

Portada > Alimentación > Aprender a comer bien



El valor nutritivo de los alimentos orgánicos

Estos productos concentran, en pequeñas cantidades, más antioxidantes que los convencionales, según las últimas investigaciones

Por MAITE ZUDAIRE | 10 de noviembre de 2009



Imagen: [Rob Owen-Wahl](#)

Los resultados de las encuestas revelan que una de las razones principales de los consumidores para comprar alimentos orgánicos es una "mayor calidad", un concepto que se presta a diferentes interpretaciones entre los usuarios. Algunos consideran que es más sano que el convencional (contiene menos pesticidas, hormonas o metales pesados); otros entienden que es más nutritivo y hay quienes lo identifican con un mejor gusto. Si el consumidor deposita una confianza tan alta en la seguridad, calidad nutricional y beneficios para la salud, incluso está dispuesto a pagar un precio más elevado, estos parámetros deberían estar garantizados.

En la última década se han publicado más de un centenar de estudios que comparan el valor nutricional (contenido en nutrientes) de los productos ecológicos con los convencionales. Entre ellos se constata una gran variabilidad en diseño, metodología y resultados, pero el debate que crea más polémica es tener la certeza y la seguridad de que los alimentos orgánicos son más nutritivos. Se admite que estos concentran más antioxidantes, pero en el conjunto de nutrientes -hidratos de carbono, proteínas, grasas, fibra, vitaminas, minerales no resultan más nutritivos que los convencionales.

Los términos "ecológico", "biológico" u "orgánico", así como sus diminutivos y derivados habituales, tales como "bio", "eco", etc., se pueden utilizar de manera indistinta para referirse al método de producción ecológica. Se define la agricultura ecológica como la técnica que "no emplea en los cultivos ni abonos sintéticos (nitrogenados o fosforados) ni pesticidas sintéticos", mientras que la ganadería es un tipo de explotación donde el animal no está estabulado, puede moverse como si estuviese libre y come pastos en vez de piensos sintéticos.

Más cantidad de antioxidantes

El pasado mes de abril finalizó el European Project Quality Low Input Food (QLIF) que, con el impulso y la financiación de la Unión Europea, revisa las últimas investigaciones en el área de la producción orgánica y de bajo insumo, tanto vegetal como animal. Es el proyecto europeo de mayor envergadura llevado a cabo hasta la fecha e intenta averiguar los pros y los contras de la agricultura y la ganadería ecológicas y sus productos derivados. El objetivo es mejorar la calidad y la seguridad, además de reducir los costes de las cadenas europeas de suministro de alimentos ecológicos y de bajo insumo.

El proyecto integra un total de 15 países y ha tenido una duración de cuatro años. Una vez concluido, Carlo Leifert, experto en alimentación ecológica, profesor de la Universidad de Newcastle y director de QLIF, da a conocer los resultados preliminares del proyecto.

Las frutas y verduras orgánicas podrían tener hasta un 40% más de antioxidantes que los vegetales convencionales

Queda reflejado que las frutas y las verduras orgánicas tienen hasta un 40% más de antioxidantes que los vegetales convencionales. Otros ensayos anteriores corroboran este dato, al encontrar entre un 10% y un 50% más de compuestos **antioxidantes** (flavonoides, polifenoles, glucosinolatos). Para la leche, los hallazgos son llamativos. Se constata hasta un 60% más de ácidos grasos saludables, como el omega 3 y el ácido linoleico conjugado (CLA), una cantidad notablemente superior a la detectada en otros ensayos (entre el 10% y el 60%).

En consonancia con estos datos, la International Research Association for Organic Food Quality and Health (FQH) publicó en su boletín de marzo los últimos resultados de las investigaciones al respecto. Destacó que las hortalizas de hoja tienen entre un 5% y un 90% más de vitamina C, y el contenido de proteínas de los cereales de grano orgánico es entre un 10% y un 12% superior. Otros experimentos han

hallado que los productos orgánicos tienen mayor contenido de materia seca (20% de media), que en términos relativos significa una mayor concentración de nutrientes por porción de alimento. El profesor Leifert refrenda que "comer alimentos orgánicos equivale a comer una porción extra de fruta y verduras al día", en referencia a su mayor contenido en antioxidantes.

Según estos datos, se observa que la diferencia más apreciable registrada entre los alimentos ecológicos y los convencionales está en sus componentes antioxidantes, pero no en otros constituyentes también importantes de los alimentos (hidratos de carbono, proteínas, grasas, y variedad de vitaminas y minerales), necesarios todos ellos en su conjunto para una correcta nutrición humana.

