

Piloncillo & Vainilla

Si, si vale la pena invertir en orgánico. Las cantidades de pesticidas son mucho menores en los alimentos orgánicos y los nutrientes llegan a duplicarse. Yo estoy súper convencida que vale la pena invertir en salud!

Sé que a veces es difícil comprar frutas y verduras orgánicas. O no hay, o a veces los precios están muy por encima de los productos convencionales.

Esta lista te va a ayudar a decidir cuáles siempre tienen que ser orgánicos y cuáles no. Los del lado **"clean fifteen"** no necesitan tantos pesticidas para crecer o absorben menos químicos. Los del lado **"dirty dozen"** necesitan muchos pesticidas para crecer y/o absorben muchos de los químicos con los que los rocían y estos, nos hacen daño.

CLEAN FIFTEEN	DIRTY DOZEN
aguacate	manzana
maíz dulce	fresas
piña	uvas
col	apio
chicharos congelados	durazno
cebolla	espinaca
espárragos	pimientos
mango	nectarinas
papaya (evita las que vienen de Hawai)	pepino
kiwi	tomatitos cherry
berenjena	chicharos en vaina
toronja	papas
melón	(kale y collard greens)
coliflor	(moras azules)
camotes	

*This list is based in the "Environmental Working Group" website.
(<http://www.ewg.org>).