

La comida biológica, es aquella en cuya elaboración no se emplean pesticidas, herbicidas, hormonas y otras sustancias. Es cada vez más popular, lo que se traduce en un aumento considerable de precio, debido a la baja producción que existe.

Hoy en día no sabemos bien lo que comemos, y podemos encontrar cosas como: vacas locas, fiebre aftosa en los cerdos, herbicidas y pesticidas en los vegetales, manipulación genética de frutas y hortalizas para mayor vistosidad (aunque al comerlos parecen goma), mercurio en los peces, salmonela en los huevos....

Aunque los científicos y sanitarios dicen que hoy es cuando mas sano se come. las cifras reales demuestran lo contrario (como las "plagas" enumeradas en el anterior párrafo). Las prácticas actuales de ganadería y agricultura ponen en peligro nuestra salud y la conservación del planeta. La comida biológica cada vez atrae a un público mayor, que busca la calidad y la conservación de su salud.

Uno de cada dos consumidores la apoya.

Esto queda demostrado por una encuesta realizada en Gran Bretaña, lo que supone un negocio floreciente, sobre todo en países con un alto nivel de vida. En EEUU en 2000 la venta de alimentos "bio" dobló la de 1996. En la UE hay 4,4 millones de hectáreas dedicadas a esta agricultura, un 3,23 % de la superficie total cultivada.

En España hay unos 14.000 (1,66 % del campo cultivado) agricultores "bio" y el número de granjas es de 17.606 (1,29 % del sector).

En España se mueven 72.500.000 € anuales. Es uno de los países con menos producción "bio". El mayor productor es Dinamarca que en 2010 prevé tener todo el sector ecológico

Se trata de evitar la sobreexplotación

Para que un producto pueda llevar el sello "bio" debe ceñirse a unas normas que están supervisadas por el Consejo Regulador de la Agricultura Biológica. El sistema ha de ser tolerante con el medio ambiente y tener como finalidad evitar la contaminación. Los agricultores no pueden usar pesticidas. mientras que los ganaderos no pueden usar medicina sin fundamento científico. Si un animal ha pasado dos tratamientos antibióticos se le retira la condición de "biológico".

Sopas vegetales ricas en ácido salicílico

Este modo de producción no justifica que los productos sean saludables, o más seguros que los creados por medio de industria. No existe evidencia científica que lo demuestre. Desde que esta alimentación resurgió en los 70 hay polémica sobre su mayor saludabilidad y hoy en día se conservan ideas en contra de esta alimentación. Lo único que es seguro es que no son malos para el medio ambiente. El bioquímico John Paterson asegura que el consumo de estos alimentos disminuye el riesgo de sufrir infartos, embolias y algunos cánceres, él y sus compañeros han descubierto que ciertas sopas elaboradas con vegetales "bio" contienen seis veces más ácido salicílico (precursor de la aspirina) que las vendidas en los mercados. También aseguran que son más ricas en vitamina c, hierro, magnesio y fósforo. Gregorio Várela de la Fundación Española de la Salud arguye que no se ha podido demostrar ninguna diferencia en el contenido nutricional.

Hongos que producen sustancias cancerígenas

Anthony Trewavas, bioquímico, asegura que el ácido salicílico es adquirido por las

plantas al ser atacadas por organismos patógenos, debido a la prohibición de usar pesticidas. Los hongos que atacan las cosechas "bio" pueden producir un aumento de proteínas que causan alergia, y comenta: "Estos compuestos no tienen cabida en la alimentación". Gundula Meziani sostiene que cualquier tipo de comida posee el mismo número de micotoxinas: "Los ataques de hongos e insectos decrecen en los biocultivos, debido a los fertilizantes y a la resistencia de las plantas" también añade que "los fertilizantes químicos obligan a la planta a crecer, por lo tanto las paredes de las células son más delgadas y propensas a las plagas".

