

# ¿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

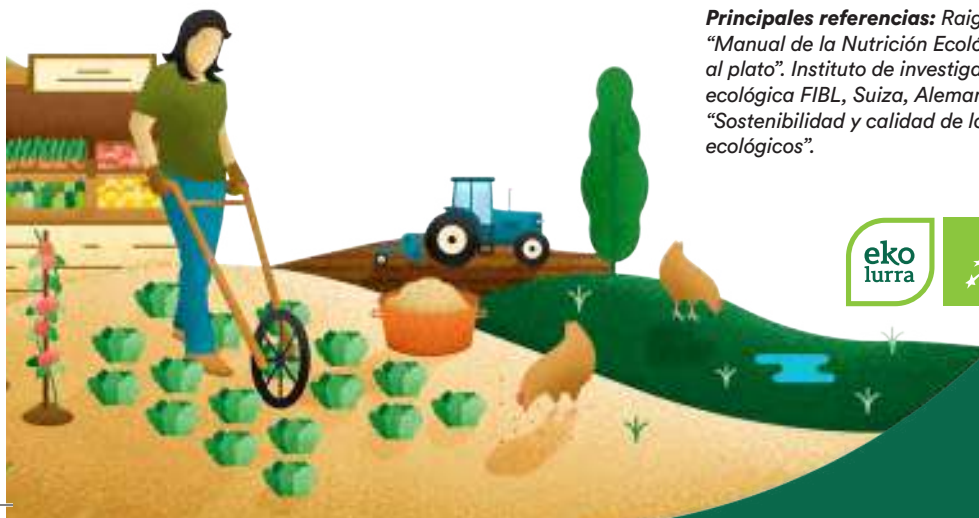
# ¿Por qué son buenas las verduras de producción ecológica?



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  
Elkadar Ekologikoaren  
Kontseilua  
Consejo de Agricultura y  
Alimentación Ecológica  
de Euskadi

Babeslea / Financiado por:



EUSKADIKO NEKAZARITZA  
ETA ELKADAR  
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:



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

# ¿Por qué son buenos los vinos de producción ecológica?



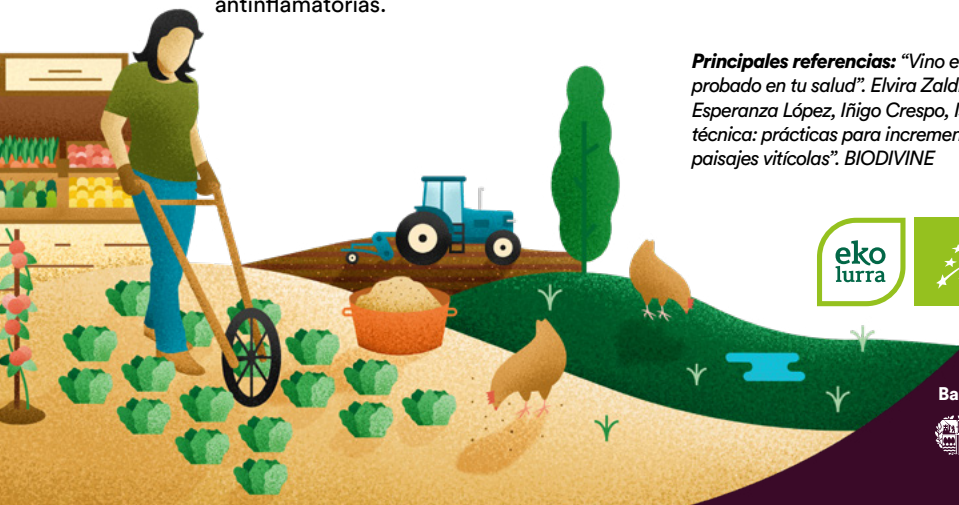
La viticultura ecológica trabaja con unos métodos que fomentan el cuidado de la tierra de los viñedos, de la biodiversidad del entorno y de las personas. Los beneficios de estas prácticas lo reflejan las producciones y la calidad y sabor del vino obtenido.

- » **La tierra es el sostén de la uva.** Al realizar el abonado de los viñedos con materia exclusivamente orgánica, la vid se desarrollará en una tierra rica en minerales, viva y bien estructurada. La prohibición de herbicidas y productos fitosanitarios de origen sintético supone que la viña y la tierra de cultivo se mantengan con una mayor diversidad microbiológica.
- » **El mantenimiento y generación de la biodiversidad** en la viña es garantía de salud y fertilidad de la vid y la tierra. El mantenimiento de una tierra fértil será una constante en el viñedo ecológico. Los viñedos ecológicos deben contar con cubierta vegetal o espontánea al menos a lo largo de los meses de invierno. La vegetación entre las líneas de cultivo contribuye a la atracción de fauna beneficiosa para combatir plagas y enfermedades, así como para generar mejoras en la fertilidad de la tierra. Gracias al desarrollo radicular profundo de estas plantas, la viña adquiere una mejor nutrición mineral, que repercute en un fruto sano con mayores propiedades organolépticas.
- » Se promueve la reutilización de los restos de poda, como aporte de materia orgánica que alimenta la microbiología de la tierra.

La calidad del vino ecológico se refleja en los siguientes aspectos:

- » El manejo ecológico de la tierra y la vid aporta **pureza y autenticidad en el sabor del vino.**
- » Gracias a algunas limitaciones establecidas por la normativa ecológica, se alcanza una **conservación más natural del vino:**
  - » Se limita el contenido máximo de anhídrido sulfuroso añadido para su elaboración
  - » Se fomenta que la fermentación alcohólica se haga con levaduras existentes en el hollejo de las uvas, lo que implica que la transformación del azúcar se produzca de manera más natural. En el caso de emplear levaduras no deben de ser Organismos Genéticamente Modificados (OGM).
  - » Se prohíben ciertas prácticas, procesos y tratamientos que alteran la fermentación y conservación del vino (se permiten los tratamientos térmicos, mientras no se superen los 75°C, se prohíbe la concentración parcial por frío y la eliminación del dióxido de azufre mediante procesos físicos...)
- » **Contiene propiedades antioxidantes** mayores que el vino convencional. El contenido de polifenoles es mayor en el caso del vino ecológico. En concreto, posee el doble de resveratrol, uno de los principales polifenoles presente en el vino, que posee también propiedades antiinflamatorias.

**Principales referencias:** "Vino ecológico, un beneficio probado en tu salud". Elvira Zaldivar, Antonio Palacios, Esperanza López, Iñigo Crespo, Isabel del Pueyo. "Guía técnica: prácticas para incrementar la biodiversidad en los paisajes vitícolas". BIODIVINE



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

Babeslea / Financiado por:



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO



Europar Batasuna  
Unión Europea  
European Union