

Alimentos orgánicos: Lo que usted necesita saber

Los beneficios y los fundamentos básicos de los alimentos orgánicos y cómo mantenerlos accesibles



Los alimentos orgánicos se han vuelto muy populares. Pero navegar por el laberinto de etiquetas de alimentos orgánicos, beneficios y lo que dicen puede ser confuso. ¿Es la comida orgánica realmente mejor para su salud mental y física? ¿Los OGMs (Organismos Genéticamente Modificados) y los pesticidas causan cáncer y otras enfermedades? ¿Qué significan todas las etiquetas? Esta guía puede ayudarle a tomar mejores decisiones sobre como comprar alimentos orgánicos, incluyendo en lo que debe enfocarse y cómo hacer para que los alimentos orgánicos sean más accesibles.

¿Qué significa "orgánico"?

El término "orgánico" se refiere a la forma en que se cultivan y procesan los productos agrícolas. Aunque los reglamentos varían de un país a otro, en los Estados Unidos, los cultivos orgánicos deben cultivarse sin el uso de pesticidas sintéticos, de genes de bioingeniería (OGM), fertilizantes a base de petróleo y fertilizantes a base de lodos de aguas negras.

Ganadería orgánica criada para carne, los huevos y los productos lácteos debe tener acceso al aire libre y recibir alimentos orgánicos. No se les pueden administrar antibióticos, hormonas de crecimiento ni ningún derivado animal.

Orgánico vs. No Orgánico	
Frutos orgánicos/ecológicos:	Frutos cultivados convencionalmente:
Cultivados con fertilizantes naturales (estiércol, abono).	Cultivados con fertilizantes sintéticos o químicos.
Las malas hierbas son controladas de forma natural (rotación de cultivos, deshierbe manual, el acolchado, y arando).	Las malas hierbas son controladas con herbicidas químicos.
Las plagas son controladas usando métodos naturales (aves, insectos, trampas) y pesticidas de origen natural.	Las plagas son controladas con pesticidas sintéticos.
Carne orgánica/ecológica, productos lácteos, huevos:	Cultivados convencionalmente, carne, productos lácteos, huevos:
El ganado recibe todos los alimentos orgánicos, libres de hormonas y de organismos genéticamente modificados (OGM).	El ganado recibe hormonas de crecimiento para un crecimiento más rápido, así como no orgánicos, y alimentos de organismos genéticamente modificados(OGM).
La enfermedad se evita con métodos naturales tales como vivienda limpia, pastoreo rotacional y dieta saludable.	Antibióticos y medicamentos se utilizan para prevenir la enfermedad del ganado.
El ganado debe tener acceso al aire libre.	El ganado puede o no puede tener acceso al aire libre.

Los beneficios de los alimentos orgánicos

Cómo sus alimentos se cultivan o se crían tiene un impacto importante en su salud mental y emocional, así como el medio ambiente. Los alimentos orgánicos a menudo tienen más nutrientes beneficiosos, como los antioxidantes, que los cultivados convencionalmente.

Las personas con alergias a ciertos alimentos, productos químicos o preservativos a menudo encuentran que sus síntomas disminuyen o desaparecen cuando sólo comen alimentos orgánicos.

Los productos orgánicos contienen menos pesticidas. Los productos químicos tales como fungicidas, herbicidas e insecticidas son ampliamente utilizados en la agricultura convencional y los residuos permanecen en la cascara y dentro de los alimentos que comemos.

Los alimentos orgánicos son a menudo más frescos porque no contienen preservativos que los hagan durar más tiempo. Los productos orgánicos son a menudo (pero no siempre, así que tenga cuidado de dónde provienen) producidos en granjas más pequeñas cerca de donde se venden.

La agricultura orgánica es mejor para el medio ambiente. Las prácticas de agricultura orgánica reducen la contaminación, conservan el agua, reducen la erosión del suelo, aumentan la fertilidad del suelo y consumen menos energía. La agricultura sin pesticidas es también mejor para las aves y los animales cercanos, así como para las personas que viven cerca de las granjas.

