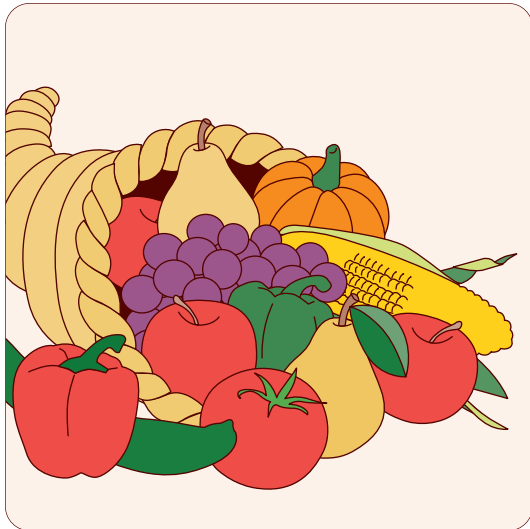


Todos los días comemos, bebemos, respiramos y tocamos sustancias químicas a nuestro alrededor. Estas sustancias químicas pueden afectar nuestra salud. Planned Parenthood GREEN CHOICES le proporcionará la información necesaria para que usted pueda tomar decisiones que protejan su salud y el medio ambiente – para usted, su familia y nuestra y su comunidad.

¿Qué debo saber sobre las frutas y los vegetales?



- Comer frutas y vegetales **es bueno para la salud**:
 - Contienen muchas vitaminas y nutrientes.
 - Pueden disminuir el riesgo de cáncer, diabetes, enfermedades cardíacas y presión arterial alta.
- Hoy, la mayor parte de frutas y vegetales contienen pesticidas.

¿Qué debería saber sobre los pesticidas?

- La mayoría de los agricultores utiliza pesticidas para cultivar frutas y vegetales.
- Los pesticidas se usan para matar plagas, incluyendo insectos, roedores y malezas.
- Están fabricados con miles de sustancias químicas que pueden hacerle daño a la salud.
- Los pesticidas pueden **alterar el sistema hormonal** o **provocar cáncer** y otros problemas de salud.
- Pueden aumentar el riesgo de que un niño sufra **defectos de nacimiento** y **trastornos de aprendizaje**.

¿Qué debería saber sobre los pesticidas? (continued)

- El grado de daño depende de lo siguiente:
 - el nivel tóxico de la sustancia química
 - cómo entró usted en contacto con la sustancia — a través de la piel, inhalándola o al consumir alimentos
 - durante cuánto tiempo estuvo expuesto
 - su edad — los fetos y los niños pequeños son los más afectados
 - sus genes (antecedentes familiares)
 - otros pesticidas y sustancias químicas con los que ha estado en contacto
- El gobierno supervisa el uso de pesticidas. Pero aun así estamos expuestos a muchas sustancias químicas en las frutas y los vegetales.

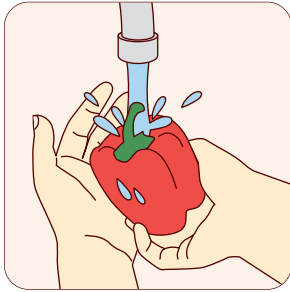
¿Cómo puedo evitar los pesticidas en los alimentos?

- **Compre ORGÁNICO** siempre que pueda.
 - Algunos agricultores cultivan alimentos sin el uso de pesticidas u otras sustancias químicas peligrosas. Esto se llama **agricultura orgánica**.
 - Las frutas y vegetales orgánicos que cumplen con los estándares del gobierno tienen una etiqueta que dice “USDA ORGANIC.”
 - El gobierno garantiza que los alimentos que tienen esta etiqueta se producen sin
 - pesticidas
 - fertilizantes químicos
 - lodo de cloacas
 - semillas o plantas transgénicas
- Por lo general, **si no tiene la etiqueta de orgánico, no es orgánico**.




(USDA significa Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

¿Cómo puedo evitar los pesticidas en los alimentos? (continued)



- **Lave muy bien y pele** los vegetales y las frutas antes de comerlos o cocinarlos.

- Visite el mercado de granjeros local (farmer's market). Muchas veces aquí encontrará productos orgánicos a mejor precio que en las tiendas de comestibles. Visite www.localharvest.org para encontrar el mercado más cercano.
- Puesto que comprar productos orgánicos puede resultar caro, considere hacerlo solamente para las frutas y vegetales que son los más tóxicos. Para más información, visite Environmental Working Group's **la guía para compradores (shopper's guide)** www.ewg.org/sites/foodnews/.



EWG'S SHOPPER'S GUIDE TO PESTICIDES™	
DIRTY DOZEN™ Buy These Organic	CLEAN 15™ Lowest in Pesticides
WORST	BEST
1 Celery	1 Onions
2 Peaches	2 Avocado
3 Strawberries	3 Sweet Corn
4 Apples	4 Pineapple
5 Blueberries	5 Mangos
6 Nectarines	6 Sweet Peas
7 Bell Peppers	7 Asparagus
8 Spinach	8 Kiwi
9 Cherries	9 Cabbage
10 Kale/Collard Greens	10 Eggplant
11 Potatoes	11 Cantaloupe
12 Grapes (Imported)	12 Watermelon
	13 Grapefruit
	14 Sweet Potato
	15 Honeydew Melon

ENVIRONMENTAL WORKING GROUP
www.foodnews.org

Allí encontrará una lista actualizada de la “docena tóxica” (Dirty Dozen) — productos con tantos pesticidas que siempre que pueda debe comprarlos orgánicos — y los “15 más limpios” — productos con tan pocos pesticidas que quizás no sea necesario que los compre orgánicos.

- Considere la posibilidad de cultivar sus propios vegetales y hierbas orgánicas. Podría empezar con un pequeño cantero o maceta.
- Use la menor cantidad posible de pesticidas.

¿Dónde puedo obtener información?

- **The Advantages of Organic Food — You Are What You Eat:** www.organicfoodinfo.net (solamente en inglés)
- **Environmental Working Group:** www.ewg.org (solamente en inglés)
- **Local Harvest** — encuentre alimentos orgánicos en mercados de granjeros locales, mercados comunitarios, granjas y restaurantes cercanos usando este mapa: www.localharvest.org (solamente en inglés)
- **U.S. Department of Agriculture:** www.usda.gov
- **U.S. Environmental Protection Agency:** <http://www.epa.gov/espanol/derramebp/>

