes entre ellos las dioxinas, atrazina, estireno, Bifenol A (BPA), perclorato, plomo, mercurio y bifenol policlorinado. A continuación, una breve explicación de algunos de estos químicos.

- **Bifenol A (BPA)**. Se ha demostrado en estudios con animales que la exposición a este químico, encontrado en muchos plásticos de calidad apta para alimentos y de calidad no apta para alimentos, puede causar desórdenes reproductivos.[1] Se encuentra comúnmente en recipientes plásticos para alimentos, en el forro interior de las latas, botellas plásticas, tapas de botellas, y líneas de abastecimiento de agua plásticas. BPA se pasa de los recipientes a los alimentos o bebidas, especialmente al calentarse. Se advierte no poner plásticos que contienen BPA en el microondas o en la lavadora automática.

  La FDA actualmente no prohibe BPA pero continúa examinado sus efectos. Los consumidores preocupados deben buscar productos sin BPA y considerar cambiar recipientes para alimentos y bebidas plásticos por alternativas como el vidrio y acero inoxidable.

- **El mercurio** es una neurotoxina que puede perjudicar el desarrollo del cerebro seriamente en los niños si ellos se exponen demasiado al mismo.[2] Aunque se encuentra presente de forma natural en nuestro medio ambiente, la contaminación industrial ha aumentado el nivel de metil mercurio en nuestros océanos y vías navegables. Consumir peces predadores grandes como el atún, pez espada y fletán aumenta nuestra exposición, ya que el mercurio se concentra en los tejidos musculares a medida que asciende la cadena alimenticia. Es recomendable que los niños y las mujeres embarazadas limiten su consumo de estos peces.

- **Bifenilos policlorinados (PCB)** son una clase de clorinados fabricados que, aunque ya no se producen, persisten en nuestro medio ambiente. Han sido asociados con defectos al nacer y son clasificados como posibles agentes carcinógenos.[3] Se acumulan en los animales a través de los suministros de agua y alimentos. Pescado, carne y productos lácteos están todos frecuentemente contaminados con PCB.

[1] *"FDA Continues to Study BPA," US Food and Drug Administration, www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm297954.htm*

[2] *"Fish: What Pregnant Women and Parents Should Know," US Food and Drug Administration, www.fda.gov/Food/FoodborneIllnessContaminants/Metals/ucm393070.htm*

[3] *"Polychlorinated Biphenyls (PCBs)", Agency for Toxic Substances & Disease Registry, www.atsdr.cdc.gov/substances/toxsubstance.asp?toxid=26*