

10 MANERAS PRÁCTICAS PARA DISMINUIR LA EXPOSICIÓN A

DISRUPTORES ENDOCRINOS

1

ELEGIR BOTTELLAS PARA BEBER AGUA QUE SEAN DE VIDRIO, ACERO INOXIDABLE, **Y DISMINUIR EL USO DEL PLÁSTICO.**

2

OPTAR POR CREMAS PARA EL CUERPO QUE SEAN **LIBRES DE PARABENOS**, O LEER SUS INGREDIENTES Y EVITAR AQUELLAS QUE TENGAN **METYL PARABEN, PROPYL PARABEN**, O CUALQUIER SUSTANCIA CUYO NOMBRE TERMINE EN **"-PARABEN"**.

Water, Sodium Laureth Sulfate, Sodium Coceth Sulfate, PEG-40 Glyceryl Cocoate, PPG-2 Hydroxyethyl Cocamide, Glycer Hydroxypropyl Methylcellulose, Dimethylsilanol Hyaluronate, Phenoxyethanol, Fragrance, Allantoin, Disodium EDTA, Panthe Butylparaben, Ethylparaben, Propylparaben.

3

NO USAR EN EXCESO PERFUMES, FRAGANCIAS, AROMATIZANTES COMERCIALES. **AL MENOS NO A DIARIO.**



Lic. Virginia Baghini
@vikybaghini.nutricion

4

OPTÁ POR SHAMPOO Y ENJUAGUES PARA EL CABELLO QUE SEAN LIBRES DE PARABENOS, AL IGUAL QUE LAS CREMAS CORPORALES.

5

EVITÁ EL USO DE **SUAVIZANTES PARA ROPA**, PREFERIBLE USAR EN SU LUGAR VINAGRE DE ALCOHOL (SI, EN EL MISMO LUGAR DE TU LAVARROPAS DONDE IRÍA EL SUAVIZANTE PONELE UN CHORRITO DE VINAGRE DE ALCOHOL).

6

EVITÁ USAR TUPPERS O PAPEL FILM PARA CALENTAR COMIDA EN EL MICROONDAS, O DE GUARDAR COMIDA CALIENTE, PARA QUE EL PLÁSTICO NO ENTRE EN CONTACTO CON EL CALOR DEL ALIMENTO.

7

OPTÁ POR USAR RECIPIENTES COMO: **FUENTES DE VIDRIO** PARA EL HORNO, **MOLDES DE ACERO INOXIDABLE** PARA COCINAR MUFFINS/TORTAS, Y **SARTENES DE HIERRO FUNDIDO** O DE ACERO INOXIDABLE O VITROCERÁMICA;

Evitando el aluminio o teflón o cualquier antiadherente ya que son muy sensibles al calor y ciertas sustancias pueden pasar a tus alimentos.

8

SI SOS DE COMPRAR INFUSIONES CALIENTES PARA LLEVAR, MEJOR SI PODÉS **TENER TU PROPIO VASO TÉRMICO** DE ACERO INOXIDABLE Y UTILIZAR SIEMPRE EL TUYO A LA HORA DE IR A ESTOS LOCALES,

Para evitar el plástico de los vasos descartables y aprovechar la calidad de una buena infusión.

9

EVITÁ EL USO DEL **PAPEL ALUMINIO** PARA COCINAR.

10

EVITÁ EL CONSUMO DE PRODUCTOS ALIMENTARIOS EMPAQUETADOS YA QUE SUS ENVOLTORIOS GENERALMENTE TIENEN **ALUMINIO** POR DENTRO O **PLÁSTICO** Y ESTOS PASAN AL ALIMENTO SI LOS MISMOS SE EXPONEN AL CALOR.

Lo cual desconocemos antes de que hayan llegado a nuestro hogar, si estuvieron o no expuestos a ciertas temperaturas que pueden afectar.



Lic. Virginia Baghini

@vikybaghini.nutricion

ALGUNOS ESTUDIOS PARA QUE TE ADENTRES MAS EN EL TEMA:

1. [HTTPS://WWW.SCIELO.ORG.AR/SCIELO.PHP?
SCRIPT=SCI_ARTTEXT&PID=S1851-30342018000200021](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1851-30342018000200021)
2. [HTTPS://VE.SCIELO.ORG/SCIELO.PHP?SCRIPT=SCI_ARTTEXT&PID=S1316-
71382013000100002](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-71382013000100002)
3. [HTTPS://WWW.MEDICINABUENOSAIRES.COM/PMID/35639065.PDF](https://www.medicinabuенosaires.com/pmid/35639065.pdf)
4. [HTTPS://ONLINELIBRARY.WILEY.COM/DOI/EPDF/10.1111/OBR.13352](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/OBR.13352)

SUSCRIBITE A MI BLOG: VIKYBAGHINI.COM