



Somos lo que comemos

## Porqué consumir alimentos ecológicos: calidad nutricional

- Contienen centenares, a veces miles, de veces menos concentración de sustancias químicas indeseables (nitratos, pesticidas, micotoxinas, metales pesados, medicamentos-antibióticos...) que los productos industrializados
- Contienen mayor contenido de sustancias deseables como:
  - materia seca (en hojas, raíces y bulbos hasta un 20% más)
  - Mejor equilibrio en aminoácidos esenciales
  - Vitamina C (leche, hortalizas y frutos 5-90% más alto)
  - ácidos grasos positivos (leche, queso, carne 10-60% más) mayor ratio Omega-3 y el ácido linoleico
  - Más cantidad de polifenoles antioxidantes, carotenos,...
- En general tienen mejor sabor, olor y toleran mejor la conservación.



Laboratorio de Entorno y Salud Humana (2.13). IMIB-Arrixaca. Unidad de Salud Medioambiental Pediátrica. Hospital Clínico Univ. Virgen de la Arrixaca, Universidad de Murcia, España.

[www.pehsu.org](http://www.pehsu.org) Más información: 968369031.