

¿Qué son los alimentos ecológicos?

Son alimentos producidos en tierras donde la producción agraria se realiza de forma ecológica. Pueden ser alimentos frescos o transformados, de origen vegetal o animal. Las plantas de vivero y las semillas también pueden tener esta categoría.



¿Por qué ecológicos?

Por tratarse de alimentos que han obtenido la autorización oficial para su comercialización con las menciones ecológico, biológico, orgánico, o con prefijos Eco/bio. En el ámbito alimentario estas menciones están protegidas. Sólo pueden utilizarse en alimentos que hayan cumplido determinadas condiciones técnicas en el proceso de producción, transformación y/o comercialización. Estas condiciones están establecidas en la normativa de la Unión Europea y en el sistema oficial de control.

¿En qué consiste la producción agraria ecológica?

La ecológica es una agricultura eco-lógica. Es el modelo agrícola que más agricultores aglutina a nivel mundial y el que mayor aceptación está obteniendo en la sociedad en los últimos años.

El modelo productivo ecológico ofrece una solución al modelo agrícola industrial desarrollado en el último siglo. Abandona el modelo basado en insumos artificiales y tiene en cuenta otros principios: salud, ecología, precaución y equidad. Los objetivos también son diferentes, entre otros: producir alimentos sanos de alta calidad, mantener la tierra fértil, cuidar el medio ambiente y garantizar el bienestar y la dignidad de los animales.

¿Por qué son buenos los alimentos ecológicos?

Allí donde se producen, se mejora el medio ambiente.

La viabilidad del cultivo ecológico está totalmente ligado a la calidad de los recursos naturales del entorno. Es imprescindible mantener la biodiversidad, aumentar la materia orgánica del suelo, evitar procesos de erosión, alternar plantaciones, evitar acumulaciones de residuos de metales pesados y fitosanitarios, renunciar a herbicidas, evitar acumulaciones de nitrógeno, y un largo etcétera.

Predominan los principios de precaución y salud.

Se excluyen los insumos, materias primas y procesos potencialmente peligrosos, por ejemplo: las semillas utilizadas en ecológico no son transgénicas (OGM); los pesticidas y abonos empleados en los cultivos, o los aditivos de los alimentos están prohibidos en su mayoría y solamente se emplean los recogidos en listas positivas; en cuanto a los procesos, se prohíben procesos como las irradiaciones ionizantes.

Están limpios.

Pero no sólo por su aspecto, la acumulación de residuos en los alimentos ecológicos es menos probable porque se renuncia a la mayoría de artificios de síntesis química, como herbicidas, pesticidas y fertilizantes, y en excepciones puntuales, como puede ser el uso del cobre, se limita a determinados cultivos, patologías y dosis de empleo. Como criterio general en la producción ecológica se considera que no es posible obtener alimentos sanos en tierras y entornos que no lo sean.

Cuidan de nuestro planeta.

La agricultura ecológica ofrece hoy el mejor modelo práctico disponible para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero en la agricultura.

Son más nutritivos.

Los nuevos estudios recogen diferencias nutricionales significativas entre la alimentación ecológica y la no ecológica.

Son realmente alimentos locales.

Para que los alimentos se consideren locales, es importante saber dónde, pero también cómo se producen. La producción ecológica, se aprovecha de lo que aporta el ecosistema entorno al cultivo, la planta se alimenta de la tierra en la que enraíza, y en el caso de la ganadería, los animales herbívoros se alimentan del forraje que proporcionan los terrenos y pastos de la zona, y los no herbívoros en gran medida de alimentos producidos en la zona.

Son alimentos de confianza.

Por un lado, en la mayoría de los casos el titular del alimento se encuentra a diario en la unidad de producción, prestando mucha atención a su trabajo; por otro, todas las granjas y empresas ecológicas productoras de alimentos ecológicos se inspeccionan una vez al año y los productos son totalmente trazables. Para garantizar que se cumple lo establecido en la normativa UE deben tener el seguimiento de un organismo oficial de control. Aquí esa responsabilidad la tiene el Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi, y la indica su código oficial que aparece en los productos, ES-ECO-026-VAS.

La oficialidad da mucha seriedad al proceso, de manera que la unidad que se ha manejado de forma convencional, antes de obtener la calificación de ecológica, debe pasar un período de adaptación de 1 a 3 años.



