

# TUS UTENSILIOS DE COCINA PUEDEN ESTAR ENVENENÁNDOTE

Traducido y adaptado por Mauricio Saraya Ley para amorcc.org



Una investigación publicada en Chemosphere revela una realidad alarmante: utensilios de cocina cotidianos pueden dañar silenciosamente tu bienestar. En dicha investigación se revela el potencial el potencial daño de algunas herramientas de cocina, en particular de plástico negro, del contaminar alimentos con toxinas mortalmente mientras que estamos cocinando. Esta nueva prueba desafía nuestras suposiciones sobre la seguridad de los productos domésticos comunes que utilizamos para hacer comidas cotidianas.

Los culpables en el cajón de la cocina

Los utensilios de cocina de plástico negro son un problema serio. La mayoría contiene sustancias químicas dañinas como ignífugos, colorantes y otros aditivos que pueden migrar a los alimentos durante la cocción. El estudio cita como causas particulares de contaminación química los utensilios antiadherentes, placas de corte de plástico y utensilios de plástico en general.

Aunque los utensilios de cocina son convenientes y baratos de limpiar se paga un costo potencial muy alto para tu salud. La longevidad y la facilidad de limpieza que venden los productos a los consumidores no pueden valer los riesgos potenciales que para la salud proporcionan. Los científicos están más preocupados por la exposición a largo plazo a través de la preparación regular de alimentos.

Espátulas negras, horquillas, cuchillos de plástico, y ciertas sartenes liberan químicos tóxicos como el éter de decabromodifenilo (decaBDE), un pirorretardante encontrado en los enseres domésticos. El químico se ha relacionado con la disrupción de la tiroides y hormonas, los riesgos de cáncer y los problemas de desarrollo en los niños. Lo que hace que estos contaminantes se proliferen es que son invisibles y no hay manera de que sepamos que están allí.

Aún más alarmante, muchos de esos productos químicos tóxicos se reciclan de la electrónica. Los fabricantes ponen retardantes de llama en utensilios de cocina con el pretexto de hacer cocinas más seguras contra el fuego, pero al hacerlo, causan riesgos significativos para la salud que pueden superar cualquier ventaja de seguridad.

Los resultados de la investigación: Una mirada más cercana a la evidencia

El estudio en profundidad examinó 203 artículos de plástico negro comprados en tiendas y minoristas en línea para cocinar, artículos para el cabello o artículos de servicio de comida. Los investigadores ilustraron la prevalencia de sustancias químicas tóxicas en estos productos a través de técnicas analíticas avanzadas. La investigación fue exhaustiva. Los investigadores emplearon espectrometría de rayos X para analizar la composición química. Realizaron pruebas cortando productos en micro-piezas, añadiendo tolueno, y almacenándolos en tubos de vidrio para un análisis detallado.

Los investigadores descubrieron algunos resultados escandalosos:

- El 85% de los bienes de consumo analizados tenían retardantes de llama
- La persona promedio está expuesta a 34,7 partes por millón de estos productos químicos a diario
- Incluso la exposición pequeña puede resultar en la bioacumulación, almacenando niveles tóxicos con el tiempo a medida que estos productos químicos se acumulan en los tejidos corporales

Además, las tablas de corte de plástico poseen sus propios peligros. Un solo corte para picar puede derramar alrededor de 1.114 piezas micro plásticos (unos 15 mg) en la comida. Los micro plásticos no simplemente viajan a través del cuerpo humano; se absorben en la sangre y pueden causar afecciones graves de salud como el bloqueo de arterias, ataques al corazón, accidente cerebrovascular, daño al ADN y varios tipos de cánceres.



El efecto acumulativo de la exposición diaria plantea la preocupación más significativa. Si bien una sola exposición puede introducir sólo trazas de estas sustancias químicas, su naturaleza persistente significa que se acumulan en los tejidos corporales a lo largo del tiempo, lo que puede alcanzar niveles dañinos después de meses y años de actividades rutinarias de cocina.

Alternativas más saludables para tu cocina

Para minimizar la exposición a estos venenos, sustituye el simple utensilio por mejores opciones incorporándolas en tu rutina diaria de cocina:

- Reemplaza los cubiertos de plástico por cubiertos de metal de la vieja escuela, que además proporcionan una mayor durabilidad
- Reemplaza tu sartén antiadherente con utensilios de cocina de hierro de fundición y/o acero inoxidable. Aunque el acero inoxidable puede tardar un poco más en precalentar, ofrece una superficie de cocción más segura libre de sustancias tóxicas
- Sustituye las tablas de corte de plástico con tablas de corte de piedra o silicón, ofreciendo una superficie no porosa y libre de químicos que sea resistente a la contaminación bacteriana y no libere micro plásticos cuando se preparan alimentos.
- Como otra alternativa está el vidrio, u opta por tablas de corte de madera maciza sin adhesivos a base de pegamento si el vidrio parece poco práctico. Elige tableros contruidos a partir de una sola pieza de madera en lugar de materiales compuestos que puedan contener adhesivos químicos. Ten en cuenta que estas alternativas naturales deben lavarse a mano en lugar de limpiarse en lavavajillas

Estos pequeños cambios pueden reducir tu exposición diaria a productos químicos potencialmente peligrosos sin sacrificar el rendimiento de cocción. Si bien el costo inicial de los utensilios de cocina puede ser mayor, el posible beneficio hace que esta sea una inversión valiosa para los consumidores conscientes de la salud.

Al tomar decisiones informadas sobre los utensilios que usamos para cocinar nuestros alimentos, podemos crear un entorno de cocina más saludable que fomente en lugar de comprometer potencialmente nuestra salud y bienestar.

Las fuentes de este artículo incluyen: Sciencedirect.com, Sciencefocus.com y

NIH.gov

Escrito originalmente en lengua inglesa por Patrick Tims el 13 de marzo de 2025, publicado en <https://www.naturalhealth365.com/shocking-your-kitchen-utensils-may-be-poisoning-you-researchers-warn.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal



**Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer**