

# LISTA DE ALIMENTOS MÁS CONTAMINADOS

Priorizar en éstos el consumo ecológico

## FRUTAS

Fresas y frutos rojos

Manzanas

Uvas

Cerezas

Melocotones

Naranjas

Peras

Plátanos

## VERDURAS

Espinacas

Kale

Apio

Pimientos

Tomates

Lechuga

Pepinos

Maíz

## PROTEÍNAS

Soja

Huevos

Carnes y aves de  
pasto

## HIERBAS

AROMÁTICAS  
Y TÉ