

La docena sucia y los quince limpios

Si tu mayor preocupación son los pesticidas, el Grupo de Trabajo Ambiental (EWG) publica una lista anual de los 12 artículos vegetales más contaminados de rutina con la mayor cantidad de pesticidas basado en un estudio científico controlado. EWG también publica “Los quince limpios”, una lista de los productos vegetales que se encontró que tenían la menor cantidad de residuos de pesticidas. Los productos en estas listas no cambian mucho, aunque a veces cambian de orden. Para encontrar la lista más actualizada visite el sitio electrónico de EWG.

LA DOCENA SUCIA

1. Fresas
2. Espinacas
3. Col Rizada
4. Nectarinas
5. Manzanas
6. Uvas
7. Duraznos
8. Cerezas
9. Peras
10. Tomates
11. Apio
12. Papas



LOS QUINCE LIMPIOS

1. Aguacates
2. Maíz Dulce*
3. Piña
4. Arvejas (congeladas)
5. Cebollas
6. Papaya
7. Berenjena
8. Espárragos
9. Kiwi
10. Repollo
11. Coliflor
12. Melón
13. Brócoli
14. Hongos
15. Melón Verde

* Puede haber sido cultivado con semillas genéticamente modificadas.

Recursos

Environmental Working Group (Grupo de Trabajo Ambiental)

www.ewg.org

Just Label It (GMOs) (Simplemente Etiquétalo, OMG)

justlabelit.org

The Organic Center (El Centro Orgánico)

organic-center.org

United States Department of Agriculture (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) National Organic Program (Programa Orgánico Nacional)

www.usda.gov



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Alimentos Orgánicos



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Certificado Orgánico.

Cuando de etiquetas se trata, el sello de Certificación Orgánica del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es el estándar de oro. El sello representa un sistema de producción de alimentos sostenible, transparente y ecológico que no solamente produce alimentos abundantes, nutritivos, deliciosos pero también representa una serie mucho más amplia de metas positivas para nuestro sistema de alimentos, metas que protegen la tierra y nuestro derecho a saber qué contienen nuestros alimentos.

Cuando veas el sello de Certificación Orgánica USDA en los víveres, puedes estar seguro que su producción ha sido rigurosamente revisada por inspectores para asegurarse que estándares estrictos se cumplieron. Aquí están algunos de los beneficios de los alimentos certificados orgánicos.

La agricultura orgánica es sostenible

La producción orgánica utiliza prácticas sostenibles que, una vez establecidas, son soluciones a largo plazo a los problemas de cultivo comunes como fertilidad del suelo y control de plagas. Estas prácticas incluyen:

- **Crear suelos sanos, de forma natural.** Esto se lleva a cabo a través de la preparación de compost, cultivos de cobertura del suelo, rotación de cultivos y otros métodos consagrados por tradición. Los agricultores orgánicos no usan fertilizantes sintéticos que contaminen nuestras fuentes de agua.
- **Utilización de métodos biológicos para el control de las plagas.** El manejo de las plagas se puede lograr manteniendo plantas nativas como hábitats para polinizadores e insectos depredadores beneficiosos que harán presa de las plagas comunes.
- **Mantener condiciones humanas para el ganado.** Aire fresco abundante y espacio para movilizarse significa que los animales están más saludables y los ganaderos no tienen que depender de dosis diarias de antibióticos para mantenerlos bien.



Los sistemas orgánicos son transparentes

En la actualidad, la mayoría de los alimentos viaja muchas millas y cambia de manos muchas veces antes de llegar a nuestro plato, haciéndolo difícil saber cómo fue producida. No para lo orgánico. Los artículos que llevan el sello orgánico del USDA poseen un récord de producción y entrega completamente transparente conocido como una “pista de auditoría” que se documenta, inspecciona y evalúa anualmente por una agencia particular de agentes certificadores orgánicos. Es su trabajo asegurarse que los productores orgánicos se adhieran a los estándares orgánicos que el Programa Orgánico Nacional de los Estados Unidos (NOP) desarrolla y hace cumplir.

Es más, muchos países participan en programas de equivalencia que homologan los requisitos de la certificación orgánica internacionalmente. Esto significa que para que un producto importado a los Estados Unidos pueda llevar la etiqueta “orgánico”, debe de contar con documentación internacional que su producción se adhiere a los mismos estándares, o mejores, que los artículos que llevan el sello del USDA. Orgánico es un movimiento mundial que apenas está agarrando impulso.

Orgánico es libre de OMG

Organismos modificados genéticamente, u OMG, son plantas o animales creados a través de un proceso de manipulación genética. Los OMG son prohibidos por los estándares orgánicos del USDA. La manipulación genética está en conflicto con la filosofía básica de agricultura orgánica, la cual emplea la estrategia de trabajar con sistemas biológicos para producir alimentos saludables.

Como los cultivos de OMG son prevalentes en los suministros alimenticios de los Estados Unidos (173 millones de hectáreas de Estado Unidos en 2012), los agricultores orgánicos deben tomar pasos extras para asegurarse que sus cultivos orgánicos no sean contaminados por OMG inadvertidamente. Estos esfuerzos son verificados por sus inspectores cada año. Los métodos usados incluyen la compra de semillas libres de OMG de distribuidores acreditados y la evaluación de las mismas antes de sembrarlas, planeando con cuidado el tiempo cuando se siembran para prevenir la polinización cruzada.

de cultivos de OMG vecinos, manteniendo una zona de separación de tierra sin cultivar alrededor del perímetro de la propiedad y manteniendo un récord de limpieza del equipo. El USDA lleva a cabo pruebas periódicas de residuos para verificar con todavía más certeza que los alimentos orgánicos no contienen sustancias prohibidas, incluyendo OMG.

Haciendo el cambio

Los alimentos orgánicos son sostenibles, transparentes para el consumidor y buenos para el medio ambiente. La certificación orgánica es un gasto que los agricultores toman voluntariamente para respaldar su compromiso con la agricultura orgánica y el derecho del consumidor de conocer cómo se cultivan sus alimentos. Mientras el precio de algunos alimentos orgánicos es más alto que alimentos similares producidos convencionalmente, la brecha se ha reducido a medida que más y más gente descubre los muchos beneficios que los alimentos orgánicos tienen para ofrecer.

