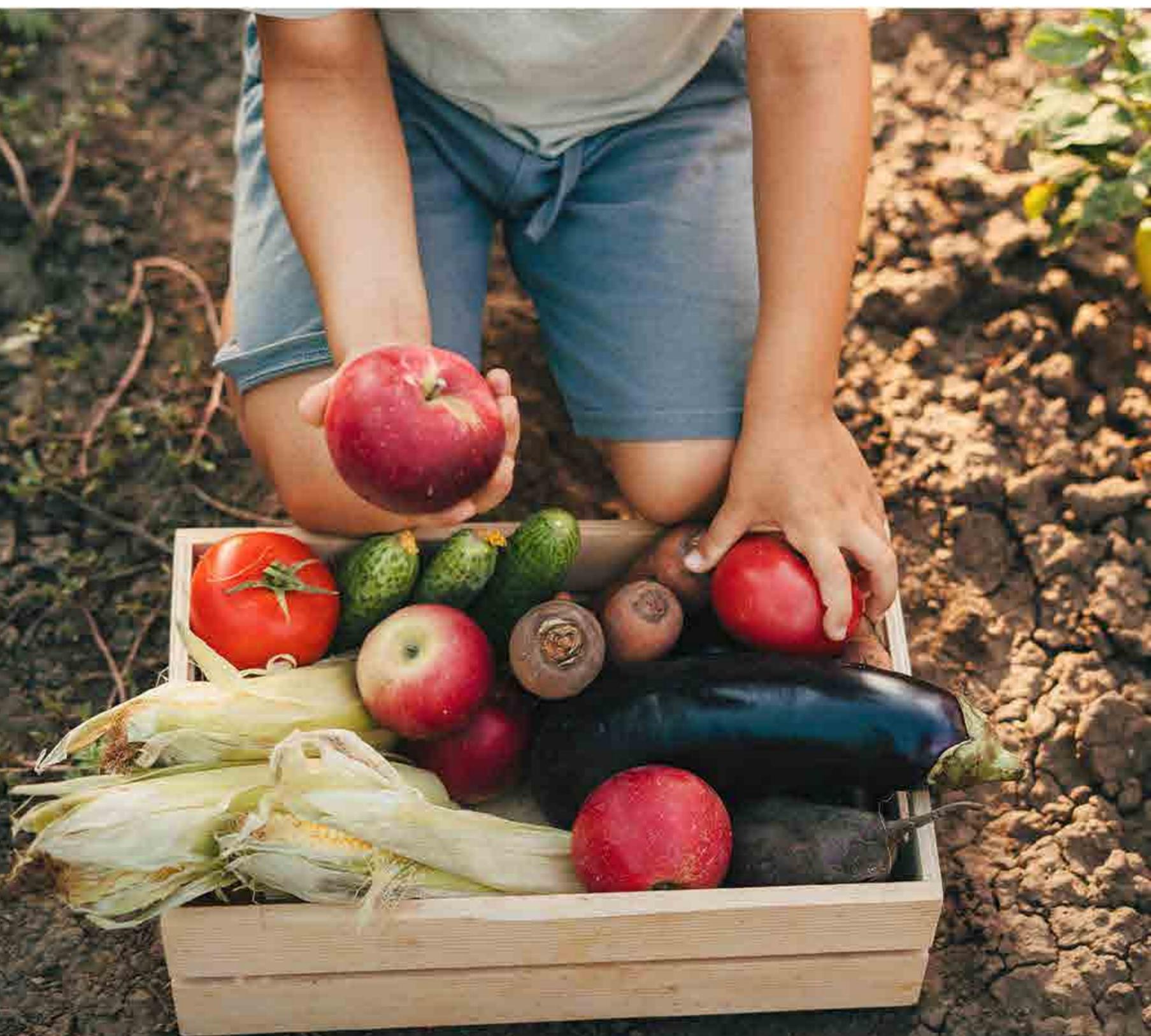


Descifrando el significado de los alimentos orgánicos en proteínas, lácteos, frutas y verduras



En Libera Tu Salud te queremos compartir, cómo es el mundo de la alimentación orgánica y sus beneficios para la salud y el medio ambiente.



