



# 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.

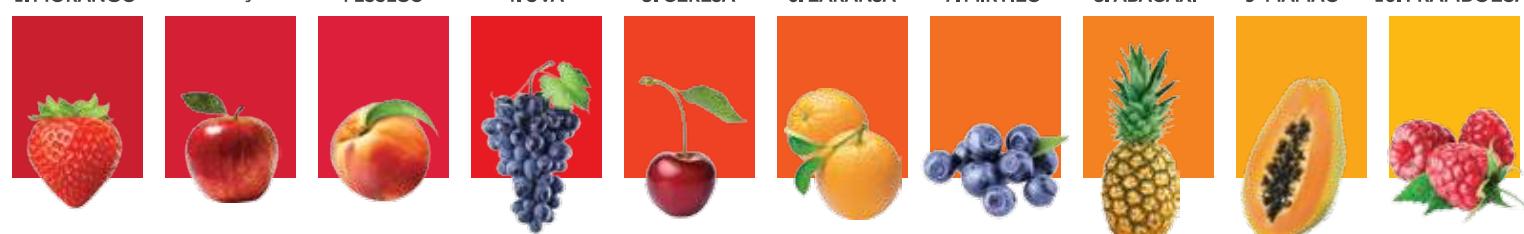
## VEGETAIS DE BAIXO AMIDO

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

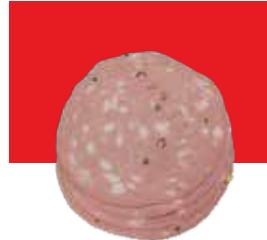


5. CANOLA



# PROTEÍNAS ANIMAIS TERRESTRES

1. EMBUTIDOS INDUSTRIALIS  
(SALSICHAS, MORTADELA)



2. FRANGO INDUSTRIAL E SEUS  
MÚLTIPLOS SUBPRODUTOS



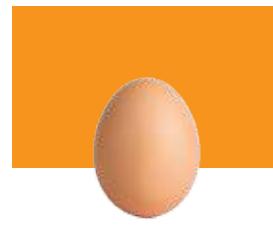
3. PORCOS INDUSTRIALIS



5. MANTEIGA E TODOS  
OS LATICÍNIOS

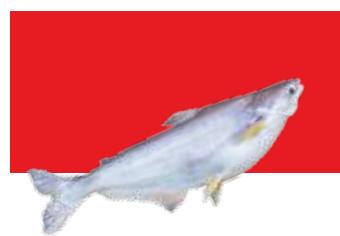


4. OVOS INDUSTRIALIS



# 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

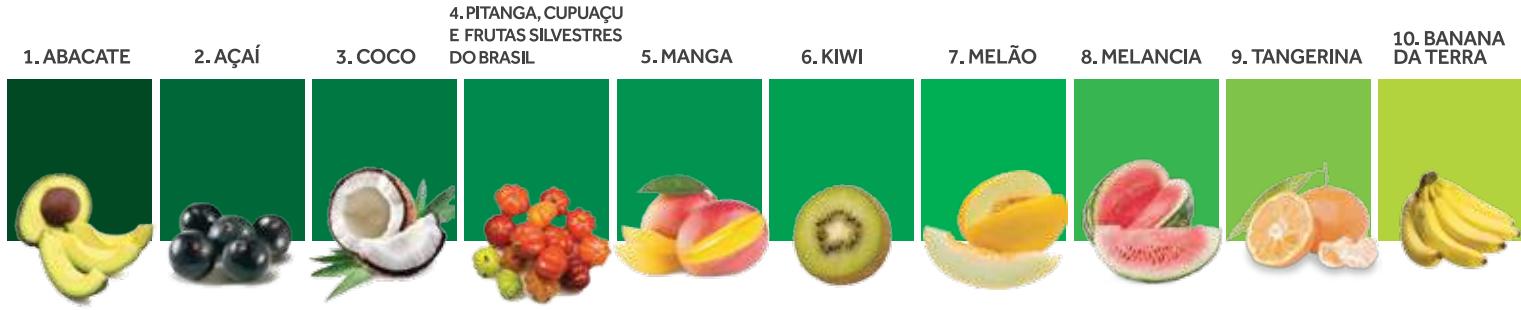


Alimentos com menor nível de resíduo de agrotóxicos, pesticidas e contaminantes. Sempre vale a pena buscar opções orgânicas aqui também, mas as convencionais podem ser utilizadas normalmente.

## VEGETAIS DE BAIXO AMIDO



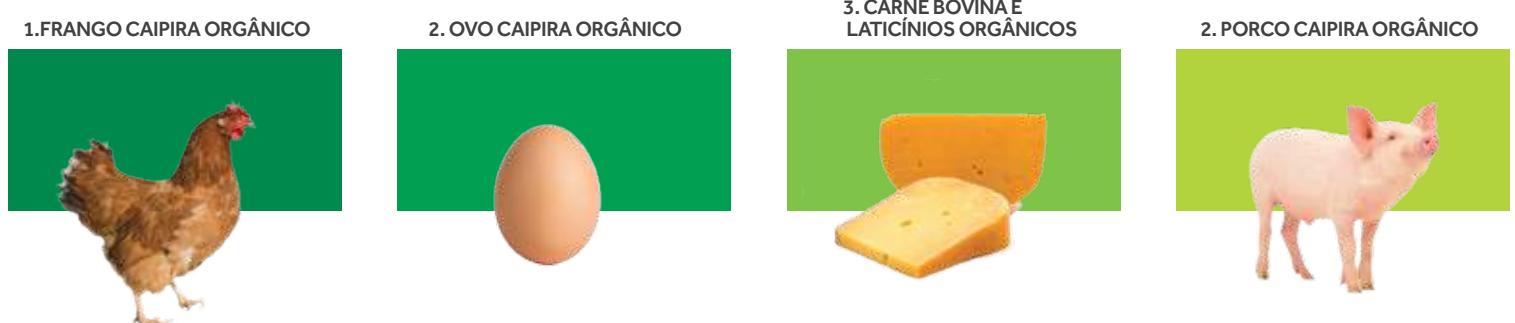
## FRUTAS



## ÓLEOS



## PROTEÍNAS ANIMAIS TERRESTRES



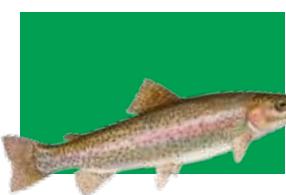


# PROTEÍNAS ANIMAIS DA ÁGUA

1. SARDINHA



2. TRUTA  
(MESMO AS DE CRIAÇÃO)



3. ANCHOVA



4. LINGUADO

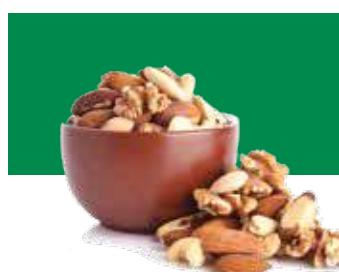


5. PINTADO, TAMBAQUI E  
OUTROS PEIXES SELVAGENS  
DA AMAZÔNIA



# GRÃOS E SEMENTES

1. TODAS AS CASTANHAS E NOZES



2. GRÃO DE BICO E LENTILHA



3. QUINOA E AMARANTO



4. LINHAÇA E CHIA





[www.flaviopassos.com](http://www.flaviopassos.com)

Flávio Passos 