

COMO REDUZIR O CONSUMO DE AGROTÓXICOS NOS ALIMENTOS?

Os agrotóxicos são produtos utilizados na produção da maioria dos alimentos no Brasil para eliminar insetos ou ervas daninhas nas plantações. Também são chamados de defensivos agrícolas ou agroquímicos.

Não há evidências conclusivas sobre o efeito do consumo de alimentos produzidos com agrotóxicos e o risco de câncer, contudo há evidências científicas que apresentam os danos causados por esses produtos na população, principalmente nos trabalhadores e comunidades rurais, e no meio ambiente. Para saber mais, consulte: <http://www.inca.gov.br/exposicao-no-trabalho-e-no-ambiente/agrotoxicos>

Assim, aconselha-se dar preferência ao consumo de alimentos orgânicos e agroecológicos, sempre que possível. Além de serem mais saudáveis, contribuem para a preservação do meio ambiente e para a valorização da agricultura familiar de base agroecológica e orgânica. Quando não for possível, siga as seguintes orientações:

Selecione frutas, legumes e verduras da época na hora da compra. Além de possuírem menos resíduos de agrotóxicos, quando colhidos na época certa, eles são mais baratos, nutritivos e saborosos;

Opte pelos alimentos da sua região, pois além de valorizar os agricultores familiares locais, os alimentos que percorrem longas distâncias normalmente são pulverizados pós-colheita e possuem um alto nível de contaminação por agrotóxicos;

Evite o consumo de alimentos ultraprocessados, pois também podem apresentar resíduos de agrotóxicos na sua composição;

E não se esqueça de sempre diversificar os alimentos da sua alimentação