

infosalus. com



Producto ecológico o convencional, ¿qué conviene más?



Lo más leído en...

- 1 [Objetivo: mantener a raya los triglicéridos](#)
- 2 [Una nueva prueba en sangre permite la detección de ocho tipos de cáncer](#)
- 3 [¿Cómo es la vida sin vesícula?](#)



Publicado 16/01/2018 8:36:33 CET

MADRID, 16 Ene. (EDIZIONES) -

La agricultura ecológica es aquella que combina las mejores prácticas ambientales junto con un elevado nivel de biodiversidad y de preservación de los recursos naturales, a favor de emplear técnicas tradicionales y naturales, como fertilizantes orgánicos, abonos de origen animal, rotación de cultivos y barbecho; y evita los transgénicos, los productos químicos y los pesticidas.

Puede tratarse de hortalizas, productos lácteos, huevos, legumbre, o incluso de carnes y pescados, como el salmón; además desde hace tiempo se puede observar en productos más

elaborados como la pasta o las croquetas, entre otros. El caso es que todos deben contar con el logo exclusivo de la UE para este tipo de productos. Además, según informa la OCU, **aunque las normas de seguridad alimentaria se aplican por igual a todo los alimentos, los ecológicos superan un mayor número de controles.**

Según precisa la organización de consumidores, es difícil saber si su consumo es mejor para nuestra salud. Aquí cita un artículo de la 'American Journal of Clinical Nutrition' de 2010, que revisa la gran mayoría de trabajos anteriores sobre el tema, y del que se desprende que sólo en 12 de las casi 100.000 publicaciones que habían visto la luz sobre productos ecológicos se reseñaron resultados relevantes. *"Es un número limitado y además había una alta variabilidad entre ellos"*, sostiene.

"No hay evidencias suficientes para asegurar que los productos ecológicos sean más sanos. Nuestro último análisis reafirma esta idea: no existen grandes diferencias entre las propiedades nutritivas de un producto ecológico y las de uno convencional", sostiene.

En este sentido, **en una entrevista con Infosalus, Roser Montané, dietista-nutricionista de escuelas Nemomarlin** insiste también en que no se sabe a ciencia cierta qué beneficios para la salud tiene el consumo de estos productos a largo plazo. "Se habla mucho de la posible influencia de estos en la incidencia de cáncer y en otras enfermedades, pero todavía es pronto para saberlo", subraya.

SON MUY CAROS

Según recuerda, a España han llegado recientemente, mientras que en Francia o Alemania son bastante económicos porque llevan 20 años de andadura. A su juicio, uno de los inconvenientes es su precio, en muchos supermercados "bastante alejados de los bolsillos de los consumidores".

Por otro lado, **sostiene que los productos ecológicos son "más feos" por lo general, no son**

visualmente atractivos, mientras que sí lo son los convencionales. "Son más bonitos y más grandes los convencionales, tienen un mayor volumen, como por ejemplo en el caso de la manzana", precisa. A su vez, dice que el producto eco tampoco es uniforme, mientras que los que los convencionales llaman más a la vista.

"Si se compara un producto eco, como un vegetal, con uno convencional, si los dos son recién recolectados, el eco puede tener hasta un 50% más de minerales y de oligoelementos. Es más saludable que el convencional que se ha recolectado al mismo tiempo. En cambio, si lleva recolectado una semana o 15 días, éste ha perdido muchos nutrientes. Especialmente se da en el caso de los alimentos frescos. También tienen más antioxidantes los alimentos ecológicos, que van muy bien porque previenen la oxidación de células", subraya.

A juicio de la dietista-nutricionista de Nemomarlin, lo que más lleva al consumidor a consumirlo es que están libres de conservantes químicos, un aspecto establecido así por normativa europea, por el que no se emplean ni pesticidas ni aditivos químicos para su producción.

"Es muy importante porque en un campo de arroz o de trigo se utilizan muchos pesticidas que al final acaban en la alimentación de ese niño, y el hecho de que no tengan conservantes químicos es beneficioso. Incluso hay estudios que dicen que se podrían prevenir alergias y enfermedades a través de su consumo, aunque insisto en que todavía como llevan poca andadura es pronto para afirmarlo", agrega.

Por otro lado, **subraya que estos alimentos orgánicos llegar a contener más Omega 3.** "La carne de los alimentos se ha visto que puede llevar más omega 3 que las ganaderías convencionales, y puede favorecer el desarrollo cognitivo de los bebés. Además, hay quien dice que los tomates ecológicos tienen un sabor más intenso que el de la agricultura convencional", explica Montané, quien destaca que en las escuelas cada vez se aportan más productos ecológicos a los niños.

Por todo ello, a la hora de proporcionar a un menor un producto biológico o uno convencional, la dietista-nutricionista subraya que en los ecológicos el beneficio es directo porque consumen productos sin conservantes químicos, que están en menor contacto con pesticidas y aditivos químicos.

Eso sí, advierte de que no hay que consumir solamente lo ecológico, ni tampoco lo convencional, "porque encierras la alimentación en eso". Así, aboga por hacer un equilibrio entre este tipo de productos a la hora de consumirlos, especialmente entre los menores.