

**Para utilizar su guía de bolsillo:**

1. Corte por la línea negra exterior
2. Doble en las líneas grises

## Pero, ¿qué es “orgánico”?

El término **orgánico** ha estado regulado federalmente desde 2002, y describe a los alimentos que se cultivan usando métodos que favorecen la salud y la armonía con el ecosistema, incluyendo a las personas y a los animales que viven en éste. Los alimentos orgánicos se producen sin usar:

- Pesticidas, herbicidas ni fumigantes sintéticos
- Fertilizantes fabricados con ingredientes sintéticos o lodos de aguas negras
- Organismos genéticamente modificados (genetically modified organisms, GMOs)
- Irradiación
- Hormonas, antibióticos, ingredientes artificiales y grasas trans

Los términos “natural”, “local”, y “sostenible” no tienen definiciones federalmente reguladas para la mayoría de los productos.



Este sello en alimentos y bebidas significa que el producto es 100% o al menos 95% orgánico.

©2011 EARTHBOUND FARM

## Acerca de Earthbound Farm

Earthbound Farm inició el cultivo de alimentos orgánicos hace más de 27 años en un pequeño jardín de 2½ acres, con el gran compromiso de proteger la salud de la tierra y de aquellos que disfrutaban de nuestras cosechas. Hoy, 150 agricultores, en 37,000 acres orgánicas, nos están ayudando a cumplir con nuestra misión de llevar los beneficios de los alimentos orgánicos a la mayor cantidad de personas como sea posible.

Aprenda más sobre la comida y agricultura orgánica en [www.ebfarm.com](http://www.ebfarm.com)



Food to live by.

## LA GUÍA DE BOLSILLO DE Selección de productos Orgánicos

2011

- **Son más seguros.** Los campos orgánicos son más seguros para los trabajadores agrícolas, la vida silvestre y los hogares, escuelas y empresas cercanas.
- **Son nutritivos y deliciosos.** Investigaciones recientes realizadas por El Centro Orgánico (The Organic Center) confirman que en promedio las frutas y vegetales orgánicos son aproximadamente un 25% más nutritivos que los mismos productos que no son orgánicos.



Food to live by.

## ¿Por qué escoger alimentos orgánicos?

- **Ayudan a evitar la entrada de sustancias químicas potencialmente peligrosas a nuestro cuerpo.** Un reciente estudio universitario muestra que los niños que comen productos agrícolas no orgánicos tienen trazos de pesticidas en su cuerpo, los cuales desaparecen en un lapso de 36 horas después de cambiar a productos orgánicos.
- **Ayudan a proteger el medio ambiente.** Por ejemplo, tan sólo en el 2011, los cultivos orgánicos de Earthbound Farm evitarán la introducción de 1.5 millones de libras de sustancias químicas potencialmente peligrosas al medio ambiente, ahorrarán dos millones de galones de petróleo y capturarán una cantidad de dióxido de carbono equivalente a el quitar 7,800

Seleccione la versión orgánica de estos artículos, especialmente para los bebés y niños.

Arándanos (importados y doméstico) / Manzanas / Uvas importadas / Duraznos / Nectarines / Fresas / Pepino / Col / Rizada / Lechuga / Espinaca / Papas / Apio / Chiles pimiento / Cilantro

Gracias al Grupo de Trabajo Ambiental y su "Guía de Comprador de Pesticidas en Productos," la fuente de nuestra adaptación de esta guía.

## Dónde comenzar

[www.ebfarm.com](http://www.ebfarm.com)