Los animales criados orgánicamente NO reciben antibióticos, hormonas de crecimiento, o son alimentados con productos derivados de animales. El alimentar al Ganado con productos derivados de animales aumenta el riesgo de la enfermedad de las vacas locas (BSE) y el uso de antibióticos puede crear colonias de bacterias resistentes a los antibióticos. A los animales criados en forma orgánica se les da más espacio para moverse y tienen acceso al aire libre, eso ayuda a mantenerlos sanos.

La carne y la leche orgánicas son más altas en ciertos nutrientes. Los resultados de un estudio europeo en el 2016 muestran que los niveles de ciertos nutrientes, incluyendo los ácidos grasos omega-3, fueron hasta un 50 por ciento más altos en la carne y leche orgánica que la no orgánica.

Los alimentos orgánicos no contienen OGM (organismos genéticamente modificados). Los organismos genéticamente modificados (OGM) o alimentos genéticamente modificados (GE) son plantas cuyo ADN ha sido alterado en formas que no pueden ocurrir en la naturaleza o en el cruzamiento tradicional, más comúnmente con el fin de hacerles resistentes a los pesticidas o producir un insecticida.

Alimentos orgánicos vs. alimentos cultivados localmente

A diferencia de las normas orgánicas, no hay una definición específica para "alimentos locales". Se podrían cultivar en su comunidad local, su estado, su región o su país. Durante gran parte del año por lo general es posible encontrar alimentos cultivados cerca de casa en lugares como en un mercado de agricultores.

Los beneficios de los alimentos cultivados localmente

Financieramente: El dinero se mantiene dentro de la economía local. Más dinero va directamente al agricultor, en lugar de a cosas como mercadotecnia y distribución.

Transportación: En los Estados Unidos, por ejemplo, la distancia promedio que una comida viaja desde de la granja hasta el plato de la cena es de más de 1.500 millas. Los frutos deben de cosecharse sin madurar y luego gasearlos para que "maduren" después de transportarlos. O los alimentos son altamente procesados en las fábricas usando preservativos, irradiación y otros medios para mantenerlos estables para el transporte.

Frescura: Los alimentos locales se cosechan cuando están maduros y, por lo tanto, más frescos y llenos de sabor.

Los pequeños agricultores locales a menudo utilizan métodos orgánicos, pero a veces no pueden darse el lujo de obtener la certificación orgánica. Visite un mercado de agricultores y hable con los agricultores para averiguar qué métodos utilizan.

Entendiendo lo que significa Organismos Genéticamente Modificados (OGM)

El continuo debate acerca de los efectos de los organismos genéticamente modificados en cuanto a la salud y el medio ambiente es controversial. En la mayoría de los casos, los organismos genéticamente modificados están diseñados para hacer que los cultivos alimenticios sean resistentes a los herbicidas y producir un insecticida. Por ejemplo, gran parte del maíz dulce consumido en los Estados Unidos es genéticamente modificado para ser resistente al herbicida (glifosato), y para producir su propio insecticida.

Los organismos genéticamente modificados(OGMs) también se encuentran comúnmente en cultivos estadounidenses tales como la soja, alfalfa, calabaza, calabacín, papaya y canola, y están presentes en muchos cereales de desayuno y en gran parte de los alimentos procesados que comemos. Si los ingredientes de un paquete incluyen jarabe de maíz o lecitina de soja, es probable que contenga organismos genéticamente modificados(OGMs).

OGMs (organismos genéticamente modificados) y plaguicidas

El uso de herbicidas tóxicos como Roundup (glifosato) ha aumentado 15 veces desde que se introdujeron los organismos genéticamente modificados (OGM). Aunque la Organización Mundial de la Salud anunció que el glifosato es "probablemente carcinógeno para los seres humanos", todavía existe cierta controversia sobre el nivel de riesgos para la salud que presenta el uso de pesticidas.

¿Son seguros los (OGM) organismos genéticamente modificados?

Mientras que la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (FDA) y las compañías de biotecnología que ingenian los OGM insisten en que son seguros, muchos defensores de la seguridad de alimentos señalan que no se han llevado a cabo estudios a largo plazo para confirmar la seguridad del uso de OGM, mientras que algunos estudios en animales han indicado que el consumo de OGM puede causar daño a órganos internos, retrasa el crecimiento del cerebro, y engrosamiento del tramo digestivo.