El aspecto más destacado es que los ecológicos concentran menos sustancias consideradas nocivas (pesticidas, reguladores del crecimiento de las plantas, micotoxinas, antibióticos, bacterias resistentes a los antibióticos, activadores del crecimiento animal, hormonas, etc.). No obstante, el control en la producción de alimentos ecológicos puede no ser suficiente si no garantiza la ausencia de pesticidas. En el análisis realizado por CONSUMER EROSKI sobre **productos ecológicos procesados** en 2003 se encuentra un dato revelador: una proporción importante de los productos ecológicos analizados contenía residuos de pesticidas prohibidos por la norma.

Asignatura pendiente: mejorar la calidad de los estudios

Estos resultados se oponen a la última revisión sobre la calidad nutricional de los alimentos orgánicos, llevada a cabo por expertos de la London School of Hygiene and Tropical Medicine y publicada en "American Journal of Clinical Nutrition" el pasado julio. Se identificaron 162 artículos relevantes sobre el tema, realizados en los últimos 50 años, pero tan sólo 55 cumplieron los requisitos de calidad satisfactoria. Los estudios debían proporcionar información sobre el sistema de certificación orgánica de los productos, la variedad de cultivo o cría de animales analizados, el contenido nutricional, los métodos analíticos empleados para la determinación y la metodología utilizada en el análisis estadístico.

La evidencia más relevante es la calidad deficiente de la investigación en este ámbito. A tenor de los datos revisados, se sugiere que los alimentos orgánicos y producidos de forma convencional son comparables en su contenido en distintas categorías de nutrientes (nitrógeno, vitamina C, compuestos fenólicos, potasio, zinc, calcio, magnesio, cobre y sólidos orgánicos). La revisión se centró en el contenido nutricional pero no analizó los contaminantes o residuos químicos en función del método de producción. Los resultados podrían ser distintos, a favor de los productos orgánicos, si se desarrollaran estudios con un mayor rigor científico y una mejor definición de los factores que determinan el valor nutricional de los alimentos.

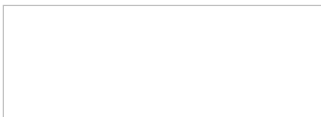
SALUD HUMANA

En atención a las ventajas potenciales y constatadas en el aspecto nutritivo de los alimentos orgánicos, es probable que los estudios futuros se centren en dilucidar el efecto del consumo continuado de alimentos orgánicos en la salud humana. En los ensayos en laboratorio, la evidencia cada vez es mayor en relación a la proliferación celular y la reparación del ADN a favor de los orgánicos. En los animales, los estudios se centran en los efectos en el sistema inmune y en el desarrollo del peso corporal, mientras que las investigaciones en humanos son escasas e insuficientes y no permiten obtener datos concluyentes.

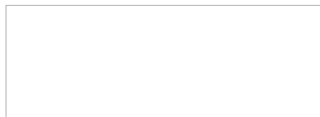
ETIQUETAS: [alimentos orgánicos](#), [antioxidantes](#), [calidad](#), [convencionales](#), [ecológicos](#)

Y además...

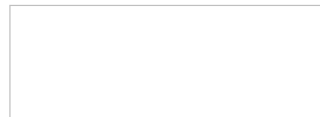
[VER MÁS SOBRE APRENDER A COMER BIEN](#)



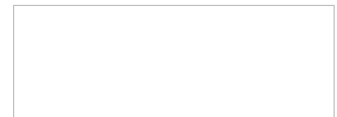
Dieta vegetariana y salud ósea



Las bebidas vegetales



Platos vegetarianos ricos en calcio



Dieta vegetariana y prevención de enfermedades crónicas



Actualización aplicación de recetas de EROSKI CONSUMER

Suscríbete y recibe lo último sobre Consumer



Buscar en

Recetas Todo EROSKI CONSUMER

Introduce tu búsqueda

BUSCAR

En Eroski Consumer

Alimentación
Salud
Seguridad alimentaria
Bebé
Medio Ambiente
Mascotas

Solidaridad
Economía
Tecnología
Bricolaje
Educación

De interés

¿Quiénes somos?
Escribenos
Hemeroteca
Titulares RSS

Accesibilidad
Mapa Web
Web de Prensa
Autores de las imágenes
Creative Commons de esta página

Edición impresa

Abril 2019
Marzo 2019
Febrero 2019
Enero 2019
Diciembre 2018

En EROSKI CONSUMER nos tomamos muy en serio la privacidad de tus datos, aviso legal. © Fundación EROSKI



[Aviso legal](#) | [Política de protección de datos](#) | [Accesibilidad](#) | [Cookies](#)