

# ALIMENTOS ORGÂNICOS

Leve saúde para  
sua casa!



## O QUE SÃO ALIMENTOS ORGÂNICOS?

São alimentos cultivados sem o uso de adubos químicos e agrotóxicos. Os agricultores utilizam recursos da própria natureza, preservando o meio ambiente. As técnicas de produção orgânica conservam o solo, a água e reduzem a poluição. Esse sistema de

produção tem como base o uso de esterco animal, rotação de culturas, adubação verde, compostagem e controle biológico de pragas e doenças.

O conceito de alimento orgânico não se limita apenas à produção agrícola, estendendo-se também à pecuária, onde o gado, o porco, a galinha e outros animais devem ser criados sem remédios ou hormônios, bem como o processamento de todos os seus produtos. Alimentos orgânicos industrializados também são produzidos sem produtos químicos artificiais, como os corantes, aromatizantes e outros.



## ALIMENTOS ORGÂNICOS SÃO MAIS NUTRITIVOS DO QUE OS CONVENCIONAIS?

Sim, análises de laboratório comprovam que os alimentos orgânicos podem ter cinco vezes mais proteínas e vitaminas que os produzidos da forma convencional.

Um estudo realizado nos Estados Unidos concluiu que alimentos orgânicos contêm cerca de 40% a mais de antioxidantes, que são substâncias que combatem o efeito danoso dos radicais livres, responsáveis pelo envelhecimento precoce e por doenças, a exemplo do câncer;

Análise feita no laboratório da Universidade de São Paulo comprova que os ovos de galinha caipira têm cerca de quatro vezes mais caroteno (Vitamina A), que os ovos produzidos em granjas. As galinhas soltas se alimentam de folhas e gramíneas, fontes dessa vitamina.



## O PRODUTO ORGÂNICO DURA MAIS QUE O CONVENCIONAL?

Sim, já se verificou que eles têm menos água em sua composição se comparados aos convencionais. Menor teor de água no interior dos tecidos significa também menor proliferação de bactérias e maior durabilidade.

Existe um estudo realizado por pesquisadores da Universidade Estadual Paulista (UNESP), em Botucatu, mostrando que cenouras cultivadas sem agrotóxicos têm uma maior durabilidade (seu tempo de conservação é maior) e apresentam maiores teores de vitamina A e de betacaroteno.



## POR QUE ALGUNS VEGETAIS ORGÂNICOS SÃO MENORES DO QUE OS CONVENCIONAIS?

Porque os produtos convencionais ficam grandes e bonitos à custa de muito adubo químico e agrotóxico. Mas esse tamanho nada tem a ver com o valor nutricional, pois boa parte é água. Portanto, não devemos desconfiar da qualidade de um produto orgânico só porque não tem aparência de foto de revista de culinária. De qualquer forma, o consumidor não deve comprar um produto orgânico feio demais ou estragado com a justificativa de que ele é assim e pronto.

É importante enfatizar que com o uso de novas tecnologias agroecológicas, os produtos orgânicos têm melhorado muito o seu aspecto, ficando, em alguns casos, tão bonitos quanto os convencionais.



## COMO TER CERTEZA QUE ESTÁ COMPRANDO UM PRODUTO ORGÂNICO?

A melhor certeza é conhecer onde e como eles são produzidos. Caso não seja possível, o consumidor deve observar se o produto apresenta o selo de orgânico na sua embalagem.

Nas feiras livres, solicitar aos agricultores o documento do Ministério da Agricultura declarando que praticam a produção orgânica e que pertencem a uma organização de controle social - OCS.





## POR QUE OS AGROTÓXICOS SÃO PERIGOSOS À SAUDE?

Pesquisas e estudos têm demonstrado que os agrotóxicos são prejudiciais ao nosso organismo, podendo provocar alergias, distúrbios respiratórios, hormonais, neurológicos e até câncer.

### LAVAR OS ALIMENTOS ELIMINA OS AGROTÓXICOS?

**NÃO!** Lavar os alimentos retira apenas as sujeiras e agrotóxicos que estão na superfície dos alimentos! Isso se explica porque existem agrotóxicos chamados de sistêmicos que são absorvidos pela planta, através da seiva (como se fosse nosso sangue), sendo levado para todas as partes da planta. Quando isso acontece, parte dos agrotóxicos permanece no alimento, mesmo quando lavado em água corrente, levando o consumidor a comer veneno.



**USAR ÁGUA SANITÁRIA OU CLORO NA HIGIENE DOS ALIMENTOS NÃO ELIMINA O VENENO. TEM COMO OBJETIVO APENAS MATAR OS MICRÓBIOS QUE POSSAM ESTAR PRESENTES NESSES ALIMENTOS.**

**PROCURE O ESCRITÓRIO DA EMDAGRO  
MAIS PERTO DE VOCÊ E SAIBA  
ONDE ENCONTRAR PRODUTOS ORGÂNICOS.**