

# PROTEJASE Y PROTEJA A SU FAMILIA

## ¡LLEVE CON UD. ESTA BOLSA EDUCATIVA EN SU PROXIMA VISITA AL SUPERMERCADO!

Esta bolsa fue creada para apoyarlo en la prevención del cáncer y otras enfermedades, dándole ideas de cómo mantener un medio ambiente sano para usted y su familia. ¡Use esta información!

"...la prevención es una  
necesidad imperativa."  
Rachel Carson



### 1. SIEMPRE QUE SEA POSIBLE, COMPRE O CULTIVE ESTAS FRUTAS Y VERDURAS EN FORMA ORGANICA

(En la mayoría de los casos estos productos son los MAS contaminados con pesticidas en la agricultura comercial)

Fresas, Pimiento Morrón  
Espinacas, Cerezas, Duraznos,  
Nectarinas, Melón, Apio, Man-  
zanas, Albaricoques, Ejotes  
(Judías verdes), Uvas, Pepinos,  
Peras, Papas,  
Frambuesas Rojas.

### ¿QUE ES ORGANICO?

PRODUCTOS ALIMENTICIOS  
CULTIVADOS, PROCESADOS  
Y/O EMPACADOS SIN  
UTILIZAR INGREDIENTES  
SINTETICOS, PESTICIDAS,  
COLORANTES ARTIFICIALES  
O PRESERVATIVOS,  
MODIFICACION GENETICA,  
Y/O IRRADIACION.

### 2. EVITE ESTOS "DOCE SUCIOS" PRODUCTOS EN SU CUIDADO PERSONAL

¡En Europa, las siguientes sustancias carcinógenas han sido prohibidas en productos como shampoos, jabones, acondicionadores, lociones para el cuerpo, etc. pero no se han prohibido en los EEUU. ¡Lea las etiquetas y no compre productos que contengan los siguientes ingredientes!

Butyl Acetate, Butylated Hydroxytoluene,  
Coal Tar, Cocamide DEA/Lauramide DEA,  
Diazolidinyl Urea, Ethyl Acetate, Formaldehyde,  
Parabens (methyl, ethyl, propyl and butyl),  
Petrolatum Phthalates, Propylene Glycol,  
Sodium Laureth/Sodium Laurel Sulfate, Talco,  
Toluene, Triclosan, y Triethanolamine.

### 3. HAGA SUS PROPIOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA SIN TOXICOS

Cuestan menos y son más seguros.  
Estos son los ingredientes básicos que necesita:

Bicarbonato · vinagre · jabón (Murphy's Oil Soap ó  
Jabón de Castilla) · sal · botella de rociar

### 4. COMPRE PRODUCTOS EMPACADOS EN VIDRIO O ALUMINIO

¡El plástico NO es tan fantástico porque contiene químicos muy malos que afectan nuestro sistema hormonal!

Siga los consejos de la Abuela y  
NUNCA utilice plástico en el horno de  
microondas.

¡Visite nuestra dirección cibernética  
para información actualizada e  
ideas para mantener un  
medio ambiente sano!  
[www.maringrassroots.org/ehgg](http://www.maringrassroots.org/ehgg)



E.H.G.G. INITIATIVE  
"Porque somos nuestro  
medio ambiente"

Presentado a Ud. por:



Search for the Cause