Los organismos genéticamente modificados(OGMs) se han relacionado con el aumento de los alérgenos alimenticios y los problemas gastrointestinales en los seres humanos. Mientras que muchas personas piensan que la alteración del ADN de una planta o animal puede aumentar el riesgo de cáncer, las investigaciones hasta ahora han sido inconclusas.

¿Orgánico significa sin pesticidas?

Como se mencionó anteriormente, uno de los principales beneficios de comer alimentos orgánicos es que contienen niveles más bajos de pesticidas. Sin embargo, a pesar de la creencia popular, las granjas orgánicas utilizan pesticidas. La diferencia es que sólo usan pesticidas de origen natural, en lugar de los pesticidas sintéticos utilizados en las granjas comerciales. Se cree que los pesticidas naturales son menos tóxicos, sin embargo, se ha encontrado que algunos tienen riesgos para la salud. Dicho esto, su exposición a los pesticidas dañinos será menor al comer alimentos orgánicos.

¿Cuáles son los posibles riesgos de los pesticidas?

La mayoría de nosotros hemos acumulado en nuestros cuerpos residuos de pesticidas debido a numerosos años de exposición. Esta "carga corporal" química, tal como se conoce médicamente, podría conducir a problemas de salud tales como dolores de cabeza, defectos de nacimiento y añade tensión a sistemas inmunológicos debilitados.

Algunos estudios han indicado que el uso de pesticidas incluso en pequeñas dosis puede **augmentar el riesgo de ciertos cánceres**, como leucemia, linfoma, tumores cerebrales, cáncer de los senos y cáncer de próstata.

Los niños y los fetos son más vulnerables a la exposición a los pesticidas debido a que sus sistemas inmunológicos, cuerpos y cerebros aún están en desarrollo. Al exponerlos a una edad temprana puede causar retrasos a su desarrollo, desordenes del comportamiento, autismo, daño al sistema inmunológico y disfunción motora.

Las mujeres embarazadas son más vulnerables debido a la tensión que estos pesticidas añaden a sus órganos ya recargados. Además, los pesticidas se pueden pasar de la madre al niño en el vientre, así como a través de la leche materna.

El uso extenso de pesticidas también ha llevado a que las "súper malas hierbas" y los "súper insectos" aparezcan, que sólo se pueden matar con venenos extremadamente tóxicos como el ácido 2,4-diclorofenoxiacético.

¿Lavar y pelar las frutas y verduras elimina el pesticida?

Enjuagar las verduras y frutas reduce, pero no elimina los pesticidas. Pelarlos a veces ayuda, pero le quita valiosos nutrientes. La mejor manera de lidiar con esto es: comer una dieta variada, lavar y restregar muy bien las frutas y verduras, y comprar alimentos orgánicos cuando sea posible.

Sacarle provecho a su inversión al comprar productos orgánicos

Los alimentos orgánicos son a menudo más caros que los alimentos cultivados convencionalmente. Pero si establece algunas prioridades, puede ser posible comprar alimentos orgánicos y mantenerse dentro de su presupuesto de alimentos.

Conozca los niveles de pesticida en sus frutas y verduras

Algunos tipos de productos cultivados convencionalmente son mucho más altos en pesticidas que otros, y deben ser evitados. Otros son suficientemente bajos en pesticida, y comprar productos no orgánicos es relativamente seguro. El Grupo de Trabajo Ambiental, una organización sin fines de lucro que analiza los resultados de las pruebas gubernamentales de pesticidas en los Estados Unidos, ofrece una lista actualizada anualmente que puede ayudar a guiar sus elecciones.

Frutas y verduras donde la etiqueta orgánica importa más

Según el Grupo de Trabajo Ambiental, una organización sin fines de lucro que analiza los resultados de las pruebas gubernamentales de pesticidas en los Estados Unidos, las siguientes frutas y verduras tienen los niveles más altos de pesticidas, por lo que es mejor comprar productos orgánicos:

- Manzanas
- Pimientos dulces
- Pepinos
- Apio
- Papas
- Uvas
- Tomates miniatura
- Col rizada/Acelgas
- Calabaza de verano
- Nectarina (importada)
- Melocotones o Duraznos
- Espinacas
- Fresas
- Pimientos picantes

Frutas y verduras que no necesita comprar orgánicas

Conocido como el "Las 15 limpias", estas frutas y verduras cultivadas convencionalmente son generalmente bajas en pesticidas.

