

Consejos PARA LOS PRODUCTOS ORGÁNICOS

Elegir Opciones Inteligentes, Saludables y Sostenibles



BENEFICIOS PARA LA SALUD DE LOS PRODUCTOS ORGÁNICOS

Niveles más altos de antioxidantes: Se ha demostrado que las frutas y verduras orgánicas contienen más antioxidantes, que ayudan a proteger contra enfermedades y el envejecimiento.



Las manzanas orgánicas tienen más antioxidantes que las convencionales, incluyendo 66% más de flavonoles y 31% más de ácidos fenólicos.



En comparación con las convencionales, las cebollas orgánicas también contienen niveles más altos de un gran espectro de antioxidantes, incluyendo fenol total, flavonoide total, ácido ascórbico y quercetina-3-glucósido.



Los antioxidantes prolongan la vida útil al reducir la velocidad de envejecimiento de la fruta después de la cosecha, manteniendo los productos frescos por más tiempo.

Consejo

¡Come frutas y verduras orgánicas para obtener un aumento natural de antioxidantes!

¿Por qué elegir productos orgánicos?

- ✓ Aumentan la ingesta de antioxidantes
- ✓ Reducen la exposición a los pesticidas
- ✓ Protegen a los polinizadores
- ✓ Mejoran la biodiversidad
- ✓ Combaten el cambio climático
- ✓ Apoyan el agua limpia



Reducción de la exposición a los pesticidas



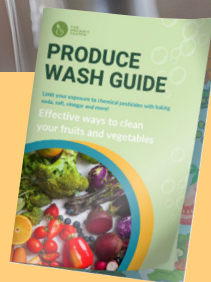
Los pesticidas sistémicos no pueden lavarse porque son absorbidos por los tejidos de las plantas. Estas toxinas no están permitidas en la agricultura orgánica, lo que minimiza la exposición a los pesticidas para los consumidores y los agricultores.

- Las investigaciones demuestran que las personas se exponen a los pesticidas cuando comen alimentos contaminados. Un estudio encontró 17 pesticidas diferentes en el sistema de las personas, varios de los cuales están correlacionados con resultados negativos para la salud. A los pocos días de cambiar a una dieta orgánica, los niveles de pesticidas se redujeron.
- Las personas embarazadas que consumen productos orgánicos reducen los peligros para el desarrollo de sus bebés relacionados con los pesticidas.
- Los niños que están expuestos a pesticidas presentan una mayor incidencia de problemas respiratorios y déficits de aprendizaje en comparación con los niños que no son agricultores.
- La exposición a pesticidas está relacionada con una progresión más rápida de la enfermedad de Parkinson en personas que viven cerca de zonas tratadas.



Consejo

¡Consulte nuestra **Guía de Lavado de Productos** para obtener consejos sobre cómo limpiar sus frutas y verduras efectivamente!



LA AGRICULTURA ORGÁNICA APOYA EL MEDIO AMBIENTE Y LOS ECOSISTEMAS LOCALES



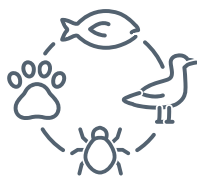
Agua más limpia

Las prácticas orgánicas protegen el agua potable previniendo la contaminación por pesticidas y fertilizantes tóxicos.



Resiliencia frente a climáticas extremas

La agricultura orgánica mejora importantes propiedades del suelo que mitigan los efectos de sequías e inundaciones.



Promueve los recursos naturales

Las fincas orgánicas sustentan una biodiversidad beneficiosa, como las aves, los enemigos naturales de las plagas y los microbiomas del suelo.



Protege a los polinizadores

Se estima que 1 de cada 3 bocados de comida depende de los polinizadores. La agricultura orgánica protege a los polinizadores al evitar las fumigaciones químicas peligrosas.

Consejo

¡Elige productos orgánicos para mantener la salud de los ecosistemas!

La selección de productos orgánicos es una forma simple de invertir en su salud, proteger el medio ambiente y apoyar las prácticas agrícolas sostenibles.

Busca la certificación USDA Organic para garantizar que tus frutas y verduras cumplen con los más altos estándares.

