



## Productos orgánicos y salud

### ¿Cómo se cultivan los productos orgánicos?

La producción agrícola debe cumplir con los estándares del Programa Nacional Orgánico, que no permite el uso de productos no certificados como orgánicos. La agricultura orgánica certificada solo permite insumos no sintéticos, como fertilizantes, herbicidas y pesticidas. Los productos que no son sintéticos son naturales. La agricultura orgánica no utiliza ingeniería genética.

### ¿Es el producto orgánico más saludable que los productos no orgánicos (cultivados convencionalmente)?

Hay algunas cosas a considerar al tomar la decisión de comprar o consumir productos orgánicos a los productos no orgánicos.

- Exposición a pesticidas - La investigación muestra algunas preocupaciones sobre la seguridad de ingerir pesticidas aplicados a productos no orgánicos para algunos grupos de personas, como adultos con afecciones crónicas de salud, los niños, y las mujeres embarazadas. Sin embargo, incluso los productos orgánicos pueden contener algunos niveles de pesticidas debido al contacto inadvertido o indirecto de las granjas convencionales vecinas.

- Impactos ambientales - Algunos pesticidas utilizados en productos no orgánicos pueden tener impactos ambientales perjudiciales, como dañar organismos beneficiosos del suelo y contaminar el agua potable. La producción orgánica puede mejorar la fertilidad y la salud de la tierra.
- Costo - El costo de los productos orgánicos puede ser significativamente mayor que el de los productos no orgánicos, lo que puede hacer que algunas personas disminuyan su consumo de frutas y verduras, cuando solo eligen consumir productos orgánicos.
- Disponibilidad - La disponibilidad de productos orgánicos puede ser más limitada en algunas áreas que en otras.
- Nutrición - La investigación indica que no hay diferencias nutricionales consistentes entre los productos orgánicos y no orgánicos.

*Orgánico o no, lo más importante es que usted y su familia coman suficientes frutas y verduras.*

Para la mayoría de las personas, es mucho más beneficioso para su salud comer suficientes frutas y verduras, incluso si no son orgánicas, que evitar comer suficientes frutas y verduras porque no son orgánicas.



### Sabías...

- No tienes que comer orgánico para ser más saludable.
- Comer más frutas y verduras, orgánicas o no, es un excelente primer paso para mejorar la salud.

## ¿Cuánto comes?

Si le preocupan los residuos de pesticidas o productos, pero tampoco puede permitirse comer todo lo orgánico, considere esto: elija orgánico para aquellos productos agrícolas que come una gran cantidad de muy a menudo, pero para otras cosas, elija no orgánicos. También es una opción elegir productos no orgánicos que se puedan pelar, como plátanos, naranjas, aguacates y jícamas.

Mientras que el consumo de productos orgánicos o no orgánicos es una elección personal, la calidad nutricional de la dieta en general es clave, incluido el consumo de una dieta rica en una variedad de frutas y verduras, independientemente de si son orgánicos o no.

