



10 consejos para disminuir los micronanoplásticos en el hogar

Ayer, 5 de junio, fue el Día Mundial del Medioambiente y con tal motivo la Asociación Española de Pediatría, por medio de su Comité de Salud Medioambiental junto con otras organizaciones, publicaron **10 consejos para disminuir en 90 días el 90 % de los micronanoplásticos (MNPs) en el hogar.**

1. Beber agua del grifo en lugar de envasada.
2. Comer más vegetales, a ser posible ecológicos, evitando los alimentos procesados y ultraprocesados.
3. Ir reduciendo progresivamente la compra de alimentos envueltos en plásticos (bandejas y films). Evitar calentar los alimentos en recipientes o envases de plástico.
4. Eliminar del hogar todos los utensilios, envases y recipientes plásticos.
5. Minimizar el polvo doméstico.
6. Reducir el uso y la compra de ropa sintética.
7. Disminuir la liberación de MNP con los lavados en la lavadora.
8. Evitar el almacenamiento de la leche materna en plástico.
9. Evitar el tabaco, los alimentos procesados y ultraprocesados, el alcohol y otras drogas.

Con todas estas fáciles medidas se puede eliminar el plástico de las casas y disminuir de una manera significativa la exposición a los MNP.

[Para más información](#)

Artículo publicado el 6-6-2022, revisado por última vez el 6-6-2022

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/10-consejos-para-disminuir-micronanoplasticos-en-hogar>