



LOS CONSEJOS
DEL CHEF



La opinión de los especialistas

Asesoran esta nota el Ministerio de Agroindustria de la Nación, Argentina; y Servicio Agrícola Ganadero, Chile.

NUTRICIÓN & SALUD

SOMOS LO QUE COMEMOS

ALIMENTOS ORGÁNICOS

*¿Son mejores
que los convencionales?*

EN ESTA NOTA, JUNTO A MERCEDES NIMO Y RODRIGO JARA, AMBOS INGENIEROS AGRÓNOMOS DE ARGENTINA Y CHILE RESPECTIVAMENTE, CONOCEREMOS LAS VENTAJAS QUE PRESENTAN ESTOS ALIMENTOS Y SI REALMENTE SON IMPRESCINDIBLES PARA UNA ALIMENTACIÓN SANA.

Alimentos orgánicos son aquellos que en todo su proceso de elaboración (desde la materia prima, pasando por el procesamiento y hasta el empaque), nunca han estado en contacto con productos químicos, sustancias tóxicas o aditivos sintéticos. Son alimentos donde no se han realizado procesos de radiación, ni utilizado transgénicos y donde el cuidado del medioambiente es sumamente importante para lograr su certificación definitiva. En esta nota conoceremos mejor estos alimentos, cómo asegurarnos su procedencia y si realmente son esenciales para una buena alimentación.





Fecha: 13/07/2016
Fuente: REVISTA BUENA SALUD - STGO-CHILE
Pag: 70
Art: 2
Título: NUTRICIÓN & SALUD

Tamaño: 26,9x37,9
Cm2: 1019,2

Tiraje: 8.525
Lectoría: 70.000
Tono: No Definido



Entrevista

El ABC de los alimentos orgánicos

Ing. Agr. Mercedes Nimo, Subsecretaria de Alimentos y Bebidas, Secretaría de Agregado de Valor, Ministerio de Agroindustria de la Nación.

■ ¿A qué llamamos alimentos orgánicos?

Son alimentos diferenciados, que poseen atributos específicos de calidad y que un determinado público consumidor busca y valora. Las palabras "orgánico" y sus sinónimos "ecológico", "biológico", "eco" o "bio" no se pueden usar libremente, sino que se encuentran amparadas por una ley en nuestro país: la 25127 del año 1999 que regula su uso a través de una normativa, la cual avala SENASA (Servicio Nacional de Sanidad y Calidad Agroalimentaria), y controlan certificadoras habilitadas. Esto es así en todo el mundo para evitar que estos términos se confundan, pierdan su sentido e incluso se usen de manera fraudulenta. De esta manera cuando alguien consume un producto orgánico sabe que hay todo un sistema de control por atrás que garantiza su autenticidad.

■ ¿Cuáles son sus principales características?

Se establecen cinco grandes características que marcan una serie de prácticas permitidas o sugeridas y otras prohibidas o desalentadas, ya que se trata de controlar no tanto el producto final sino todo su proceso, desde el campo hasta la góndola:

1 En su producción, deben cuidar el suelo, ya sea en su

fertilidad química, como física y biológica. Un suelo fértil, vivo, garantiza plantas sanas.

2 En su producción debe haber biodiversidad, que le otorga equilibrio al sistema y evita el uso de químicos para el control de plagas o enfermedades. Se autorregula.

3 Se producen y elaboran sin agroquímicos, pero también sin Organismos Genéticamente Modificados (OGM), o también llamados transgénicos, ya sea en semillas, insumos, aditivos o ingredientes.

4 Se producen, elaboran y comercializan llevando registros y documentando todo el proceso, lo cual mejora la gestión productiva, permite un mejor control, y otorga credibilidad al sistema y confianza a los consumidores porque garantiza que se cumplan las normas.

5 Para producción animal (carne, huevos, leche, miel, etc.), deben garantizarse ciertos criterios de bienestar, que tienen

que ver con el espacio, la dieta y el trato adecuados.

■ Nutricionalmente hablando, ¿son mejores que los no orgánicos?

Existen estudios que muestran que los productos orgánicos resultan en valores de vitaminas, minerales y sobre todo en valores de antioxidantes, en general, un 40% mayor en contenido total respecto a sus pares no orgánicos.

■ ¿Entonces, sería mejor optar por ellos?

La respuesta es compleja. Los productos orgánicos son una alternativa más para distintos grupos de consumidores. Cada uno en función de sus necesidades, hábitos y estructuras de consumo debe optar por la mejor opción y de la combinación del análisis de estas variables. En la medida en que el mercado se estructure, evolucione y el consumidor se informe esta industria puede llegar a más gente. Existe un grado de subjetividad que tiene que ver con la libertad





Fecha: 13/07/2016
Fuente: REVISTA BUENA SALUD - STGO-CHILE
Pag: 71
Art: 2
Título: NUTRICIÓN & SALUD

Tamaño: 25,1x35,8
Cm2: 899,6

Tiraje: 8.525
Lectoría: 70.000
Tono: No Definido



El Servicio Agrícola Ganadero (SAG), cuenta con un libro llamado "Agricultura Orgánica Nacional: Bases, técnicas y situación actual" el cual constituye una interesante herramienta para numerosos emprendedores de nuestro país. Se pueden informar en www.sag.cl o llamando al: 600 8181 724.



propia de cada ser humano, que posee la capacidad de elegir y cambiar siempre, en un mundo sumamente dinámico y multicultural.

