

# Su Guía Para Productos Agrícolas Saludables



Los "Dirty Dozen" o "La Docena Sucia" son las frutas y verduras cultivadas convencionalmente que tienen la mayor concentración de pesticidas.

Los efectos de estos químicos en la salud no se conocen con certeza.

Elegir las verduras y frutas de la "Docena Sucia" como orgánicas lo ayudará a evitar algunos de estos pesticidas.

Tenga en cuenta que las frutas y verduras en la lista de la "Docena Sucia" tienen exteriores *más delgados*.

## EWG'S 2021 DIRTY 12™

- |                                     |               |
|-------------------------------------|---------------|
| 1. Fresas                           | 7. Cerezas    |
| 2. Espinacas                        | 8. Duraznos   |
| 3. Col rizada, berza, mostaza verde | 9. Peras      |
| 4. Nectarinas                       | 10. Pimientos |
| 5. Manzanas                         | 11. Apio      |
| 6. Uvas                             | 12. Jitomate  |

## EWG'S 2021 CLEAN 15™

- |                     |                 |
|---------------------|-----------------|
| 1. Aguacate         | 9. Brócoli      |
| 2. Elote dulce      | 10. Col         |
| 3. Piña             | 11. Kiwi        |
| 4. Cebollas         | 12. Coliflor    |
| 5. Papayas          | 13. Champiñones |
| 6. Guisantes dulces | 14. Melon       |
| 7. Berenjena        | 15. Cantalupo   |
| 8. Asparagos        |                 |



Los "Clean 15" o "Los Quince Limpios" son las frutas y verduras con la menor cantidad de pesticidas.

Ya que los productos orgánicos son más caros que los no-orgánicos, puede comprar productos convencionales en la lista "Clean 15" y evitar altos niveles de pesticidas.

Al comprar así, puede reducir la cantidad de pesticidas y toxinas que consume y ahorrar dinero.

Los productos en la lista de "Los Quince Limpios" tienen exteriores *más gruesos o capas externas* que no se comen típicamente.

Copyright © Environmental Working Group, [www.ewg.org](http://www.ewg.org). Reproduced with permission.

## ¿ES MAS SALUDABLE LO ORGANICO?

Es posible. Un estudio encontró que los cultivos orgánicos contienen nutrientes antioxidantes más altos que sus equivalentes no orgánicos y 4 veces menos pesticidas.<sup>1</sup> Si su objetivo es evitar los pesticidas, comprar productos orgánicos es el camino a seguir.

## NOTA SOBRE EL MAIZ

El maíz a menudo está genéticamente modificado (OGM). Aunque el maíz tenga un bajo nivel de químicos es probable que sea maíz modificado, si no es orgánico. Los alimentos genéticamente modificados se asocian, posiblemente, con la resistencia a los antibióticos, la modificación de genes, el desarrollo de alergias y problemas hormonales e inmunológicos.<sup>2</sup>

### References:

<sup>1</sup> Ann Intern Med. 2012 Sep 4;157(5):348-66.

<sup>2</sup><http://www.consumerreports.org/cro/news/2015/03/cost-of-organic-food/index.htm> (accessed 7/27/16)

Author: W. Kohatsu, MD

Contributor: S. Chen, MD

Copy editor: M. Hayes

Designed by: E. Jimenez

