



Alimentos a evitar

Hasta 10 meses

Lácteos, granos como quinoa, arroz, avena, amaranto, leguminosas como lenteja, frijol y garbanzo.

Hasta el año

Miel de abeja, nueces, mariscos, clara de huevo, berenjena, jitomate, cítricos y trigo.

Evitar Siempre

Soya, margarina, aceite de canola, aceite de girasol, aceite de soya, aceite de maíz, Comida *low-fat* o *fat-free*, edulcorantes dietéticos, cereales extruidos (como corn-flakes y cheereos), azúcar refinada, leche ultrapasteurizada, jugos procesados, carnes procesadas como salchichas, tocino y jamón.

Evitar los siguientes ingredientes en etiquetas:

Glutamato monosódico, Carragenina, Jarabe de Maiz de alta fructosa, Nitritos de sodio y nitratos de sodio, aspartame, sacarina y sucralosa, BHA (Butylate Hydroxyanisole) y BHT (Butylate Hyhydroxytolueno), Proteína hidrolizada, Acesulfame.

Productos con más pesticidas comprar orgánico

- | | |
|-----------------------|-------------------------------|
| 1. Manzana | 8. Nectarinas |
| 2. Fresas | 9. Pepinos |
| 3. Uvas | 10. Jitomate y Tomates cherry |
| 4. Apio | 11. Chicharos chinos |
| 5. Durazno | 12. Papas |
| 6. Espinaca | 13. Chiles |
| 7. Pimiento
morrón | 14. kale |
| | 15. acelgas |

Dirty Dozen | From the Environmental Working Group (2014)

Productos más limpios pueden ser convencionales

- | | |
|---------------|---------------|
| 1. Aguacate | 8. Mango |
| 2. Elote | 9. Papaya |
| 3. Piña | 10. Kiwi |
| 4. Col | 11. Berenjena |
| 5. Chicharos | 12. Toronja |
| 6. Cebolla | 13. Coliflor |
| 7. Espárragos | 14. Camote |

Clean Fifteen from the Environmental Working Group (2014)