

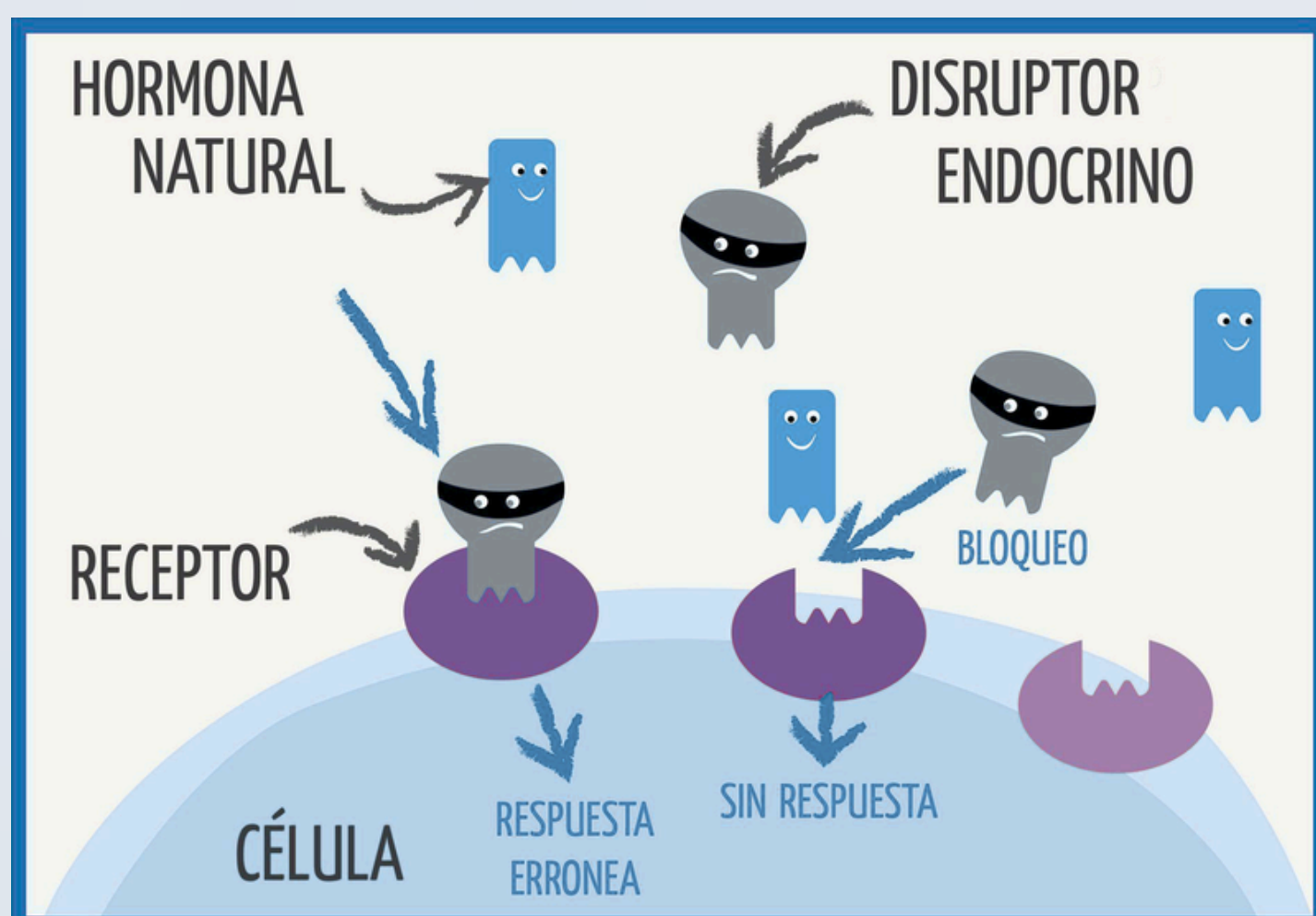
Tóxicos, por qué y cómo evitarlos



Los tóxicos a los que comúnmente estamos expuestos los seres humanos actúan principalmente como **disruptores endocrinos**

0

¿QUÉ SON LOS DISRUPTORES ENDOCRINOS?



Son químicos capaces de **imitar y bloquear** la producción y actividad de nuestras hormonas, alterando el *correcto funcionamiento corporal*

Los encontramos en muchos productos de **uso cotidiano** como...

- Envases y botellas de plástico
- Sartenes con antiadherentes
- Frutas y verduras de agricultura convencional
- Productos de cosmética e higiene personal



VISITANOS EN
WWW.NUTRIRSER.CL

¿POR QUÉ EVITARLOS?



Su uso por separado podía llegar a ser inofensivo para la salud, **¡pero!** hoy se ha puesto en evidencia que la combinación de estas sustancias puede representar un **riesgo** muy alto conocido como “**efecto cóctel**”

Ingresan a nuestro organismo a través de 3 vías principales: **ingesta, inhalación y vía dérmica.**

Son capaces de interferir en el correcto funcionamiento no sólo del *sistema endocrino/hormonal* sino que también en otros sistemas y funciones corporales esenciales. Por lo tanto, dependiendo de su estructura, pueden tener efectos adversos en la **salud respiratoria, cardiovascular, metabólica, cognitiva, reproductiva** o incluso en el **desarrollo**, desde la etapa prenatal hasta la edad adulta.

