



Plaguicidas en alimentos



Créditos

Elaborado por:

Lic. Susana Renjel

Revisado por:

Ing. Omar Huici

Ilustraciones:

Convergencia

Impresión:

Este documento forma parte del material informativo y educativo elaborado por Plagbol.

La Paz, Bolivia

abril, 2018




TABLA DE CONTENIDOS

	PAG
Introducción	4
Alimentación sana	5
Plaguicidas en los alimentos	7
Medidas para disminuir los plaguicidas en los alimentos	8
Bibliografía	11

INTRODUCCIÓN

Los plaguicidas son productos químicos que están siendo utilizados para evitar que las plagas agrícolas (insectos, hongos, malas hierbas) dañen los cultivos, lo preocupante de esto, es que se los viene utilizando de forma inadecuada, hasta el punto de convertirlos en un problema, ya que, eliminan organismos que no son perjudiciales (abejas, peces, lombrices), contaminan los suelos, el agua, el aire y hasta nuestros alimentos.

Todos los efectos y daños mencionados, afectan de una u otra forma la calidad de vida de las personas, por ejemplo, un alimento contaminado por plaguicidas, tiene la capacidad de producir una enfermedad a quien lo consume, por esta razón, además de exigir alimentos de calidad, producidos respetando el ambiente y la salud de los productores, debemos ser cuidadosos al momento de preparar nuestros alimentos.

Por todo lo mencionado, el propósito de esta cartilla es dar información general sobre el problema de los plaguicidas en los alimentos, pero sobre todo, sobre las medidas concretas que se pueden llevar a cabo para consumir un alimento que nos asegure una alimentación sana.



ALIMENTACIÓN SANA

Una alimentación sana, significa consumir alimentos de forma balanceada y equilibrada, que aporten los nutrientes necesarios para estar y sentirnos sanos, fuertes y llenos de energía.

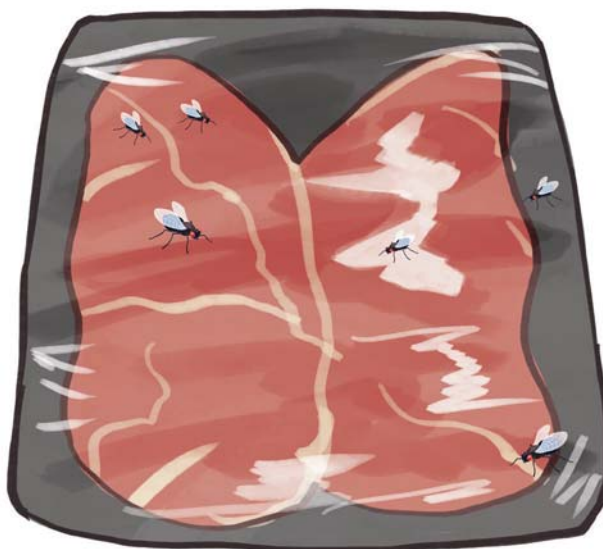
Sin embargo, para conseguir todos estos beneficios, los alimentos deben ser INOCUOS, es decir, no deben generar ningún tipo de daño a la salud de los consumidores.



¿Cuándo un alimento no es inocuo?

Un alimento no es inocuo cuando existe la presencia de algún material y/o sustancia contaminante que puede ser del tipo físico, biológico y químico, y que son capaces de producir alguna enfermedad o modificar negativamente su sabor o su aspecto.

La **CONTAMINACIÓN FÍSICA**, consiste en la presencia de cuerpos extraños en el alimento, estos son en general mezclados accidentalmente con el alimento durante la elaboración. Algunos ejemplos: vidrio, plástico, metal, cabellos, insectos, etc.



La **CONTAMINACIÓN BIOLÓGICA**, se debe a la presencia de virus, bacterias, hongos o parásitos en los alimentos, esto se da por una inadecuada higiene de las personas que manipulan o venden los alimentos.



La **CONTAMINACIÓN QUÍMICA** se produce cuando el alimento se pone en contacto con sustancias químicas, esto puede ocurrir durante su producción, transporte, almacenamiento o la preparación del alimento. Algunos ejemplos: Plaguicidas, productos de limpieza, utensilios.



Todos los tipos de contaminación mencionados son considerados como los principales vehículos para la incorporación de sustancias dañinas para las personas.

PLAGUICIDAS EN LOS ALIMENTOS

Como hemos visto, los plaguicidas son sustancias químicas que pueden quedarse como residuos dentro o fuera de los alimentos.

De acuerdo a la Organización Mundial de Salud (OMS), los RESIDUOS son pequeñas cantidades de estas sustancias o sus productos de degradación que permanecen y se acumulan en los alimentos cosechados o almacenados.

