

LaCENTRAL

Mundo verde. ¿Qué se entiende por productos orgánicos?

DIETA VERDE ||| Alimentos libres de pesticidas

■ ¿PREOCUPADO POR SU ALIMENTACIÓN? DELE UN VISTAZO A LOS BENEFICIOS DE LOS PRODUCTOS ORGÁNICOS

Ecológico, orgánico, biológico. Términos que escuchamos frecuentemente cuando hablamos de comida, pero que no necesariamente sabemos qué significan. En realidad se trata de lo mismo, pues son distintas traducciones del mismo principio. En inglés se usa 'organic', en francés 'biologique' y en español decimos ecológico. Ya. ¿Pero, qué quieren decir?

APRENDIZAJE ECOLÓGICO

Para que un producto alimenticio sea considerado ecológico —dice Silvia Wú Guin, directora ejecutiva de la Red de Agricultura Ecológica del Perú— debe cumplir con los principios de agricultura orgánica. Estos son: que el producto no haya requerido agroquímicos para su producción o desarrollo; que el alimento sea el resultado de un sistema responsable con el medio ambiente; que el sistema agrícola empleado sea sostenible en el tiempo, cause mínimo impacto a la naturaleza y promueva la salud del suelo, la planta, los animales, las personas y el planeta. Además, quienes están involucrados en la agricultura orgánica deben garantizar una buena calidad de vida para todos los involucrados en el proceso. Los mismos principios se aplican también a la ganadería y la agroindustria.

Pero no basta con seguir estas reglas. El producto solo se considerará orgánico si tiene una certificación que garantice el cumplimiento de estos principios. La etiqueta de orgánico debe contar con el aval de cualquiera de estas empresas: Biolatina, SGS, IMO Control, Control Union Krav, BCS, OCIA.

¿QUÉ ES CARO?

Si le sorprende el precio de un producto orgánico en comparación con uno convencional, este comentario de Silvia Wú, de la Red de Agricultura Ecológica del Perú, le aclarará el panorama: "Si usted es un consumidor responsable que está en un supermercado y encuentra papas o mandarinas a menos de S/.1 debería preguntarse cómo alguien puede producir con esos costos. El consumidor debe ser solidario con el productor que le da de comer y apoyarlo con su compra, porque gracias al esfuerzo de este productor ecológico, usted come todos los días de manera sana. Y esto no necesariamente sucede con quienes obtienen un precio de explotación y usan agroquímicos. Los productores ecológicos tienen programada una ganancia decente de 20% a 25% que le permita reinvertir. No es que sea caro, es que hay una distorsión del mercado".

MODELOS MAGGIE ZIGNAGO, PIERINA ZIGNAGO, ALDO MÁLAGA MAQUILLAJE
NATURA ALEJANDRO ÁLVAREZ (TELÉF.: 441-3396)
VESTUARIO CRACKERS (TELÉF.: 242-1287, 830*3715) FOTO LINO ESTRADA

HABLEMOS DE NUTRICIÓN

Compare el sabor de un pollo criado en una granja orgánica con el de un pollo que pasa 23 horas de su día comiendo con luz artificial. Compare también cómo sabe un tomate orgánico y uno cultivado con pesticidas y químicos.

No se trata solo de un sabor distinto o más rico, sino también de una cuestión de salud. El nutriólogo Arnaldo Hurtado destaca que el producto orgánico, al haber pasado por un control de calidad más estricto que el alimento cultivado tradicionalmente, garantiza la conformidad de sus propiedades. "La certificación (orgánica) asegura que ese alimento está libre de pesticidas, que ha sido tratado con mayor cuidado. Por ejemplo, si analizas las propiedades antioxidantes de un vegetal encontrarás una diferencia entre uno orgánico (que sí las posee) y uno cultivado convencionalmente", dice el especialista.

Un estudio hecho en la Universidad de Rutgers (Estados Unidos) muestra los beneficios de las verduras biológicas frente a las convencionales: 100 g de frejoles ecológicos pueden contener 40,5 mg de calcio, mientras que unos cultivados tradicionalmente tienen 15,5 mg de calcio. Considere además que los cultivos orgánicos no han sido madurados artificialmente y no contienen nitratos (aditivos presentes en fertilizantes comunes) que al acumularse en el organismo pueden afectar el sistema inmunológico.

OTROS CONCEPTOS

- Hidropónico: Producto que ha sido cultivado en agua en lugar que en la tierra, pero no implica que sea ecológico.
- Probióticos: Microorganismos que se añaden a un alimento que reportan beneficios para el organismo. Un yogur puede ser probiótico y no ecológico.
- Transgénico: Producto que ha sido modificado genéticamente, con sus genes o los de otro. ●

Naturalmente sano