Importancia del modelo ecológico en la ganadería

No hay un sistema ganadero con un nivel de bienestar animal más alto.

Gracias a esto los animales viven más tiempo porque el período de producción es, en general, más largo que en otros modelos ganaderos. Los animales tienen acceso al aire libre, prioritariamente pastos, no están atados, y solamente se quedan sin salir los días de muy mal tiempo; las crías crecen con leche materna, en los gallineros se respetan unas horas nocturnas mínimas; están limitadas las mutilaciones, castraciones y otros manejos; están establecidas las densidades animales máximas; y otras muchas cuestiones.

Es un sistema productivo con menor huella de carbono.

Es una ganadería ligada al territorio, en la que se consumen materias primas locales para alimentar los animales y se limitan las cantidades de cereal y proteaginosas que se traen de fuera. En el caso de los herbívoros la alimentación se basa en pastos y en alimentos forrajeros y de ese modo se aprovecha el forraje que de otro modo no podríamos aprovechar los humanos para alimentarnos.

El estiércol pasa de ser un residuo a ser un recurso.

La tierra se fertiliza con el propio estiércol que producen los animales, así se crea nueva tierra fértil.

Los terrenos se gestionan sin pesticidas, herbicidas ni fertilizantes químicos.

Se fomenta el sistema inmunitario natural, por encima de la productividad, y con ello los animales tienen menos problemas de salud.

Se evita el uso de antibióticos y otros medicamentos salvo que sean estrictamente necesarios, nunca como medida preventiva. La administración de hormonas está prohibida, ni para favorecer la fecundación ni para influir en la producción.

Elikadura ekologikoarekin dena hobetzen da!



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:
EUSKO JAURLARITZA y GOBIERNO VASCO
FEADER

¿Por qué son buenos los huevos de producción ecológica?



Los beneficios de la ganadería ecológica en el medio ambiente y en el bienestar animal son conocidos, y además en la cría ecológica de las aves se suman estos:

- » **En la producción ecológica el espacio por animal es mayor**, tanto en el interior como al aire libre.
- » Se promueven **las conductas naturales propias** de las gallinas, así, se les permite crecer al aire libre, se les ofrecen terrenos cubiertos de hierba y se asegura la presencia de los elementos necesarios en su entorno; arbustos y refugios.
- » **El tamaño de los grupos de gallinas está limitado**. Un menor número de aves garantiza menor nivel de estrés y un mayor cuidado de las mismas.
- » La **alimentación de las gallinas** es a base de materias primas de origen ecológico, es decir, producciones en las que no se utilizan transgénicos, pesticidas u otros productos químicos. Además, se debe garantizar que al menos una parte sean **producciones de la zona**.
- » A las gallinas se les asegura un **mínimo de 8 horas de sueño o descanso**.

Todos los beneficios atribuidos a la ganadería ecológica se reflejan en la calidad de las producciones obtenidas:

- » **El huevo en general es un alimento sano y muy completo en nutrientes**. Posee una gran variedad de nutrientes que nuestro cuerpo utiliza con facilidad.
- » **Los huevos ecológicos son los más auténticos del mercado**. El código de marcaje de los huevos tiene un primer número que informa del sistema de producción. En una escala de 0 a 3, y que acaba en la cría en jaula, a la producción ecológica se le atribuye el 0, y con ello se reconoce que el huevo ecológico es el más natural o auténtico del mercado.
- » En diversos estudios se ha comprobado que el tamaño de la cámara de aire de los huevos producidos en avicultura intensiva es significativamente mayor que la de los huevos de origen ecológico. Esto indica que **los huevos ecológicos se forman mejor y así el grado de permeabilidad de la cáscara es menor**, por lo que **entra menos aire en los huevos y mantienen una mayor frescura**.
- » Aunque la diferencia no sea estadísticamente significativa, **los huevos ecológicos presentan niveles proteicos más altos**.
- » **El color de la yema de huevo es natural**. En la alimentación de las gallinas no se utilizan colorantes sintéticos.

