






MICOTOXINAS | LO QUE NECESITA SABER

1

Posibles fuentes de exposición

-  Trigo y cebada
-  Maíz
-  Alimentos a base de cereales (pan, galletas)
-  Frutas
-  Frutos secos
-  Bebidas a base de cereales (cerveza, café)
-  Alimentos de origen animal
-  Leche materna (madres expuestas)
-  Esporas de hongos
-  Exposición profesional (trillado de cereales, molienda, procesamiento de alimentos; actividades que puedan despedir polvo contaminado o implicar la manipulación de materiales contaminados)

2

¿Cómo pueden penetrar las micotoxinas en el cuerpo?






Por ingestión 

Por inhalación 

Por absorción cutánea 







3

¿Cómo podrían afectar las micotoxinas a la salud?

-  Cáncer
-  Disfunción del sistema inmunitario
-  Daño hepático
-  Daño renal
-  Toxicidad para la reproducción

4

¿Cómo se puede reducir la exposición a las micotoxinas?

-  ❌ Evite los alimentos almacenados durante mucho tiempo
-  ✔️ Mantenga los alimentos secos y no demasiado calientes, almacenados correctamente y sin insectos
-  ✔️ Inspeccione los alimentos (cereales en grano, frutos secos y frutas deshidratadas) para detectar la presencia de moho; deseche los que estén podridos, mohosos, arrugados o con manchas
-  ✔️ Compre cereales y frutos secos todo lo frescos que sea posible y preferiblemente de cultivo local para evitar períodos largos de transporte y almacenamiento
-  ✔️ Ventile la casa regularmente
-  ✔️ Si trabaja en entornos en los que se procesan o manipulan alimentos y piensos afectados, evite inhalar el polvo que se pueda despedir durante tareas como el almacenamiento, la carga o la molienda de materiales contaminados y como el cuidado de animales en instalaciones dedicadas a la cría de animales. Utilice los sistemas de ventilación disponibles o un equipo de protección respiratoria
-  ✔️ Utilice guantes protectores cuando manipule productos que puedan estar contaminados (p. ej., cereales, frutos secos, frutas deshidratadas)

La UE ha adoptado medidas para proteger a la ciudadanía de la exposición a las micotoxinas. Por ejemplo, la legislación de la UE establece niveles máximos de micotoxinas en alimentos y piensos para garantizar que no sean perjudiciales para la salud humana ni animal.

Si desea más información sobre las micotoxinas, visite la sección «[Hoja informativa de la HBM4EU](#)».