- Espárragos
- Aguacate
- Champiñones/Hongos
- Repollo/Col
- Maíz dulce
- Berenjena
- Kiwi
- Mango
- Cebolla
- Papaya
- Pina
- Chicharos (congelados)
- Camotes
- Toronja
- Cantalupo/ Melón

Compre carne orgánica, huevos y productos lácteos si puede darse el lujo

Mientras que las organizaciones prominentes, tales como la Asociación Americana del Corazón sostienen que el comer la grasa saturada de cualquier fuente aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, otros expertos en nutrición sostienen que el comer carne de res alimentada con hierba orgánica y los productos lácteos orgánicos no conlleva los mismos riesgos. Dicen que la grasa saturada no es el problema, sino la dieta antinatural de comer la carne de un animal criado industrialmente que come maíz, hormonas y medicamentos.

¿Que hay en la carne estadounidense?

De acuerdo con la alimentación animal, a los animales criados convencionalmente en los Estados Unidos se les puede dar:

- Vacas lecheras – antibióticos, productos derivados de cerdo y pollo, hormonas de

crecimiento, pesticidas, lodo de aguas negras.

- Vacas para carne – antibióticos, productos derivados de cerdo y pollo, esteroides, hormonas, pesticidas, lodo de aguas negras.
- Puercos – antibióticos, productos derivados de animales, pesticidas, lodo de aguas negras, medicamentos basados en arsénico.
- Pollos de engorde - antibióticos, productos derivados de animal, pesticidas, lodo de aguas negras, medicamentos basados en arsénico.
- Gallinas ponedoras de huevos - antibióticos, productos derivados de animal, pesticidas, lodo de aguas negras, medicamentos basados en arsénico.

Otras maneras de mantener el costo de los alimentos orgánicos dentro de su presupuesto

Compre en los mercados de los agricultores. Muchas ciudades, así como pequeños pueblos, organizan un mercado semanal de agricultores, donde los agricultores locales venden sus productos en el mercado callejero al aire libre, a menudo a precios más bajos que en los supermercados.

Únase a una cooperativa de alimentos. Una cooperativa de alimentos naturales, o el supermercado cooperativo típicamente ofrece precios más bajos a los miembros, que pagan una cuota de membresía anual.

Únase a una granja de agricultura apoyada por la comunidad (CSA), en la cual individuos y familias se unen para comprar “acciones” de productos a granel, directamente de una granja local y orgánica!

Consejos para comprar alimentos orgánicos

Comprar en temporada – Las frutas y verduras son más baratas y frescas cuando están en temporada. Averigüe cuándo se entrega el producto a su mercado para que esté comprando los alimentos más frescos posibles.

Compare precios – Compare el precio de los productos orgánicos en el supermercado, el mercado de los agricultores y otros lugares (incluso el pasillo de alimentos congelados).

Recuerde que lo orgánico no siempre es igual a saludable – Hacer que la comida chatarra suene saludable es el plan común de la mercadotecnia en la industria alimenticia pero los productos horneados orgánicos, postres y los aperitivos suelen ser muy altos en azúcar, sal, grasa o calorías. Vale la pena leer cuidadosamente las etiquetas de los alimentos.

¿Por qué los alimentos orgánicos a menudo son más caros?

Los alimentos orgánicos son más laboriosos ya que los agricultores no utilizan pesticidas, fertilizantes químicos o drogas. La certificación orgánica es costosa y la alimentación orgánica para animales puede costar el doble. Las granjas orgánicas tienden a ser más pequeñas que las granjas convencionales, lo que significa que los costos fijos y los gastos generales deben distribuirse a través de volúmenes de producción más pequeños sin ayuda financiera gubernamental.

Autores: Jeanne Segal, Ph.D., y Melinda Smith, M.A. Versión modificada: julio de 2018.