PROS DE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS

- 1. En su producción no se utilizan agroquímicos** como fertilizantes, fungicidas, pesticidas y herbicidas, lo que cuida el medio ambiente y evita la contaminación de la tierra, el agua y el aire. Esto influye positivamente en la reducción del efecto invernadero y el calentamiento global, al trabajar sobre la retención del carbono en la tierra cultivada.
- 2. Permiten que los ecosistemas no se vean alterados** y se pueda mantener la biodiversidad.
- 3. Se encuentra prohibido el uso de irradiación de los alimentos**, en especial la carne, evitando cualquier tipo de mutación.
- 4. Se respetan los tiempos de desarrollo natural de las plantas, cereales y frutas**, por lo que tienen el tiempo suficiente para sintetizar los azúcares y nutrientes propios del suelo.
- 5. Los alimentos orgánicos son más nutritivos** ya que

contienen niveles más altos de vitaminas, minerales esenciales, antioxidantes, hidratos de carbono y proteínas. Se ha comprobado que las frutas y verduras orgánicas podrían tener hasta un 40% más de antioxidantes que los vegetales convencionales (lo que previene el envejecimiento prematuro). También se puede observar un mayor índice de vitamina C en las hojas de las hortalizas y proteínas en los cereales.

6. Los alimentos orgánicos son saludables ya que al no tener sustancias artificiales, son asimilados correctamente por el organismo sin alterar las funciones metabólicas, de esta manera, inciden positivamente en la salud de las personas.

7. Los productos orgánicos recuperan los sabores originales. Al no encontrarse manipulados y conservar sus condiciones naturales, crecen más sanos y se desarrollan de mejor forma, al tiempo que conservan el aroma, color y sabor originales.

8. Pueden minimizar o hasta evadir los efectos negativos de los residuos de hormonas o antibióticos que pueda haber en el organismo provenientes de los agroquímicos de la agricultura industrializada convencional.

9. Disminuyen las posibilidades de desarrollar patologías tales como cáncer, obesidad, diabetes, alergias y asma. También mejoran la fertilidad en las parejas ya que muchos plaguicidas usados en los cultivos tradicionales la afectan.

10. Los orgánicos están libres de grasas hidrogenadas, lo que reduce el riesgo de problemas con el corazón.

11. Mejoran el sistema inmunológico.

12. Los animales criados dentro de la ganadería orgánica, crecen a su ritmo natural y en condiciones de vida adecuadas a campo abierto, lo que evita el estrés de los mismos y la administración de antibióticos, tranquilizantes u hormonas. Su alimentación es a base de forrajes orgánicos libres de pesticidas, fertilizantes y transgénicos. Lo mismo en el caso de las gallinas que son alimentadas sólo con granos.

13. Las carnes orgánicas son más magras porque tienen menos grasa intramuscular. Además, no sufren de contaminación biológica, como el mal de la vaca loca, fiebre aftosa, escherichia coli, ni salmonelosis (en huevos y aves) ya que las certificadoras controlan la trazabilidad en los ganados.



Fecha: 13/07/2016
Fuente: REVISTA BUENA SALUD - STGO-CHILE
Pag: 72
Art: 2
Título: NUTRICIÓN & SALUD

Tamaño: 25,4x37,5
Cm2: 953,4

Tiraje: 8.525
Lectoría: 70.000
Tono: No Definido

"DEBEMOS CAMINAR CONSCIENTEMENTE SOLO DE FORMA PARCIAL HACIA NUESTRA META, Y LUEGO SALTAR EN LA OSCURIDAD PARA NUESTRO ÉXITO". HENRY DAVID THOREAU

CONTRAS DE LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS

1. Su producción es más costosa que la convencional, al igual que los productos terminados. Esto se debe a la escasez de oferta, por los tiempos productivos, y por la menor densidad de los cultivos o crías.

2. Los procesos de selección de semillas para una mejor producción son mucho más lentos que el uso de transgénicos. Por lo cual los valores productivos suelen ser menores y su adaptabilidad a condiciones de cultivo también.

3. La variedad de productos elaborados es acotada. Si bien en los últimos tiempos la oferta se fue ampliando, difícilmente se encuentre toda la gama de productos necesarios para una alimentación íntegramente orgánica en lugares de venta convencionales como en supermercados.

3. Los cultivos son más susceptibles a las hierbas silvestres y plagas, con lo cual muchas cosechas se terminan viendo perjudicadas.

