

10 ALIMENTOS QUE IMPRESCINDIBLEMENTE DEBERÍAMOS CONSUMIR ECOLÓGICOS (2/07/2010)



<http://vidasana.org/noticias-vidasana/10-alimentos-que-imprescindiblemente-deberiamos-consumir-ecologicos.html>

Invertir en productos orgánicos supone un ahorro en medicamentos y una mejora de nuestro bienestar y del planeta. Los alimentos ecológicos no proporcionan a los animales antibióticos ni hormonas de crecimiento, ni usan abonos químicos ni pesticidas. Si no podemos acceder a una cesta de la compra completamente orgánica, aquellos alimentos que ingerimos con regularidad deberían ser ecológicos para no acumular sustancias tóxicas en nuestro organismo.

10. Carne: El brote de la enfermedad de las vacas locas en 1986 dio un gran impulso a la carne orgánica. La hormona del crecimiento para acelerar el desarrollo de los animales está prohibida en el ganado criado para producir carne orgánica certificada. El ganado y las aves de granja deben alimentarse con granos que se cultivan sin fertilizantes químicos ni pesticidas. No está permitido el pienso que contiene subproductos de la carne. Además, la ternera ecológica debe provenir de una vaca a la que se le dio piensos orgánicos durante el último tercio de su gestación. La etiqueta ecológica también significa que el animal diariamente tenía acceso al exterior por algún tiempo.

9. Productos Lácteos: La leche no ecológica puede contener trazas de pesticidas. Procede de vacas alimentadas a partir de granos cultivados sin abonos químicos ni pesticidas. La hormona del crecimiento tampoco está permitida, al igual que los antibióticos. Las vacas lecheras ecológicas deben pastar en el campo con regularidad y el pienso que se les suministra no puede contener plaguicidas ni fertilizantes, lo que disminuye el impacto de la cabaña en el medio ambiente. Los mismos preceptos de aplican a los derivados de la leche, como el yogurt, helados, mantequilla o queso.

8. Huevos: Los huevos ecológicos provienen de aves que se alimentan con grano orgánico y no se les suministra ni hormona del crecimiento, ni antibióticos. Las gallinas camperas tienen acceso a un patio y no están tratadas con productos químicos. No hay diferencia nutricional entre los huevos blancos o morenos, ya que su color depende de la raza de la gallina. Las gallinas blancas ponen huevos blancos y las marrones, oscuros.

7. Café: Además de la etiqueta ecológica, también conviene buscar la etiqueta de Comercio Justo, que garantiza que los productores de café han sido pagados de manera justa y bien tratados.

6. Frutas: Con el lavado no eliminamos todos los plaguicidas de una fruta no ecológica y, al pelarla, se pierden un montón de beneficios nutricionales de la fruta. Comprar frutas extranjeras fuera de temporada es arriesgado, ya que las normas son laxas en muchos de los países de origen, sin olvidar el coste ambiental del transporte.

5. Patatas: Los productores fumigan con pesticidas las plantas y el suelo para prevenir que los tubérculos enfermen.

4. Pimientos, judías, tomates, apio, zanahorias y coliflor: Aunque se laven y pelen no se elimina su contaminación.

3. Verduras de hoja verde: La espinaca es la verdura con mayor cantidad de plaguicidas. Por el contrario, los agricultores ecológicos, para mantener a los insectos a raya, se sirven de repelentes no tóxicos y de trampas como las redes.

2. Alimentos para bebé: Los bebés y niños pequeños son muy susceptibles a los efectos nocivos de los plaguicidas, antibióticos, hormonas y cualquier producto químico. Muchos pesticidas utilizados en frutas y vegetales son tóxicos para el cerebro y pueden interferir en su desarrollo. La hormona sintética del crecimiento utilizada en la carne puede causar pubertad precoz en las niñas. Los tóxicos que no tendrían mayor efecto en un adulto, pueden dañar el sistema nervioso y el cerebro de un niño.

1. Los caprichos favoritos: Casi todos podemos tolerar unos pocos plaguicidas pero el exceso no es bueno. También es cierto que no todos los alimentos aglutinan igualmente las sustancias tóxicas que se les aplica para su cultivo. De hecho, algunos de ellos no están tan contaminados cuando se trata de la versión convencional, no ecológica. Los siguientes 10 productos del huerto, o bien no absorben demasiado los pesticidas o se pelan antes de comer: espárragos, aguacates, plátanos, brócoli, col, kiwi, mango, cebollas, papaya, piña.

M.Prieto/ Vida Sana - ecogaia.com / Orlando Mallozzi / Ecoticias.com