



# ¡CUIDADO! Al calentar tus alimentos en el microondas

Hoy en día los recipientes de plástico que utilizamos al calentar o almacenar los alimentos contienen sustancias químicas sintéticas, que actúan como disruptores hormonales, es decir, agentes nocivos que se asocian a enfermedades crónicas como el cáncer de mama o próstata, disfunciones fértiles, daños cerebrales, obesidad o diabetes.



Su particularidad es que no tienen un efecto rápido en el cuerpo, sino que este es acumulativo, por tanto, cuanto mayor y más continuada es la exposición, existen más riesgos de sufrir alteraciones endócrinas.

Lo ideal es dejar atrás el uso de plásticos y evitar cualquier recipiente con las siguientes sustancias:



**Ftalatos**  
(presentes en  
plásticos y adhesivos)



**Bisfenol  
A--BPA**  
(presente en latas)



**Perfluoroalquilo**  
(presente en  
papel absorbente)



**Perclorato**  
(presente en envases  
de plástico)

Al hacer uso del microondas y en tu cocina opta por:  
Guardar los alimentos en recipientes de vidrio, tanto para almacenar en la despensa como en el refrigerador. En el microondas, emplea envases de vidrio.  
A partir de hoy mucho ¡CUIDADO!