



ALIMENTO PURO X IMPURO





PRODUTOS E RESÍDUOS DE **PESTICIDAS**

Por que devo me preocupar com os pesticidas?

Os pesticidas são tóxicos por design. Eles são criados para **matar organismos vivos** - insetos, plantas e fungos que são considerados "pragas".

Muitos pesticidas representam perigos para a saúde das pessoas. Estes riscos foram confirmados por cientistas e médicos independentes em todo o mundo.

Conforme reconhecido por agências governamentais americanas e internacionais, diferentes pesticidas têm sido associados a uma grande variedade de problemas de saúde, incluindo:

Toxicidade do cérebro e do sistema nervoso

Câncer

interrupção hormonal

Irritação da pele, olho e pulmão

Vale a pena ter em mente que o **Brasil é o líder mundial no ranking de resíduos de pesticidas**. As maçãs daqui, por exemplo, chegam a receber até 60 aplicações em seu ciclo de vida. E é claro que estes pesticidas se concentram ainda mais nos sucos industrializados.



Isto significa que eu não deveria comer frutas e legumes que não sejam orgânicos?

Não, isto significa que você deve fazer o melhor possível dentro da circunstância para minimizar sua exposição aos pesticidas, sobretudo evitando as opções mais contaminadas.

Entretanto, os benefícios para a saúde de uma dieta rica em frutas e vegetais superam os riscos de exposição a pesticidas.

Comer produtos cultivados convencionalmente é melhor do que não comer frutas e legumes. Jamais troque uma fruta ou verdura convencional por um snack açucarado.





Devo tentar comprar tudo orgânico?

Sim, sempre que possível. Não só é inteligente para reduzir a sua exposição a pesticidas, mas comprar orgânicos envia uma mensagem que apoia práticas agrícolas que respeitam o ambiente e minimizam a erosão do solo, protegem os trabalhadores e protegem a qualidade da água e da vida selvagem.

No entanto, sabemos que os orgânicos não são acessíveis para todos, por isso criamos uma tabela para ajudar você a fazer as escolhas mais saudáveis possíveis.

Sempre recomendamos comer frutas e vegetais, mesmo cultivados convencionalmente, sobre alimentos processados e outras alternativas menos saudáveis.



MAIS POLUÍDOS

Alimentos com maior nível de **resíduo de agrotóxicos, pesticidas e contaminantes**, segundo a Anvisa e a EWG. Evite ao máximo as versões convencionais. Aqui vale sempre a pena pagar mais caro pelos orgânicos.