Primero que nada te queremos platicar, ¿qué es orgánico?. Según la USDA, orgánico se refiere a la forma en la que los productos agrícolas son cultivados y procesados.

En su cultivo, se evita el uso de pesticidas sintéticos, fertilizantes químicos, organismos genéticamente modificados y la irradiación. En el caso de los animales, se crían sin el uso de antibióticos u hormonas de crecimiento, se les brinda acceso al aire libre, además de alimentarlos con alimentos orgánicos.

Estos productos deben ser certificados por una entidad reguladora que se asegura de que cumplan con los estándares orgánicos.

Estos estándares incluyen requisitos relacionados con la gestión sostenible de la Tierra y el agua, el bienestar de los animales y un sistema de producción que promueve la biodiversidad.



Objetivos de la alimentación orgánica

Proporcionar alimentos que se produzcan de manera sostenible y respetuosa con el medio ambiente.

Uno de sus principales objetivos es mejorar la salud del suelo, preservar la calidad del agua y de igual forma fomentar la biodiversidad local.



Busca reducir la exposición a plaguicidas y otros químicos potencialmente dañinos. Esto contribuye a prevenir ciertos problemas de salud asociados con estos químicos.

Ventajas de la alimentación orgánica

Son más seguros en comparación con los convencionales

Contienen más nutrientes esenciales como vitamina C, hierro, magnesio y fósforo.



Tienen menos nitratos, el cual es una sustancia tóxica que la mayoría de los productos convencionales los tienen.

Se ha encontrado que también los alimentos orgánicos, son ricos en fenoles vegetales, que son compuestos que se ha demostrado que ayudan a prevenir el cáncer, las enfermedades cardíacas y a combatir disfunciones neurológicas.

¿Cómo saber o identificar si el producto es orgánico?

1

Busca la etiqueta de certificación orgánica: cuándo compres algún alimento orgánico, debes asegurarte de buscar alimentos con una etiqueta que diga orgánico con la clave de aprobación del organismo que certifica el producto, ya sea asignado por Sagarpa o USDA.



2

Visita mercados de agricultores locales, estos son excelentes lugares para encontrar alimentos orgánicos frescos y de temporada.

3

Es esencial leer las etiquetas con cuidado, ya que algunos productos pueden decir “hecho con ingredientes orgánicos”, pero eso no significa que sean completamente orgánicos. Es importante que diga: “libre de organismos genéticamente modificados” o “NO OGM”.



¿Sabes qué significan las etiquetas de las frutas?



5 Dígitos: 9-XXXX
Empezando con 9
ORGÁNICO

5 Dígitos: 8-XXXX
Empezando con 8
OGM
(Orgánico genéticamente modificado)

4 Dígitos: XXXX
Cultivado convencionalmente
CONTIENEN PESTICIDAS



Es importante comprender, que lo orgánico va más allá de la simple etiqueta y se refiere a la forma en la que los alimentos son cultivados y procesados.

La alimentación orgánica es un camino hacia un estilo de vida más saludable y sostenible, y en Libera Tu Salud, estamos comprometidos a guiarte en este viaje.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias

Riesgo Compartido, F. (s/f). Importancia de los Productos Orgánicos. gob.mx. Recuperado el 25 de septiembre de 2023, de <https://www.gob.mx/firco/articulos/importancia-de-los-productos-organicos?idiom=es>

Los orgánicos marcan la diferencia. (s/f). Greens-efa.eu. Recuperado el 25 de septiembre de 2023, de https://www.greens-efa.eu/files/assets/docs/los_org__nicos_marcan_la_diferencia.pdf

Servicio Nacional de Sanidad, & Agroalimentaria, I. y. C. (s/f). Categorías del término “orgánico” en el etiquetado. gob.mx. Recuperado el 25 de septiembre de 2023, de <https://www.gob.mx/senasica/documentos/la-comercializacion-de-los-productos-organicos-en-el-mercado-nacional-exige-certificacion?state=published>

LOS BENEFICIOS DE COMER ALIMENTOS ORGÁNICOS. Wordpress.com. Recuperado el 25 de septiembre de 2023, de <https://agroabona.files.wordpress.com/2011/01/las-ventajas-de-comer-alimentos-organicos1.pdf>