

Cuando compre comida organica



La comida orgánica certificada del USDA es cultivada de acuerdo con las reglas federales de la calidad de la tierra, la práctica de la ganadería, el control de plagas y malas hierbas y el uso de aditivos.

.....
• ¿Sabe que...? Los productos pueden ser llamados orgánicos solamente si son cultivados sobre la tierra que no ha tenido sustancias prohibidas tres años antes de la cosecha.
.....

En general es mejor a comprar comida orgánica, pero puede ser cara y no está disponible siempre. Por suerte, el "Environmental Working Group" ha recopilado una lista de las comidas más y menos contaminadas. La "docena sucia" es una lista de productos que contienen niveles más altos de residuo de pesticidas. La "quince limpia" es una lista de las comidas lo menos contaminadas. Para aprender más, visita www.organic.org.

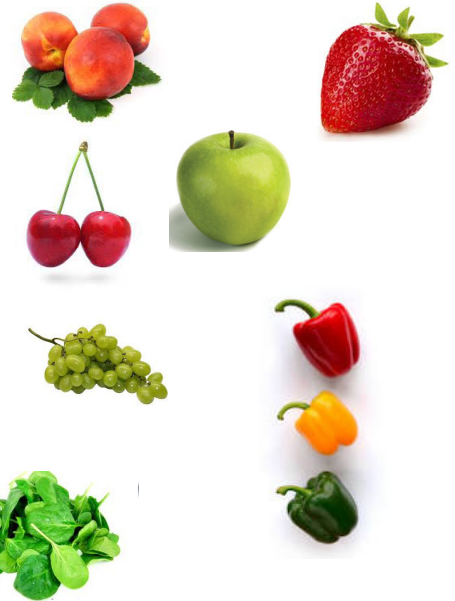
Por más información, consejos, y actividades, visita www.wkids.org



La docena sucia y la quince limpia

La docena sucia:

1. Melocotones
2. Manzanas
3. Fresas
4. Cerezas
5. Peras
6. Nectarinas
7. Uvas
8. Pimientos
9. Apio
10. Espinaca
11. Lechuga
12. Patatas



La quince limpia:

1. Kiwi
2. Guineo
3. Pinas
4. Mango
5. Papaya
6. Cebolla
7. Aguacate
8. Esparrago
9. Guisantes dulces
10. Repollo
11. Brécol
12. Coliflor
13. Camote
14. Berenjena
15. Pomelo