Estos residuos se producen por:

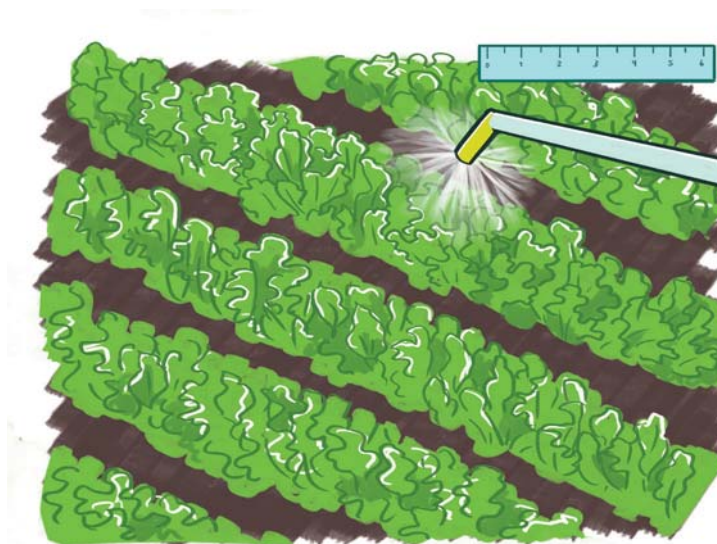
- No respetar las dosis y frecuencias de aplicación.
- No respetar el tiempo de carencia, es decir no tomar en cuenta el tiempo que se debe dejar de aplicar el plaguicida antes de la cosecha.

El consumo de estos residuos por mucho tiempo ya sea en pequeñas o grandes cantidades pueden generar efectos LOCALES como ser irritación en la piel y mucosas o SISTÉMICOS como ser alteraciones del sistema hormonal y nervioso.



Entre 1956 y 1985 se produjeron en el mundo 14 grandes brotes de intoxicación (con más de 100 casos) ocasionados por la contaminación de alimentos con plaguicidas, uno de ellos se presentó en California, Estados Unidos en 1985, donde alrededor de 1,350 personas resultaron afectadas y 80 fallecieron como consecuencia del consumo de sandías contaminadas con Aldicarb, un compuesto químico perteneciente a la familia de los carbamatos y es empleado fundamentalmente como insecticida. Entre las personas afectadas hubo mujeres embarazadas que sufrieron aborto. Otro caso reportado en Estados Unidos fue en 1977, en el que cinco personas sufrieron envenenamiento grave por comer alimentos contaminados con el insecticida Metomilo.

MEDIDAS PARA DISMINUIR LOS RESIDUOS DE PLAGUICIDAS EN LOS ALIMENTOS



La Comisión Europea ha establecido los **LÍMITES MÁXIMOS DE RESIDUOS (LMRs)** que son los máximos niveles de residuos de plaguicidas permitidos legalmente en los alimentos.

Para asegurar un alimento inocuo **PRODUCTORES, CONSUMIDORES** y **AUTORIDADES** tienen que tomar ciertas medidas para que los alimentos cumplan con los LMRs y así no causen daños.

Medidas por parte de los PRODUCTORES, entre las principales tenemos:

Hacer uso de las recomendaciones técnicas, es decir respetar las dosis y las frecuencias de aplicación y lo más importante el tiempo de carencia que es tiempo necesario para que el residuo de un plaguicida alcance una concentración por debajo de los LMRs.

Hacer uso del Manejo Integrado de Plagas, así se reduce el uso de plaguicidas y lo mejor utilizamos alternativas más seguras para la salud de las personas y para el medioambiente

Medidas por parte de los CONSUMIDORES, entre las principales tenemos:

Para las verduras:

- Desechar las hojas externas de las verduras
- Lavar las verduras antes de cocinarlas
- Consejo importante en caso de niños, mujeres embarazadas o lactantes, desechar el caldo de cocción.
- Lavar las verduras frotándolas o cepillándolas con agua corriente, durante al menos un minuto.

Para las frutas:

- Lavar las frutas antes de cocinarlas.
- Lavar las frutas frotándolas con agua corriente, durante al menos un minuto.
- Pelar la fruta.
- Siguiendo estas medidas eliminamos entre un %70 – 80 de los residuos de plaguicidas que puedan existir.

Medidas por parte de las AUTORIDADES, entre las principales tenemos:

- Crear un sistema de vigilancia de plaguicidas en alimentos que garantice a los consumidores tener acceso a alimentos sin residuos de plaguicidas.



RECUERDA QUE:
Es obligación de las autoridades del país garantizar la comercialización de alimentos libres de plaguicidas para proteger la salud de sus habitantes.

Todos nosotros, en nuestro rol de consumidores, debemos exigir a las autoridades un mejor monitoreo de la aplicación de plaguicidas que se traduzca en la existencia de un mercado de alimentos que no representen ningún riesgo para nuestra salud.

Una correcta alimentación es una prioridad para todos nosotros.

Trabajemos todos por una alimentación sana, libre de químicos!



BIBLIOGRAFÍA

1. EPA. 10 medidas para proteger a sus niños de los pesticidas y del envenenamiento debido al plomo. http://www.epa.gov/oppfead1/cb/10_tips/childesp.htm
2. Residuos de plaguicidas en los alimentos. <http://www.who.int/features/qa/87/es/>
3. Estrada, M. (1998). Uso Moderado de Plaguicidas en México. Memorias, Ciclo de conferencias «Hacia una renovación ambiental en México». Facultad de Ciencias Biológicas, Universidad Autónoma del Estado de Morelos. Cuernavaca, Morelos, México.
4. Pinheiro Sebastiao (2002). Cartilla La Historia de los Venenos. Fundación Juquira Candirú, Cali, Colombia.
5. Organización Mundial de la Salud (OMS), Organización Panamericana de la Salud (OPS) (1993). División Salud y Ambiente. Plaguicidas y salud en las Américas, Washington: OMS/OPS.

