

ALIMENTACION ECOLOGICA

Descubre todos los beneficios que te pueden aportar a ti y a tu familia los alimentos biológicos

En las últimas décadas se ha producido un cambio drástico en la sociedad a todos los niveles. La alimentación y su forma de producción, la agricultura son uno de esos cambios que más nos están influenciando directamente, porque repercuten directamente en nuestra salud.

LA AGRICULTURA ECOLOGICA

La agricultura ecológica es aquella que permita preservar los recursos naturales sin emplear productos químicos como pesticidas, fungicidas, antibióticos, abonos químicos, en las técnicas de cultivo y usando semillas que no hayan sido manipuladas genéticamente.

La agricultura ecológica debe de:

- proteger el medio ambiente manteniendo la fertilidad de los suelos.
- hacer uso de los recursos naturales: uso de compost, abonos orgánicos: estiércol de animales, algas, orujo de uva, cenizas, pastoreo en los campos.
- rotación de cultivos: evita el agotamiento de minerales. Es conveniente alternar con leguminosas.
- asociación de cultivos: sembrar dos o más especies que se beneficien.
- evitar el uso de productos químicos que además de eliminar el insecto, moho o bacteria eliminan también a otros insectos alterando el ecosistema.
- proteger los cultivos con setos y vegetación para evitar la contaminación cruzada.
- Existe un logo a nivel de Comunidades autónomas, Estado y de la Unión Europea.

ALIMENTACION BIOLOGICA Y SALUDABLE

En los últimos 40 años la alimentación ha sufrido una evolución así vemos como en algunos alimentos ha aumentado o disminuido su consumo, o han aparecido nuevos hábitos:

- pan integral/ pan blanco/ 5 veces menos pan,
- combinación legumbre-cereales/menos cereales y legumbres,
- carne 5 veces más,
- azúcar 15 veces más,
- frutas y verduras fuera de temporada y de otros países,
- más lácteos y huevos,
- más conservas, comida rápida...,
- uso de aditivos, conservantes,

En definitiva en la alimentación actual se come desequilibrado y en exceso. A nivel mundial hay una minoría que se alimenta en exceso y una mayoría que tiene serias dificultades para alimentarse.

Paralelamente han aumentado las enfermedades que afectan sobre todo a los llamados países ricos cada vez son más frecuentes las alergias, asma, fibromialgia, cánceres...

¿Por qué elegir alimentos biológicos? ¿En qué consiste una alimentación saludable?

¿PORQUÉ ELEGIR ALIMENTOS BIOLÓGICOS?

-Porque tienen un sabor más intenso, son más ricos en vitaminas, minerales entre un 40% o 60% y sobretodo porque al estar exentos de abonos químicos, pesticidas, herbicidas evitamos ingerir determinadas toxinas que pueden ser acumulativas y difíciles de eliminar del organismo.

-Elegir alimentos de la zona porque comemos productos más frescos, y evitamos gastos superfluos de almacenaje, transporte, envasado.

-Preferir los alimentos de temporada que aportan más nutrientes.

- Comercio más justo. Pagando un precio justo al agricultor evitando intermediarios.

ALIMENTACION SALUDABLE

Debe ser variada y equilibrada, puesto que no existe un alimento que contenga todos los nutrientes. Se debe adaptar al sexo, la edad o las necesidades específicas de cada persona.

1 Frutas y verdura por ser más abundantes en vitamina A, vitamina C, vitaminas del grupo B, minerales sobretodo magnesio, potasio y fibra.

Es rica también en antioxidantes. Fuente de alimentos crudos.

2 Cereales- legumbres.

Los cereales son hidratos de carbono de absorción lenta que nos aporta energía a largo plazo.

Los cereales integrales deben su importancia a que la cáscara es rica en fibra y en vitaminas del grupo B, magnesio, oligoelementos y el germen lo es en vitamina E. Entre los cereales destaca la avena, que además tiene propiedades relajantes, cebada, centeno, trigo, trigo sarraceno, cuscús, espelta, arroz integral, quinua, mijo muy interesante por ser rico en sílice para la caída del cabello.

Es necesario aportarlos a diario en forma de pan integral , pasta , muesli....

Las legumbres son ricas en hidratos, fibra, minerales, proteínas. Combinadas con los cereales obtenemos proteínas de alto valor biológico (lentejas con arroz, garbanzos con arroz).

Otro tipo de proteína vegetal lo encontramos en el tofu y el seitán y sus derivados en forma de hamburguesas, salchichas, yogures de soja, avena arroz.