***Principales referencias:** Raigón, M. D., Martínez, M. G., & Esteve, P. (2006). Valoración de la calidad del huevo de granja ecológica e intensiva. Escuela Universitaria de Ingeniería Técnica Agrícola, 1-10.*



Euskadiko Nekazaritza eta
Elkadar Ekologikokoaren
Kontseilua
Consejo de Agricultura y
Alimentación Ecológica
de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



FEADER

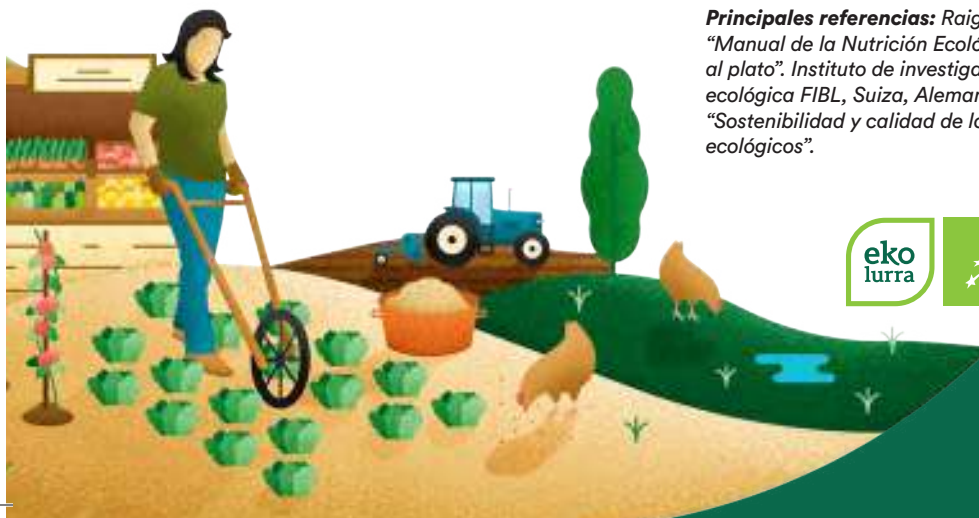
¿Por qué son buenas las verduras de producción ecológica?



Los beneficios de que el modelo agrario sea ecológico son conocidos en el medio ambiente, pero el efecto en las producciones obtenidas es igual de bueno:

- » **Se obtienen cosechas de verdura de calidad porque se producen** en tierras fértiles y sanas. Con el objeto de conseguir la mayor cantidad posible de nutrientes, la planta enraíza profundamente en la tierra, y con ello se mejora la calidad de la producción y a su vez se garantiza que la tierra se mantenga fértil a futuro. Esto no es lo habitual en la horticultura convencional. En las últimas décadas se ha extendido el cultivo sin tierra y la alimentación directa de la planta, sin tierra o utilizando la tierra como mero soporte, mezclando agua y abonos y alimentando las plantas de forma controlada y automatizada.
- » En horticultura ecológica prevalece el criterio de que **las verduras cultivadas en entornos vivos y sanos son sanas por naturaleza.**
- » **Cuando son locales suelen ser de temporada.** La horticultura ecológica se realiza tanto al aire libre como en invernaderos, pero los invernaderos actúan como meras coberturas de protección con el objetivo de hacer frente a las adversidades climáticas de la primavera. Para producir fuera de temporada es necesario forzar los cultivos mediante sistemas automatizados de calefacción, iluminación y fertilización, entre otros, y esto desde el punto de vista de la sostenibilidad no es muy lógico, y económicamente sólo se justifica en sistemas intensivos sin tierra. El horticultor ecológico aporta mucho al sistema alimentario local porque ofrece una gran gama de verduras de temporada a lo largo de todo el año.
- » **Ofrecen mayor diversidad.** En la horticultura ecológica es imprescindible que la biodiversidad cultivada sea alta: para combatir enfermedades y plagas; para mantener fértil el suelo, para conservar las variedades adecuadas, etc.
- » **Son más nutritivas.** Diferentes estudios han concluido que nutritivamente son más interesantes, tienen mayor concentración de minerales, más vitaminas, aceites esenciales y antioxidantes. Todo ello es consecuencia directa del modo de producción. Al utilizar variedades bien adaptadas, se le da a la planta el tiempo necesario para crecer y así no acumulará agua en los tejidos, tendrá mejor conservación y acumulará otras sustancias que son buenas.

Principales referencias: Raigón, M. D. (2020) "Manual de la Nutrición Ecológica: De la molécula al plato". Instituto de investigación en agricultura ecológica FIBL, Suiza, Alemania, Austria (2016) "Sostenibilidad y calidad de los alimentos ecológicos".