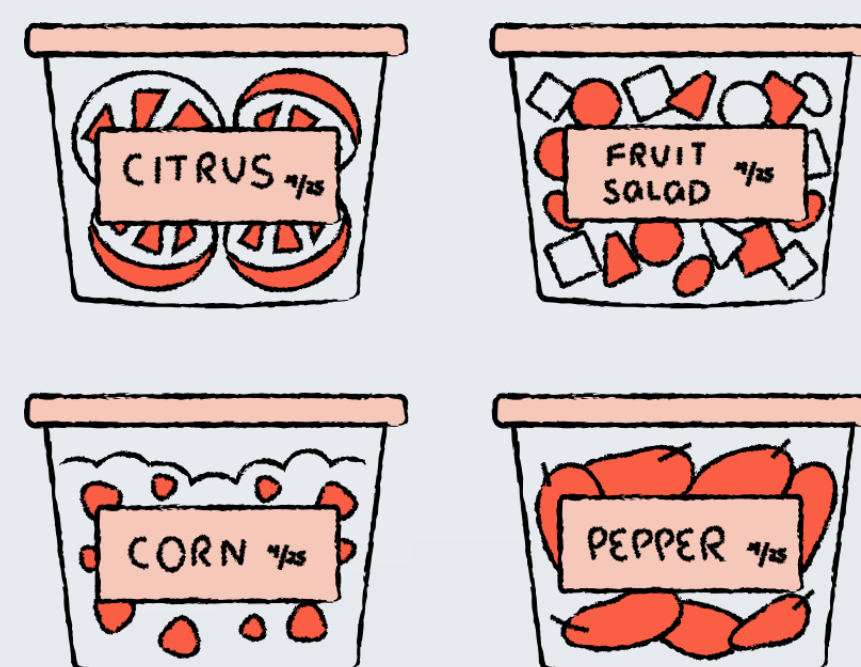


¿CÓMO EVITARLOS?

● Envases y botellas de plástico

Al utilizar envases y botellas de plástico, muchos componentes tóxicos como los ftalatos y bisfenoles migran al agua y a los alimentos **especialmente cuando son sometidos al calor...**

Te recomendamos sustituirlos por materiales más seguros como **vidrio**, **acero inoxidable** o **cerámica**



● Sartenes con antiadherentes

Utiliza sartenes y ollas de **cerámica**, **hierro fundido** o **acero inoxidable** que NO contengan revestimiento **antiadherente**

¡Ésta es una **inversión** para tu salud!



VISITANOS EN
WWW.NUTRIRSER.CL

● Frutas y verduras de agricultura convencional

La *industria convencional* utiliza **pesticidas** y **fertilizantes químicos** que son nocivos para la salud. De ahí nace la lista “**dirty dozen**” o docena sucia, que cada año actualiza las frutas y verduras más contaminadas, por lo que recomendamos procurar que los alimentos que aparecen en este listado sean **orgánicos** o de lo contrario *evitarlos*.

LA DOCENA SUCIA 2026 de EWG™

- | | |
|--|---------------|
| 1. Espinacas | 7. Cerezas |
| 2. Col rizada, berza y mostaza castaña | 8. Manzanas |
| 3. Fresas | 9. Zarzamoras |
| 4. Uvas | 10. Peras |
| 5. Nectarinas | 11. Papas |
| 6. Duraznos | 12. Arándanos |

Además para **disminuir** cualquier contaminante en tus frutas y verduras puedes lavarlas en una solución de *agua y bicarbonado de sodio* (1-2 cdas en 1 litro de agua).



EWG'S 2026 CLEAN FIFTEEN™

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| 1. Piña | 8. Repollo |
| 2. Maíz dulce (fresco y congelado) | 9. Coliflor |
| 3. Aguacates | 10. Sandía |
| 4. Papaya | 11. Mangos |
| 5. Cebolla | 12. Plátanos |
| 6. Guisantes dulces (congelados) | 13. Zanahorias |
| 7. Espárragos | 14. Champiñones |
| | 15. Kiwi |

Prefiere los de la lista “**quince limpios**” si debes optar por *industria convencional*



VISITANOS EN
WWW.NUTRIRSER.CL

● Productos de cosmética e higiene personal

Opta por cosmética natural y sin perfume/fragancias sintéticas

Evita los cosméticos que contienen estos químicos: **parabenos**, **benzofenonas**, **triclosán** y **ftalatos**



Te recomendamos utilizar apps como **“INCI beauty”** con la que puedes escanear los productos cosméticos y guiarte de acuerdo a la clasificación para saber si son o no *aptos* y *seguros* para su uso



Los ingredientes se clasifican en **4 categorías de riesgo**:

-  bueno
-  aceptable
-  dudoso
-  no recomendable





RECUERDA LA PERFECTA MAQUINARIA QUE TIENES A TU DISPOSICIÓN, APRENDE A MANEJARLA, ENTENDERLA Y CUIDARLA CON PEQUEÑOS CAMBIOS EN TUS HÁBITOS Y ELECCIONES QUE REALIZAS EN TU DÍA.

Si quieres aprender más sobre tu cuerpo no dudes en asesorarte con un profesional de **NutrirSer**, que se adecuarán a tus objetivos y atenderán tus inquietudes en la búsqueda de tu bienestar.

AGENDA TU HORA EN
WWW.NUTRIRSER.CL