5. Al no utilizar conservantes ni aditivos los productos tienen una menor duración presentando signos de descomposición en tiempos más cortos que los elaborados tradicionales.

6. Existe una menor oferta global, puesto que el traslado de grandes distancias de un producto genera una contaminación ambiental injustificada para las políticas orgánicas.



Sistema Nacional de Certificación de Productos Orgánicos Agrícolas

En Chile el Servicio Agrícola y Ganadero (SAG) es el encargado de velar por el cumplimiento de la Ley 20.089, que creó el Sistema Nacional de Certificación de Productos Orgánicos. Y que procura que se cumplan con las normas de la ley y su reglamento en relación a su forma de producción, elaboración, envasado y manejos que se realicen.

La ley y su reglamento entraron en vigencia en diciembre del año 2007 y a partir de entonces se establece que ningún producto puede ser etiquetado como orgánico si es que no ha cumplido con

los protocolos establecidos en el reglamento y las normas técnicas.

El hacerlo es incurrir en una falta a la misma. El detalle de esta información y las modificaciones que se han realizado se encuentra disponible en la sección Recursos Naturales, Agricultura Orgánica del sitio web de la institución: <http://www.sag.cl>

Aquellos productores que cumplen con lo indicado por la normativa nacional, deben utilizar el sello (imagen superior) que lo acredita en sus respectivos certificados.

Rubros de interés en Chile

Manzana: La producción de manzanas a nivel nacional se ha ido ampliando en el tiempo debido a que es un frutal que no presenta tantas dificultades para manejarlo de manera orgánica,
Arándanos: Es el principal producto berrie exportado en fresco, con un total de 62,5% de las exportaciones.

Oliva: Este rubro es cada vez más importante debido a que se cultiva para producir aceite de oliva.

Hierbas medicinales: Se destaca la recolección de rosa

mosqueta y sus subproductos, sin embargo existen otros productos del bosque que también son recolectados.

Vinos: La producción de uvas manejadas orgánicamente para producir vino, es un rubro que ha ido creciendo de manera constante debido a la importante demanda que existe especialmente en el mercado europeo.

Miel: Es un rubro importante y que ha continuado creciendo, principalmente en la zona central del país.

Came y Hortalizas: Ambos son rubros incipientes que tienen un amplio campo para desarrollarse orgánicamente.

Asesoría: Servicio Agrícola Ganadero de Chile



Fecha: 13/07/2016
 Fuente: REVISTA BUENA SALUD - STGO-CHILE
 Pag: 73
 Art: 2
 Título: NUTRICIÓN & SALUD

Tamaño: 23,6x38,2
 Cm2: 904,1

Tiraje: 8.525
 Lectoría: 70.000
 Tono: No Definido



“Si bien es cierto que el consumo de alimentos orgánicos es más saludable que el de los productos procesados, no podemos afirmar que su ingesta sea imprescindible.”

Dr. Sandro Murray.

La opinión de la especialista

● ¿Es lo mismo hablar de alimentos orgánicos que naturales?

No es lo mismo. Las diferencias entre productos naturales y orgánicos es que hay una definición y una norma de producción detrás de orgánico. Al decir “naturales” estamos llamando al imaginario que conecta a algo producido por la naturaleza, pero no podemos con certeza definir cuál fue el método de producción. Los productos orgánicos se producen cumpliendo requisitos definidos en una ley de producción y reciben un control a través de la certificación. Este control significa que se verifica la forma de producción y se le hace un seguimiento analizando el sistema productivo e insumos utilizados.

● ¿Cuáles son las principales ventajas que encuentra en estos alimentos?

Los alimentos orgánicos aseguran una forma de producción, poseen trazabilidad, tienen mayor cantidad de antioxidantes, no se utilizan químicos durante su producción y son producidos de forma amigable con el medio ambiente.

A veces pueden tener diferencias sensoriales positivas (mayor intensidad de sabor en ciertos casos de hortalizas por ejemplo) o pueden no ser distinguibles respecto a un producto no orgánico y se prefieren por la cultura de compromiso con el medioambiente del consumidor (ej: vinos).

● ¿Es posible que su acceso llegue a toda o gran parte de la población, o siempre se verá limitado?

El acceso va en aumento y en la medida que se eduque mejor al consumidor para que comprendan los beneficios de una alimentación sana (orgánica o no) y se mejore la distribución de los ingresos, habrá más personas dispuestas a pagar un poco más un alimento con certificación orgánica. Por otra parte las exigencias del mercado del internacional dificultan que ciertos alimentos frescos exportados sean producidos en condiciones orgánicas, considerando la presencia de plagas cuarentenarias, entre otros factores. No obstante, Chile presenta excelentes condiciones agroecológicas para seguir potenciando aún más la producción de alimentos orgánicos.



Ing. Agr. Rodrigo Jara, Director de la Escuela de Agronomía de la Universidad de las Américas.