

## Quanto custa uma dieta orgânica?













O brasileiro está cada vez mais preocupado com a qualidade de sua alimentação. Tanto que a demanda por alimentos orgânicos só faz crescer. Pensando nisso, montamos uma dieta orgânica para você saber da onde vem o arroz e o feijão que está na sua mesa. Para começo de conversa, é bom explicar o que significa cada dieta, dietas vegetariana, vegana e orgânica não são iguais, vejam só:

1) **Vegana:** É a mais radical. Restringe qualquer alimento de origem animal. Ou seja: nada de carne, leite, ovos, queijo, etc.

2) **Vegetariana ou veggie:** Somente a carne é proibida. Mas existem variações: ovo-lacto-vegetariano, por exemplo, é aquele que não consome nenhum tipo de carne, mas inclui ovos e derivados do leite em sua alimentação. Já o lacto-vegetariano ingere laticínios em seu cardápio.

3) **Orgânica:** Esta turma pode tudo, desde que os vegetais tenham sido cultivados sem agrotóxicos ou pesticidas e a carne seja proveniente de animais que não ingeriram hormônios e não foram tratados e abatidos de forma cruel. Para comparar o valor dos alimentos tradicionais com os orgânicos, visitamos os sites dos supermercados [Pão de Açúcar](#) e [Zona Sul](#) no dia 12 de abril. Abaixo, uma tabela. Veja.

O QUANTO VALE?  
ENCHEMOS A NOSSA ECOBAG  
COM PRODUTOS ORGÂNICOS E CONVENCIONAIS  
PARA VOCÊ PODER COMPARAR FACILMENTE. VAMOS ÀS COMPRAS!

orgânicos	R\$ 7,91		R\$ 4,69	convencionais
	R\$ 4,25		R\$ 5,69	
	R\$ 6,59		R\$ 6,59	
	R\$ 4,59		R\$ 4,89	
	R\$ 4,59		R\$ 1,65	
	R\$ 9,29		R\$ 8,09	
	R\$ 4,95		R\$ 4,55	
	R\$ 1,59		R\$ 1,09	
	R\$ 11,24		R\$ 3,41	
	R\$ 3,84		R\$ 2,30	
	R\$ 6,73		R\$ 4,91	
	R\$ 24,43		R\$ 24,69	
	TOTAL: R\$ 90,00		TOTAL: R\$ 72,55	

Fonte: Supermercados Zona Sul e Pão de Açúcar (12/04/11)

Alimentos orgânicos sempre sofreram com o estigma de serem careiros. A diferença de aproximadamente R\$ 18 em relação a convencional suscita a questão: será que não vale a pena a pena pagar um pouco mais para comer saudável? Queremos saber a sua opinião.