

## FOODS WITH LESS PESTICIDE RESIDUE ALIMENTOS MENOS CONTAMINADOS POR PESTICIDAS

### Low pesticide residue:

- Avocado
- Frozen corn
- Onion
- Cabbage
- Cauliflower
- Brussels
- Eggplant
- Mangoes
- Pink grapefruit
- Bananas
- Kiwi

### Bajo residuo de pesticidas:

- Aguacate
- Maíz congelado
- Cebolla
- Repollo
- Coliflor
- Bruselas
- Berenjena
- Mangos
- Toronja rosa
- Guineo amarillo
- Kiwi



## FOODS WITH MORE PESTICIDE RESIDUE ALIMENTOS MAS CONTAMINADOS POR PESTICIDAS

### High pesticide residue:

- Strawberries
- Green & red bell peppers
- Spinach
- Cherries
- Peaches/nectarines
- Blueberries
- Celery
- Apples
- Apricot
- Green beans

### Alto residuo de pesticidas:

- Fresas
- Aji verde y rojo
- Espinaca
- Cerezas
- Melocotones/nectarinas
- Arándanos
- Apio
- Manzanas
- Albaricoque
- Vainitas/ejotes



### Two ways to reduce pesticide residue in fruits and vegetables

#### Dos formas para reducir el residuo de pesticidas en frutas y verduras

1. Soak in water with salt for 20 minutes and rinse with water afterward. Remojar en agua con sal durante 20 minutos y luego enjuagar con agua.
2. Soak in vinegar and water for 20 minutes. You need to use 1 part vinegar to 4 parts water, 10 ml of vinegar would need to be mixed with 40 ml of water. Remojar en vinagre y agua durante 20 minutos. Debe utilizar 1 parte de vinagre por 4 partes de agua, por lo que sería necesario mezclar 10 ml de vinagre con 40 ml de agua.