Se recomienda de dos a cuatro raciones a la semana.

3 Aceite de oliva.

Elegir aceite que sea virgen extra y de 1ª presión en frío para que conserve todas sus propiedades, es rico en ácidos grasos poliinsaturados como el oleico. Es antioxidante, Nos protege el sistema cardiovascular, colesterol, participa en muchas reacciones hormonales.

Recomendado tomar de 3 a 5 cucharadas al día.

Semillas como el girasol, calabaza, sésamo muy rico en calcio, amapola, nueces, almendras, avellanas...

Eliminar de la dieta grasas saturadas, fritos, grasas hidrogenadas, bollería industrial.

4 Pescado azul

Bonito, sardina, anchoa, chicharro, caballa, salmón.

Rico en vit. del grupo B, minerales como hierro, yodo, fósforo, cinc y selenio, proteínas de alto valor biológico, ácidos grasos de la serie omega 3. Entre las propiedades de los ácidos grasos destacan sus propiedades antiinflamatorias, cardiovasculares, dermatológicas, hormonales, neuronales.

Incluirlo en la dieta de dos a tres veces por semana.

Evitar el pescado de piscifactoría por el tipo de piensos que se les da a las crías.

5 Moderar el consumo de carne

El consumo de carne se ha multiplicado por cinco en estos últimos años.

Nos aporta proteínas de alto valor biológico, es rica en hierro, cinc y vit. grupo B.

Hay que tener en cuenta la calidad de la carne, pues actualmente están estabuladas, explotadas, hormonadas y alimentadas con piensos de dudosa procedencia.

Es recomendable bajar su consumo a 2 o 3 a la semana, la carne debiera ser la guarnición de los vegetales y no al revés.

Debido a la acidez que provoca en sangre el organismo para neutralizarlo debe recurrir al Ca y Mg de los huesos con la consiguiente desmineralización..

6 Sal marina

Recomendados por su aporte en oligoelementos como el yodo. 1 cucharadita sal al día.

La encontramos en la sal de mesa, embutidos, congelados, enlatados, comida preparada...

Desaconsejado para quienes tengan problemas de tiroides, hipertensión.

7 Azúcar

Durante los últimos 50 años ha aumentado su consumo en 15 veces más. El azúcar blanca, sacarosa, lo encontramos en dulces, refrescos, salsas, pan, jamón de york....tabaco.

El abuso de azúcar altera el sistema nervioso, y produce desmineralización en los huesos, caries,

Optar por azúcar integral, miel, melazas de arroz, cebada..., que son azúcares de asimilación lenta, aporta minerales. Recomendado 2 cucharadas al día.

8 Lácteos

Si hablamos de leche biológica destaca como un alimento nutricional muy completo por su aporte proteico, y calcio. Es discutible la calidad de la leche de vacas de granja que viven hacinadas, tratadas con antibióticos, y hormonadas durante toda su vida.

Sirve de base de la alimentación en los primeros años de vida, pero a partir de los 7 años un 20% de los europeos pierden la capacidad de digerirla por la falta de lactosa y provoca diarreas, desarreglos intestinales..

Provoca exceso de mucosidad en el organismo.

En caso de optar por lácteos mejor yogur, kéfir.

Otra opción son las bebidas vegetales de arroz, avena, almendra, avellana, espelta, quinoa, soja, castaña, que son más digestivas. La de soja es la más rica en calcio y en proteínas. Suelen estar enriquecidas con calcio.

Están recomendadas en casos de alergias, dermatitis, mucosidades, colesterol, intolerancias a la lactosa.

9 Alimentos a reducir, eliminar:

Carnes, lácteos, embutidos, vísceras, grasas saturadas, latas, congelados, dulces, bebidas gaseosas o azucaradas, alcohol, comidas rápidas, aditivos.

10 Tener unos buenos hábitos alimenticios.

Masticar despacio. Ser conscientes de que la nutrición empieza en la boca, es fundamental masticar bien cada bocado para facilitar el trabajo al estómago y así evitaremos hinchazón de tripa, digestiones lentas, estreñimiento.

Procurar tener unos horarios establecidos a la hora de las comidas. Hacer 5 comidas al día: desayuno 20%, comida 40%, cena 20%, almuerzo y merienda 10%.

Comer compartiendo la comida, en armonía, sin estrés, con diálogo.

Vitoria-Gasteiz 14 diciembre 2011.

Isabel Argote

Herboristeria Argain

Bto. Tomás de Zumarraga 27

Tlf 945 229803