No se puede afirmar que estén libres de pesticidas

Los nutrólogos, aunque reconocen que los residuos de productos químicos pueden ser menores en los ecológicos, nada asegura que no contengan sustancias naturales tóxicas, o incluso sustancias químicas, ya que un suelo que ha sido fumigado, años después puede conservar toxinas, como ha pasado en Alemania.

Escándalo en las granjas orgánicas de Alemania

Hay quien dice que debido a la alta demanda a la que está llegando el mercado "bio" hay explotaciones que no tienen en cuenta la calidad y usa en secreto productos "prohibidos". También las grandes empresas están entrando en este círculo, por lo que se teme que pueda llegar a convertirse en una industria de nuevo.

A un lado se sitúan los tecnooptimistas que opinan que el cultivo del mañana será a través de ordenadores, sofisticados métodos de producción y manipulación genética. Al otro, están los productores ecológicos que desean volver a la agricultura tradicional en la que la química es sustituida por métodos tradicionales.

ADITIVOS:

Los alimentos son partes muertas de seres y, por ello, tienden a descomponerse. En este proceso intervienen tres factores. En primer lugar, los alimentos se secan, con lo que pierden su color inicial, oscureciéndose. Por otro lado, las enzimas presentes en los alimentos siguen actuando, y producen reacciones que alteran de forma profunda su composición química. Finalmente, los microbios (hongos o bacterias) que se hallan presentes en los alimentos, o que llegan a ellos a través del aire, se desarrollan rápidamente, alterándolos.

Por esto, desde el principio de los tiempos, la Humanidad ha ido desarrollando distintos métodos de conservación de los alimentos, es decir, distintas formas de minimizar o paliar los efectos de su descomposición. Uno de los métodos tradicionales de conservación, conocido desde la prehistoria, es el salazón. Con este procedimiento se logra una desecación del alimento, lo que lo hace estéril a las bacterias, aunque no evita que algunos hongos puedan crecer en su superficie. Al mismo tiempo, como el alimento se satura de sal, se detienen las reacciones químicas en las que intervienen los enzimas, pero esta incorporación de la sal altera su sabor. Como muestra de la importancia de este método de conservación en la Antigüedad podemos señalar que, en la época de los cartagineses, aparecieron una serie de pequeñas factorías de salazón en la bahía de Cádiz. La población de Puerto de Santamaría tuvo su origen en estas factorías.

refrescantes, en yogures edulcorados y en productos dietéticos para diabéticos, y el

aspartamo (E951).

Los aditivos no son, sin embargo, inocuos. La generalización del uso de aditivos en la industria alimentaria ha alertado sobre el riesgo de sobredosis de ciertos aditivos.

La dosis diaria admisible, determinada por experimentación con animales, y que viene expresada en unidades de miligramos por kilogramo de peso corporal, nos indica la cantidad máxima diaria de aditivo que se puede consumir sin efectos perjudiciales para la salud. Por ejemplo, la dosis diaria admisible de sacarina es de 2,5 mg/kg. El problema, para los usuarios, es conocer cual es la dosis de aditivos que estamos ingiriendo diariamente. En el etiquetado de los productos se indican los aditivos utilizados, pero no las cantidades. Por otro lado, también se ha señalado que se conocen mal las interacciones entre aditivos. Finalmente, tampoco se conocen los efectos a largo plazo sobre nuestro sistema inmunitario. Se sabe que ciertos aditivos provocan reacciones alérgicas en ciertos individuos. Por ejemplo, la tartracina. E102, provoca reacciones alérgicas en un pequeño porcentaje de las personas que son alérgicas a la aspirina. Y usted igual piensa que la tartracina, con ese nombre tan raro, es algo que no ha probado nunca. Pues bien, la tartracina es el componente principal del colorante alimentario que se utiliza en las paellas substituyendo al azafrán.