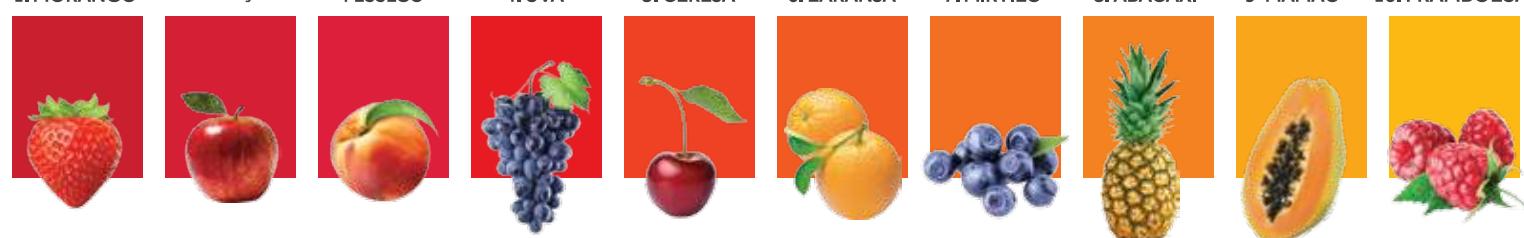
VEGETAIS DE BAIXO AMIDO

1. PIMENTÃO 2. PEPINO 3. SALSÃO 4. CENOURA 5. ALFACE 6. BETERRABA 7. COUVE 8. TOMATE 9. ESPINAFRE 10. ERVILHA 11. VAGEM



FRUTAS

1. MORANGO 2. MAÇÃ 3. NECTARINA PÊSSEGO 4. UVA 5. CEREJA 6. LARANJA 7. MIRTILLO 8. ABACAXI 9. MAMÃO 10. FRAMBOESA





ÓLEOS

1. MARGARINA
GORDURA VEGETAL
HIDROGENADA



2. MILHO



3. SOJA



4. ALGODÃO



5. CANOLA



PROTEÍNAS ANIMAIS TERRESTRES

1. EMBUTIDOS INDUSTRIALIS
(SALSICHAS, MORTADELA)



2. FRANGO INDUSTRIAL E SEUS
MÚLTIPLOS SUBPRODUTOS



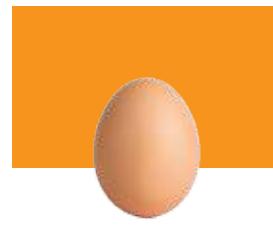
3. PORCOS INDUSTRIALIS



5. MANTEIGA E TODOS
OS LATICÍNIOS

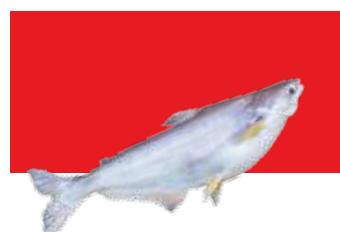


4. OVOS INDUSTRIALIS



PROTEÍNAS ANIMAIS DA ÁGUA

1. PEIXES DE RIOS CONTAMINADOS
(PANGASIUS), QUALQUER PEIXE
CULTIVADO OU PESCADO
NA CHINA, VIETNAM OU
IMMEDIAÇÕES DO JAPÃO.



2. PEIXES CARNÍVOROS
TUBARÃO E CAÇÃO / PEIXE ESPADA
CAVALA-REI / MARLIN / ATUM
(EXCETO YELLOWFIN)
PESCADA BRANCA / GAROUPE



3. FRUTOS DO MAR
(EM ESPECIAL CAMARÃO)



4. PEIXE DE CRIAÇÃO (TILÁPIA
E SALMÃO (EM ESPECIAL O
IMPORTADO DA CHINA))
DEVIDO AO ALTO CONSUMO
DE RAÇÃO TRANSGÊNICA)



GRÃOS E SEMENTES

1. MILHO



2. TRIGO



3. SOJA



4. ARROZ



5. FEIJÃO COMUM



Alimentos com menor nível de resíduo de agrotóxicos, pesticidas e contaminantes. Sempre vale a pena buscar opções orgânicas aqui também, mas as convencionais podem ser utilizadas normalmente.

VEGETAIS DE BAIXO AMIDO



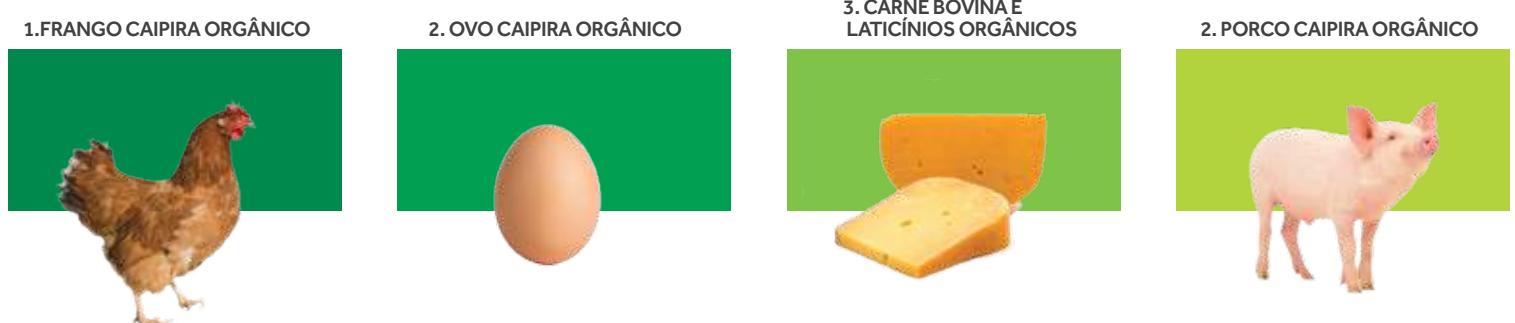
FRUTAS



ÓLEOS



PROTEÍNAS ANIMAIS TERRESTRES



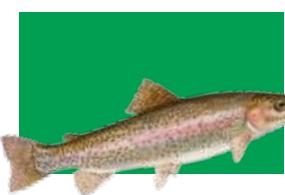


PROTEÍNAS ANIMAIS DA ÁGUA

1. SARDINHA



2. TRUTA
(MESMO AS DE CRIAÇÃO)



3. ANCHOVA



4. LINGUADO

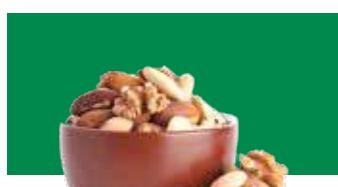


5. PINTADO, TAMBAQUI E
OUTROS PEIXES SELVAGENS
DA AMAZÔNIA



GRÃOS E SEMENTES

1. TODAS AS CASTANHAS E NOZES



2. GRÃO DE BICO E LENTILHA



3. QUINOA E AMARANTO



4. LINHAÇA E CHIA



