



opciones de compras libres de tóxicos

Mantenga la salud de su familia en mente cuando vaya a hacer sus compras del hogar. Elija artículos libres de tóxicos o con menos productos químicos dañinos para la salud.

Los productos de limpieza para el baño y la cocina a menudo contienen BPA y ftalatos, químicos que pueden hacer daño a su salud y causar asma, diabetes o producir problemas de comportamiento. Reduzca el consumo de este tipo de productos.

1

Las etiquetas son importantes! Busque el número en el triángulo que se encuentra en la parte inferior de los envases de plástico.

MENOS DAÑINO:



EVITE:



2 Busque productos con pocos ingredientes – Si usted no puede pronunciar el nombre del producto, no lo compre.



EVITE:

EVITE comprar productos que contengan palabras como:

- Peligro
- Dañino para la salud
- Con Parabenos
- Con Fragancia

3 Trate de hacer sus propios productos de Limpieza.

4 Use productos cosméticos aprobados por EWG: Skin Deep Database cosméticos en www.ewg.org/skindeep

5 Elija productos de cuidado personal sin perfumes para disminuir la exposición a los ftalatos.

6

ELIJA:

Protectores solares con:

- Zinc
- Dióxido de Titanio

EVITE:

Protectores solares con:

- Oxybenzones
- Vitamina A (Palmitato de Retinol)
- Con repelente de insectos



healthy home

healthy child

www.ccceh.org



COLUMBIA CENTER FOR CHILDREN'S ENVIRONMENTAL HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
COLUMBIA UNIVERSITY