Frente a esta situación, ciertos colectivos se han planteado si realmente son necesarios algunos aditivos como, por ejemplo, los colorantes. Tomemos el caso de los caramelos: no tienen color propio y, si se colorean artificialmente, es para hacerlos más atractivos. El uso de los colorantes como aditivos alimentarios es, normalmente, innecesario: no tiene ninguna influencia ni sobre la conservación del alimento, ni sobre su calidad nutritiva. Si se utilizan es porque los consumidores pensamos, consciente o inconscientemente, que los alimentos deben tener un determinado color.

La lista de aditivos legales está incluida al final de este trabajo.

Conclusión

Tras la laboriosa y entretenida realización de este trabajo tenemos una idea todavía muy confusa de qué tipo de productos es mejor consumir, ya que de ambas partes (biológicos y no biológicos) tienen fuertes razones que desarmen a la parte contraria, ya que los argumentos en los que se basan son meros estudios, lo único que ha quedado claro en este aspecto es que la comida biológica no es perjudicial para el medio ambiente, ni para la salud de las personas, al igual que la no biológica. Cabe destacar que el aspecto económico influye todavía de manera muy decisiva en el consumo de productos biológicos, el interés por ellos y su tratamiento. En favor de la comida biológica cabe subrayar, información que se encuentra en el trabajo, que la comida biológica no contiene aditivos.

Una dieta equilibrada

La clave de una dieta sana es que sea variada y equilibrada; una correcta alimentación resulta fundamental para mantener la salud y prevenir las enfermedades. Las necesidades nutricionales (y calóricas) varían de un individuo a otro, dependiendo del sexo, la edad, el estado de salud y el nivel de actividad, pero la mayoría de la gente necesita comer en la misma proporción los alimentos de los distintos grupos alimenticios.

Algunos alimentos deben consumirse regularmente y en grandes cantidades, mientras que otros menos nutritivos deben ingerirse sólo de vez en cuando y en pequeñas proporciones.

Una dieta equilibrada debe incluir alimentos de todos los grupos alimenticios (hidratos de carbono, fibra, grasas, proteínas, vitaminas y minerales) en proporciones saludables. Asimismo, hay que tener en cuenta otros aspectos, tales como ingerir una cantidad adecuada de calorías y beber lo necesario. La dieta de las personas que viven en países mediterráneos puede servir como modelo de las pautas nutricionales.

UNA SELECCIÓN EQUILIBRADA Y SANA DE ALIMENTOS

Los expertos en nutrición afirman que debemos comer todo tipo de alimentos, pero algunos con frecuencia y en grandes cantidades, y otros ocasionalmente y en pequeñas proporciones. Los nutricionistas consideran muy importante que el individuo ingiera la cantidad o proporción correcta de alimentos. Por razones prácticas, los alimentos se dividen en cuatro grandes categorías: hidratos de carbono, frutas y verduras, proteínas y alimentos grasos y azucarados.

La dieta macrobiótica

Alrededor de 1880 un doctor japonés llamado Sagen Ishizuka descubrió que varios de los problemas de salud más corrientes podían ser minimizados con una dieta que incluyera más cereales integrales, como el arroz integral, y más verduras.

Posteriormente George Ohsawa introdujo las ideas de Ishizuka en Estados Unidos, y dio a dicho sistema dietético el nombre de «macrobiótico», un término formado por dos palabras griegas que significan respectivamente «larga» y «vida».

George Ohsawa creía que la macrobiótica podía hacer que las personas vivieran mejor porque proporcionaba más vitalidad y una mayor resistencia frente a las enfermedades. Al consumir básicamente «alimentos vivos» (plantas, cereales, frutos y semillas), las personas podían vivir en armonía con la naturaleza y obtener una «fuerza vital» muy valiosa del sol, el aire, el agua y la tierra. Estas ideas forman parte del pensamiento oriental desde hace mucho tiempo, pero en Occidente fueron consideradas muy radicales.

Con un enfoque moderado, ajustado a las necesidades de cada individuo, la dieta macrobiótica garantiza una nutrición adecuada y es apta tanto para los vegetarianos más estrictos como para los que no lo son tanto, y también para aquellos que incluyen el pescado. Una dieta macrobiótica estricta durante varios meses puede generar deficiencias nutricionales a algunas personas. Por norma general, los niños, las mujeres embarazadas y las que están en período de lactancia no deberían seguir este tipo de dieta.