Euskadiko Nekazaritza eta Elikadura Ekologikoaren Kontseilua
Consejo de Agricultura y Alimentación Ecológica de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKADIKO NEKAZARITZA
ETA ELIKADURA
EKOLOGIKOAREN
KONTSEILUA



FEADER

¿Por qué son buenos los lacteos de producción ecológica?



Los beneficios de la ganadería ecológica en el medio ambiente y en el bienestar animal son conocidos y se reflejan en las producciones obtenidas.

- » Gracias a la alimentación de calidad y al bajo nivel de estrés de los animales, la **composición de la leche es diferente**.
- » **El nivel de producción de leche por animal en el caso de la producción ecológica es más sostenible.** En las explotaciones ecológicas la producción media por animal es aproximadamente de 16 litros/día, mientras que en la convencional es de 35 a 40 litros/día. En consecuencia, **la supervivencia de los animales en las explotaciones de leche ecológica es tres veces mayor.** En la producción ecológica los animales adultos tienen de 9 a 10 periodos de lactancia, mientras que en la convencional la media no llega a 3.
- » La leche, además de ser la principal fuente de calcio para el ser humano, es una fuente de grasa. Entre estas grasas contiene diferentes ácidos grasos beneficiosos para la salud, como el ácido butírico, ácidos grasos omega-3 y los ácidos grasos conjugados del linoleico. A estos últimos se atribuyen propiedades anticancerígenas, antidiabéticas, antiadipogénicas y antiaterogénicas, refuerzan el sistema inmunitario y activan la mineralización de los huesos. Las fuentes naturales de la grasa omega-3 son el aceite y la grasa del pescado, mientras que la fuente de los ácidos grasos conjugados del linoleico son los alimentos procedentes de los rumiantes, especialmente la grasa de la leche. Diferentes estudios han demostrado que la **leche ecológica tiene mayor contenido en omega-3 y ácidos grasos conjugados de Linoleico (115% más)** que la leche producida en la producción convencional.

Principales referencias: Villar Bonet, A. eta Salcedo Diaz, G. (2011). Centro de investigación y formación agraria de Cantabria (CIFA). Recomendaciones para la mejora de la calidad de leche ecológica.



Euskadiko Nekazaritza eta
Elikadura Ekologikokoaren
Kontseilua
Consejo de Agricultura y
Alimentación Ecológica
de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



FEADER

¿Por qué es buena la carne de producción ecológica?



Los beneficios de la ganadería ecológica en el medio ambiente y en el bienestar animal son conocidos y se reflejan en las producciones obtenidas.

- » Elegir ecológico es **una forma sencilla de garantizar que la carne que compras proviene de animales criados en pasto.**
- » Al ser una ganadería basada en el sistema de pastoreo y forraje, la carne es más rica en ácidos grasos insaturados que son **más recomendables para la salud.**
- » **La grasa suele tener un menor grado de oxidación.**
- » **Hay menos riesgo de contaminación con restos de antibióticos u otros fármacos.** Los medicamentos veterinarios sólo se utilizan cuando resultan imprescindibles, y en estos casos se duplican los plazos de seguridad y hay establecido un número máximo de tratamientos.
- » **Color más intenso.** Gracias a la alimentación de calidad, la carne, cuenta con numerosos antioxidantes y vitaminas, lo que repercute en su color.
- » Se trata de una **fuentes de proteína de calidad que se adapta perfectamente a las características productivas de nuestro territorio** y por ello en gran medida está libre de los daños ambientales que se atribuyen al sector cárnico en general.
- » En el caso de los productos derivados de la carne, **los aditivos convencionales se limitan mucho en la elaboración ecológica**, tanto en cantidad como en calidad.
- » Con la compra directa de carne local se **ayuda a las granjas de tamaño familiar.**

Principales referencias: Martín Revilla I. eta Palacios Riocerezo C. (2018). *Ecovalía; Influencia del sistema de producción (convencional vs. ecológico), el nivel de pasto, la estacionalidad y el periodo de maduración sobre la calidad de la carne de ternera.*



Euskadiko Nekazaritza eta
Elkadarura Ekologikokoaren
Kontseilua
Consejo de Agricultura y
Alimentación Ecológica
de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO



FEADER