



PLASTIC WATER BOTTLES



Chemicals from plastic water bottles can be released into the water. Especially when water bottles have been exposed to heat for long periods of time. Heat increases the chance of chemicals being released from the plastic into the water.



BPA can be found in some sports bottles, watercooler jugs, and baby bottles.



OTHER

There are many chemicals in plastics and we do not want in our food or drinks. For example, there is strong evidence that BPA is an endocrine disruptor, which means it can mimic or block the function of hormones. BPA has been linked to a range of unwanted effects — early puberty in females, enlarged prostates in males, and even cancer.

DO

Be sure to Recycle

- Drink water from the sink with a carbon filter if needed
- Use aluminum or stainless steel sports bottles
- Look for BPA-free bottles

AVOID

- Do not put your sports bottle (or a baby bottle!) into the dishwasher or microwave
- Do not drink water from plastic water bottles left out in the sun or in the hot car
- Do not freeze and reuse plastic bottles



BOTELLAS DE AGUA DE PLASTICAS



Hay químicos en botellas plásticas que pueden contaminar las bebidas, especialmente si la botella ha sido calentada.

El calor aumenta la posibilidad de que químicos que están en el plástico pueden llegar a las bebidas.



Muchos tipos de botellas y biberones contienen BPA.



OTHER

Los plásticos están hechos de muchos químicos que no queremos en nuestras bebidas ni comidas. Por ejemplo, hay evidencia que indica que el BPA es un disruptor endocrino, lo que significa que puede imitar o bloquear la función de las hormonas. BPA se ha vinculado a una serie de efectos no deseados como pubertad temprana en las hembras, próstatas agrandadas en los varones, e incluso el cáncer.

USE

y Recicle

- Beba agua del fregadero y use filtro de ser necesario
- Utilice botellas de aluminio o acero inoxidable
- Use botellas que no contienen BPA

AVOID

- No caliente su botella (O un biberón!) en el horno microondas o estufa
- No beba de botellas que hayan estado en el sol o carro caliente