

# Consumo Seguro de Vegetales Cultivados en Casa: Formas de Reducir la Ingestión de Arsénico y Plomo



## *Lavarse las manos.*

Después de trabajar en el jardín y después de lavar los vegetales.



*Una vez adentro de la casa, lave de nuevo los vegetales utilizando un cepillo para quitarles las últimas partículas de suelo.*

Fíjese bien en la forma que tienen los vegetales - algunos pueden atrapar partículas de suelo. Por ejemplo, las partículas de suelo se pueden atrapar dentro de las cabezas del brocoli, y las hojas de los vegetales tienen superficies grandes donde se puede acumular el suelo.



## *¡Combínele!*

Consuma vegetales de su jardín, del supermercado, y de los mercados agrícolas. Consumir una mezcla de vegetales cultivados en casa y del supermercado le ayudara a reducir su exposición.



## *Lave los vegetales antes de traerlos adentro de la casa.*

El solo hecho de hacer esto, puede reducir la cantidad de arsénico y plomo de sus vegetales y la cantidad que entra dentro de su casa.



## *Cortar y/o pelar.*

Corte y/o pele las raíces o tubérculos como las zanahorias, rábanos y papas. Asegúrese de tirar las cascaras y los desperdicios.



*No utilizar las cascara y desperdicios de los vegetales de su jardín para la composta.*

Hacer esto reducirá el reciclaje de arsénico y plomo en su composta.

El arsénico y el plomo ocurren de manera natural en el suelo. Las concentraciones de arsénico y plomo en el suelo pueden ser de 10 a 100 veces mayor a las concentraciones en las verduras que se cultivan en ese suelo. Por eso es muy importante remover todas las partículas de suelo que se le pegan a los vegetales de su jardín. Arriba se mencionan algunas prácticas recomendables importantes.

## Referencias:

Ramírez-Andreotta, M.D., Artiola, J.F. *Gardenroots Instructional Manual*. 2011, revised 2015. Available at: <http://gardenroots.arizona.edu/get-started#guide>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2008. **Extension Bulletin 1435: Ten Steps to a Successful Vegetable Garden**. Available at: <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1435.pdf>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2009. **Extension Bulletin 1020: Fertilizing Home Gardens in Arizona**. Available at: <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/AZ1020-2014.pdf>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2007. **Yavapai Extension Bulletin #1: A Guide for Making Recommendations for Garden Soils**. Available at: <https://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/resources/aguideformakingrecommendationsforgardensoils.pdf>

The University of Arizona, Cooperative Extension. 2006. **Extension Bulletin 1415: Recognizing and Treating Iron Deficiency in the Home Yard**. Available at: <http://extension.arizona.edu/sites/extension.arizona.edu/files/pubs/az1415.pdf>

U.S. Environmental Protection Agency, Region 9. February 2010. **Fact Sheet: Safe Gardening, Safe Play, and a Safe Home**. Available at: [https://yosemite.epa.gov/r9/sfund/r9sfdocw.nsf/3dc283e6c5d6056f88257426007417a2/e03731cfc03cb5fa882576ea006f514c/\\$FILE/Safe%20Gardening%20in%20Dewey-Humboldt.pdf](https://yosemite.epa.gov/r9/sfund/r9sfdocw.nsf/3dc283e6c5d6056f88257426007417a2/e03731cfc03cb5fa882576ea006f514c/$FILE/Safe%20Gardening%20in%20Dewey-Humboldt.pdf)

University of California - Davis, Cooperative Extension. 2004. **Publication 8121: Safe Handling of Fruits and Vegetables**. Available at: <http://ucce.ucdavis.edu/files/datastore/234-418.pdf>

Washington State University, Cooperative Extension. 1999. **Extension Bulletin 1884: Gardening on Lead- and Arsenic-Contaminated Soils**. Available at: <http://content.libraries.wsu.edu/cdm/ref/collection/cahnrs-arch/id/393>



El contenido y los materiales en su totalidad fueron generados bajo el proyecto Gardenroots de Mónica Ramírez-Andreotta, Departamento de Suelos, Agua y Ciencias Ambientales © 2012 Arizona Board of Regents on behalf of the University of Arizona.