

Piloncillo & Vainilla

Si, si vale la pena invertir en orgánico. Hace la diferencia en cuanto a mayor número de nutrientes y niveles de pesticidas. Yo estoy súper convencida que vale la pena invertir en **salud**.

Sé que a veces es difícil comprar frutas y verduras orgánicas. O no hay, o a veces los precios están muy por encima de los productos convencionales. Por eso, esta lista te va a ayudar a decidir cuales **siempre** tienen que ser orgánicos y cuales no.

Los del lado "**clean fifteen**" no necesitan tantos pesticidas para crecer o absorben menos químicos. Los del lado "**dirty dozen**" necesitan muchos pesticidas para crecer y/o absorben muchos de los químicos con los que los rocían y estos, nos hacen daño.

CLEAN FIFTEEN	DIRTY DOZEN
ESPARRAGO	TOMATE CHERRY
AGUACATE	APIO
COL	MANZANA
ELOTE	PEPINO
BERENJENA	CHILES
MELON	UVAS
TORONJA	NECTARINAS
KIWI	DURAZNOS
MANGO	PAPAS
CHAMPIÑON	ESPINACA
CEBOLLA	PIMIENTOS ROJOS
PAPAYA	FRESAS
PIÑA	(KALE)
CHICHARO CONGELADO	(ZUCHINNI)
CAMOTE	

*Esta lista esta basada en el la página Environmental Working Group (<http://www.ewg.org>).