



VEROCARD

o verdadeiro benefício

Alimentos Orgânicos



Nutricionista Letícia Jatobá Clemente

CRN-3 21973

Por que preferir alimentos ORGÂNICOS?



Priorizar a agricultura orgânica garante que você consuma alimentos sem os químicos pesticidas que se acumulam em seu organismo e são tóxicos.

- ✎ Entre inseticidas, fungicidas e várias outras categorias, são mais de **500 princípios ativos tóxicos** usados nas produções agrícolas, quase todos de origem sintética.
- ✎ Inclusive, em gestantes, essas substâncias podem chegar até o bebê através do sangue do cordão umbilical. Já existem estudos que associam algumas anomalias do sistema reprodutivo (infertilidade) e distúrbios de comportamento das crianças (como o déficit de atenção) com o exagerado nível de contaminação das mães por essas substâncias.
- ✎ Existem suspeitas de que alguns pesticidas contribuam para aumentar o risco de aparecimento de tumores durante a infância.
- ✎ **O consumo prolongado e em quantidades acima dos limites (que é subjetivo considerando as individualidades de cada um) pode acarretar variados sintomas e distúrbios.**
- ✎ Além disso, as produções não orgânicas - como é maioria hoje - comprometem gravemente a saúde dos produtores, do meio ambiente e sobrevivência dos animais (por solos altamente contaminados), a biodiversidade das espécies (pois não respeitam a fertilidade natural do solo), e a de todos nós que nos alimentamos de vegetais e animais contaminados.

É um ciclo que deve acabar → e o único modo de estar mais saudável e deixar mais saúde ao planeta, é investir em alimentos SEM AGROTÓXICOS e ANTIBIÓTICOS.

- ✓ A procura por orgânicos gera maior produção: reduz os preços e inverte o ciclo, gerando mais saúde para solo, meio ambiente e humanidade.

CUIDADOS NO CONSUMO DE ALIMENTOS NÃO ORGÂNICOS – PARA REDUZIR SEU

IMPACTO EM NOSSO ORGANISMO:

Lavar não elimina totalmente os resíduos dos alimentos, mas ajuda a eliminar os das superfícies. Lave bem as frutas e hortaliças com esponja. Frutas de casca fina retém mais substâncias, lave-as e descasque-as. Descarte as folhas externas das verduras, onde estão mais concentrados.

Alimentos com maior índice de contaminação por agrotóxicos segundo a ANVISA:

-  Pimentões
-  Morangos
-  Pepinos
-  Alfaces
-  Cenoura
-  Abacaxi
-  Beterraba
-  Couve
-  Mamão
-  Tomates
-  Laranja
-  Cebolas
-  Batatas