

COCINA

REDUCE LA EXPOSICIÓN A
QUÍMICOS TÓXICOS



EN LA COCINA

Empieza por sustituir los **envases de plástico** por **crystal, tritán o silicona platinum**, estas opciones son libres de químicos tóxicos que puedan pasar a tu comida por simple contacto, incluso sin que estén a altas temperaturas.

Los alimentos contienen minerales que pueden reaccionar con componentes de algunos materiales como el plástico, que luego ingieres.



En tu **batería de cocina** también puede haber algunos componentes que, al cocinar, pasan a los alimentos. En este caso la mejor opción es el **titanio y el acero quirúrgico**.

Para obtener más información acerca de las ollas fabricada con materiales seguros.



OBTÉN MÁS INFORMACIÓN AQUÍ

EN LA COCINA

La mejor opción para guardar tus alimentos es el cristal, pero también está el tritán, que tiene la ventaja de pesar menos e incluso, en algunos casos, de contar con una válvula para hacer vacío, y así conseguir que la comida aguante más en la nevera.

Te dejo el link de Ecovidasolar donde puedes adquirir estos envases de vacío.



[HAZ CLICK AQUÍ.](#)

Cuando tengas que **guardar alimentos en el congelador** sin caldo (carne, pescado, guisantes, fruta troceada...), te recomiendo sustituir las bolsas típicas de congelación con zip por bolsas de silicona.



[HAZ CLICK AQUÍ.](#)

EN LA COCINA

También te voy a dar otra idea para que **sustituyas el papel del aluminio y el film transparente** (que tanto se usan para tapar sobras de comida o envolver alimentos):

- **TAPAS DE SILICONA** para cubrir alimentos empezados, por ejemplo medio limón, pepino, calabacín, plátano...



[HAZ CLICK AQUÍ.](#)

- **TAPAS DE SILICONA** para recipientes abiertos, por ejemplo vasos y cuencos.



[HAZ CLICK AQUÍ.](#)

- **PAPEL DE CERA DE ABEJAS** para envolver alimentos



[HAZ CLICK AQUÍ.](#)

- **EN TU AIRFRYER** no cocines los alimentos en contacto directo con la rejilla, utiliza estos protectores



[HAZ CLICK AQUÍ.](#)

IMPORTANCIA DE REDUCIR LA EXPOSICIÓN A AGENTES QUÍMICOS

Efectos en la Salud

- Impacto en el Sistema Hormonal: La exposición a ciertos químicos puede alterar el sistema hormonal, afectando la salud reproductiva y general.
- Disruptores Endocrinos: Sustancias como el BPA y los ftalatos imitan hormonas, confundiendo los ejes hormonales y afectando el ciclo menstrual y la maduración del óvulo.

Conciencia y Acción

- Tomar Conciencia: Es esencial reconocer el impacto de estos químicos y hacer cambios significativos en el estilo de vida para reducir la exposición diaria.

NUTRE TU FERTILIDAD

Suscríbete a mi Newsletter

Recibe contenido exclusivo, guías descargables
y las últimas novedades en exclusiva.

**Suscríbete a mi
Newsletter**

