Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Alimentos Orgánicos o Ecológicos

¿Son realmente una opción más sana, natural y respetuosa con el medio?

¿Sabemos lo que son?

En los últimos años**,** ha habido grandes avances en nutrición. Muchas personas tratan de mejorar su salud con una alimentación equilibrada. Los Organismos Internacionales intentan asegurar alimentos para la población mundial. El 2º objetivo de desarrollo sostenible de la ONU es erradicar el hambre en el mundo en 2030. Es muy importante que todo esto se logre sin degradar el medio ambiente.

Desde hace unos años surgen con fuerza los "**ALIMENTOS ECOLÓGICOS / BIOLÓGICOS / ORGÁNICOS".**

Definición de un producto ECOLÓGICO:

1.- Procede de la producción (agricultura / ganadería) ecológica.

2.- Tiene un origen natural. No emplea sustancias químicas de síntesis (pesticidas, fertilizantes).

3.- No se le añaden sustancias artificiales (aditivos, colorante, saborizantes).

4.- No ha sufrido modificaciones genéticas (transgénicos).

5.- Posee un Certificado de un organismo / autoridad de control

- La legislación **EUROPEA** plantea como sinónimos los términos ECOLÓGICO = BIOLÓGICO = ORGÁNICO.
- **En EE.UU.** el término aprobado es el de ORGÁNICO. Y distingue:
  - 100% ORGÁNICO: se produjo y/o se procesó sólo con ingredientes orgánicos.
  - ORGÁNICO: el que tiene al menos el 95% de los ingredientes orgánicos.
  - HECHO CON INGREDIENTES ORGÁNICOS: el que tiene al menos el 70% de éstos.

La **PRODUCCIÓN ECOLÓGICA** es un sistema de gestión agrícola y producción de alimentos. Combina las mejores prácticas medioambientales, un elevado nivel de biodiversidad, la preservación de recursos naturales. Esto ha hecho que aumente la demanda de productos Ecológicos. En EE.UU. se ha multiplicado por 20 en los últimos 15 años. España es el estado de la Unión Europea (UE) con mayor superficie de agricultura ecológica

¿Alimentan más?

En general, los alimentos de origen orgánico tienen el mismo valor nutricional que los convencionales. Aunque, no

hace mucho se ha demostrado que pueden tener algunas pequeñas diferencias. Por ejemplo, la leche ecológica parece ser más rica en hierro, pero más pobre en yodo.

Comer este tipo de alimentos no suma ni resta ningún beneficio para la salud. A día de hoy, no hay evidencia de que su consumo cause beneficios directos en la salud.

¿Son más sanos?

Su sabor es más fresco y natural. No llevan conservantes. No tienen algunas sustancias artificiales que podrían suponer un riesgo para la salud, y que sí se usan en la industria de los alimentos convencionales. Por ejemplo, **LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS NO CONTIENEN:**

- **Hormona de crecimiento**: se usa para aumentar la producción láctea. No supone peligro para la salud.

- **Esteroides**: se usan para aumentar la masa muscular en el ganado.

- **Antibióticos**: usados para frenar infecciones. Su uso abusivo hace que se creen bacterias resistentes a ellos.

- **Pesticidas (plaguicidas) sintéticos**: pueden dar lugar a una intoxicación aguda o crónica. Pueden causar daño en el sistema respiratorio, la piel o al sistema nervioso. En este enlace puedes acceder a las publicaciones de la OMS sobre el riesgo de los pesticidas.

¿Estos alimentos orgánicos cuidan el medioambiente?

Gracias a su forma de producción:

- La tierra no se contamina con sustancias artificiales.
- Los animales viven en condiciones más naturales.

¿Los alimentos orgánicos están regulados?

En España, la agricultura ecológica está legalmente regulada desde el año 1989 (2092/91). El 1 de enero 2009 entra en aplicación el marco comunitario general europeo sobre producción ecológica. El reglamento 834/2007 y sus disposiciones de aplicación en el 889/2008, garantizan la seguridad de los productos ecológicos. Este Reglamento no existe para la agricultura convencional.

¿Cómo reconocerlos?

Se pueden reconocer por sus distintivos. Desde el 1 de junio de 2010, todos los Productos Ecológicos de la UE están obligados a llevar el logotipo oficial. **El logo actual tiene forma de hoja**. El símbolo garantiza que el producto tiene igual o más del 95% de sus ingredientes ecológicos. Cada país lleva su propio sistema de control. Los supervisores son organismos (privados) o autoridades (públicas). En España, el control es competencia de las comunidades autónomas y se identifican con un logotipo específico y un código de la entidad de control (ES-ECO-Código).

Pero seguro que algo malo tienen los alimentos de origen orgánico…

- Caducan antes. Esto se debe a que no llevan conservantes.
- Son más caros. Se espera que al aumentar el consumo bajen los precios.
- No contienen antibióticos. Por ello, tienen más riesgo de contaminación por bacterias.

Alimento	Precio Convencional	Precio Orgánico
Arroz 1 Kg	1,52 €	2,40 €
Macarrones 500 gr	0,86 €	1,25 €
Aceite de oliva	4,39 € (1 L)	4,95€ (0.5 L)
Bebida Soja 1 L	1,15€	1,83 €
Manzanas 1 Kg	2,20 €	3,02€
Fórmula Inicio lactantes	14,95 € (800gr)	16,62€ (600 gr)
Fórmula Inicio Cabra	24,95 €	29,50 gr
Potito verduras y pollo	0,95 €	1,67 €

En resumen…

- Los alimentos orgánicos no contienen suplementos hormonales, ni antibióticos o pesticidas. Todos estos factores pueden ser beneficiosos para la salud.
- Aun así, a día de no hay certeza de que su consumo cause beneficios directos en la salud.
- Son más caros. Caducan antes.
- Ayudan a proteger al medioambiente.

En el año 2012, la *Academia Americana de Pediatría (AAP)* recomendó: “Lo más importante es que los niños consuman una **variedad y cantidad** suficiente de frutas, verduras, cereales y productos lácteos. Sin importar si son cultivados de modo convencional u orgánico”.

Enlaces recomendados para padres:

- Healthy Children. *American Academy of Pediatrics* (Español). Alimentos orgánicos: ¿vale la pena el precio? Actualizado en Nov 21,2015.
- Elika. Seguridad alimentaria.Residuos de fitosanitarios. Actualizada el 05/07/2021
- *Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente:* Qué es la producción ecológica

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 15-10-2017

Autor/es:

- Natalia Alonso Pérez. Pediatra. Hospital "Infanta Cristina". Parla. Parla (Madrid)
- Ana Isabel Monzón Bueno. Pediatra. Centro de Salud de Pinto. Pinto (Madrid)
- Ana Mª Lorente García-Mauriño. Pediatra. Actualmente jubilada. Getafe (Madrid)