

PFAS en los Utensilios de cocina

Lo que debe saber

¿Qué son las PFAS?

Las sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas (PFAS) son un grupo de sustancias químicas tóxicas permanentes.

Se utilizan para fabricar materiales impermeables, antiadherentes y resistentes a las manchas. No se descomponen de forma natural con el tiempo y se acumulan en el medio ambiente y el cuerpo.

Las PFAS se pueden encontrar en productos cotidianos como:



Productos de limpieza.



Utensilios de cocina antiadherentes.



Muebles y tapicería.



Materiales de envasado de alimentos.



Ropa y equipo impermeables.

La exposición a las PFAS puede provocar:

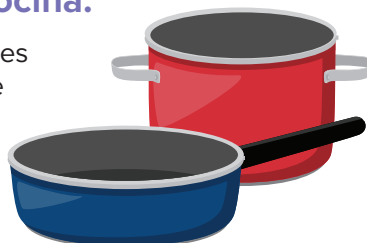
- Bajo peso al nacer.
- Niveles elevados de colesterol.
- Mayor riesgo de enfermedad de la tiroides.
- Reducción de la respuesta inmunitaria a las vacunas.
- Mayor riesgo de cáncer testicular y de riñón.
- Aumento de la presión arterial alta durante el embarazo.
- Cambios en las enzimas hepáticas que indican daño hepático.

Las PFAS son comunes en el revestimiento antiadherente de los utensilios de cocina.

Las PFAS en los utensilios de cocina antiadherentes pueden liberarse en los alimentos si se rayan o se utilizan a altas temperaturas.

Sus utensilios de cocina pueden contener PFAS si:

- Tienen una superficie antiadherente.
- Están rayados, pelados o descascarillados.



⚠️ Incluso si sus utensilios de cocina están etiquetados como libres de PTFE o PFOA, aún pueden contener PFAS.

Mantenga sus alimentos libres de PFAS.

Mantenga sus utensilios de cocina:



Inspeccione los utensilios regularmente. Reemplace las sartenes antiadherentes rayadas o dañadas.



Cocine a menos de 400 °F.

Las altas temperaturas pueden liberar vapores nocivos de las sartenes recubiertas con PFAS.

Al comprar o reemplazar utensilios de cocina:



Cámbielos por utensilios más seguros. El acero inoxidable, el hierro fundido o la cerámica son excelentes opciones.



Lave las ollas y sartenes a mano. Prolongue la vida útil de sus utensilios de cocina.