La dieta macrobiótica es beneficiosa porque aporta pocas calorías y grasas saturadas, y es rica en fibra; puede ayudar a reducir el riesgo de padecer obesidad, colesterol elevado, hipertensión y estreñimiento.

La dieta vegetariana

Cada vez son más las personas que deciden limitar o suprimir de su dieta los productos de origen animal (carne roja, de ave, de caza, el pescado, los huevos y los productos lácteos), y optan por comer a base de fruta y verduras frescas, cereales, legumbres, semillas y frutos secos. Una dieta vegetariana que aporte una ingesta equilibrada de nutrientes procedentes de alimentos frescos y escasamente elaborados y tenga en cuenta las necesidades nutricionales del individuo puede tanto o más sana que las dietas que incluyen carne.

El término «vegetariano» hace referencia a distintos hábitos alimenticios: incluye tanto a las personas que ingieren básicamente alimentos que no proceden del mundo animal como a las que no comen ningún producto que tenga conexión con el mundo animal. Una dieta vegetariana cuidadosamente elaborada puede resultar muy beneficiosa para nuestra salud.

No obstante, un vegetariano que opte por una selección pobre de alimentos corre el riesgo de sufrir una carencia importante de nutrientes, sobre todo en períodos de la vida en los que las necesidades nutricionales son elevadas, como la infancia y el embarazo.

El menú macrobiótico

La dieta macrobiótica incluye cereales integrales (alrededor de un 50 por ciento de la dieta), verduras verdes, ensaladas, semillas y algas (aproximadamente el 25 por ciento) y pequeñas cantidades de frutas y legumbres (judías, guisantes, lentejas y derivados de soja). Los no vegetarianos pueden añadir una cantidad pequeña de pescado. Lo ideal es que toda la comida sea fresca, biológica, de temporada y de la zona. Todos los alimentos incluidos en esta tabla se caracterizan por tener un equilibrio correcto de yin y yang.

TIPO DE ALIMENTO	COMENTARIOS
Cereales Integrales	Se debe optar por el arroz integral, la avena, la cebada, el trigo, el trigo sarraceno, el maíz, el centeno, el mijo y productos derivados de los anteriores, como la harina de trigo integral, el pan, la pasta, y las gachas de avena integral.
Vegetales	Hay que comer una gran variedad de vegetales frescos y de temporada, pero no consumir demasiados tomates, patatas, berenjenas y pimientos, ya que son productos extremadamente yang.
Algas	Las algas se emplean para intensificar el sabor y el valor nutritivo de muchos platos apetitosos. Se puede probar con variedades como la wakame, la dulce, la kombu y la arame. Las algas son ricas en calcio, hierro y en vitaminas A y B.
Fruta	Se deben escoger variedades de temporada y de la zona tanto de fruta fresca como de frutos secos.
Frutos secos y semillas	Es bueno comer frutos secos como los cacahuetes, las almendras, las avellanas y las nueces, y semillas como el sésamo, las del girasol y las de la calabaza.
Legumbres	Se recomienda comer judías, guisantes y lentejas. Las judías en pequeñas cantidades acompañadas con un poco de pescado son una fuente excelente de proteínas.
Condimentos a base de vegetales japoneses	Se puede utilizar miso (concentrado de soja y otros cereales fermentados), salsa desoja y tamari (sésamo tostado y sal marina) como condimento.
Productos de soja	Es saludable comer tofu (cuajada de habas de soja) y beber leche de soja.
Pescado	Si no se es vegetariano, se pueden incluir tres raciones pequeñas de marisco fresco a la semana.

- *NOTA: Esta parte complementaria al trabajo, trata especialmente de la manera práctica de poder llevar y aplicar a la práctica, toda la materia vista sobre la Alimentación y la Salud.*

COMIDA BIOLÓGICA

-