

¿Qué alimentos están libres de pesticidas y cuáles se deben evitar?

Si no tienes acceso a productos ecológicos, aquí tienes una lista de los productos más contaminados y los menos contaminados. Por suerte, el Environmental Working Group crea todos los años dos listas para ayudar al consumidor: los Clean Fifteen (quince limpios) y los Dirty Dozen (doce sucios). La primera incluye los alimentos con menos pesticidas, y los Dirty Dozen son los peores infractores. Puedes comprar productos de la lista Dirty Dozen, pero es posible que desees tomar medidas adicionales de limpieza antes de consumirlos.

Clean 15

Aquí tienes los Clean Fifteen según los datos de 2023, la lista definitiva de alimentos libres de pesticidas, con los mejores alimentos en la parte superior:

- Aguacate
- Maíz dulce
- Piña
- Cebolla
- Papaya
- Arvejas dulces / Guisantes (congeladas)
- Espárragos
- Melón
- Kiwi
- Repollo
- Hongos
- Melón cantalupo
- Mangos
- Sandías
- Batatas

Muchos de estos alimentos tienen cáscaras gruesas que desalientan la entrada de pesticidas, pero esto no significa que los clientes no deban limpiarlos.

Dirty Doze

Ahora, aquí tienes los Dirty Dozen para que puedas tomar notas sobre cómo pelar y lavar los productos de manera más completa, con los alimentos que contienen la mayor cantidad de pesticidas en la parte superior:

- Fresas
- Espinacas
- Col rizada, berzas y mostazas
- Nectarinas
- Manzanas
- Uvas
- Pimientos bell y picantes
- Cerezas
- Duraznos
- Peras
- Apio
- Tomates

Al igual que con los Clean Fifteen, se recomienda un lavado minucioso durante la preparación de los alimentos.