

# Alimentos orgánicos – ¿moda o necesidad?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- › El documental "Alimentos orgánicos – ¿moda o necesidad?" analiza los beneficios de los alimentos cultivados orgánicamente. Un problema común que tienen muchos agricultores orgánicos es la filtración de plaguicidas de los campos contiguos que cultivan sus productos utilizando métodos convencionales
- › La pendimetalina sigue apareciendo en los productos orgánicos analizados en Alemania, y se ha convertido en un problema particularmente difícil ya que los agricultores orgánicos cuyos alimentos arrojan resultados positivos no pueden cumplir las estrictas normas de su país respecto a los productos orgánicos
- › Si la Unión Europea decide imponer límites aún más estrictos a los residuos de plaguicidas en los productos orgánicos, la filtración evitará que muchos agricultores orgánicos cumplan con los requisitos para obtener la certificación de productos orgánicos en conjunto
- › Cientos de estudios han demostrado que los alimentos orgánicos contienen menos pesticidas detectables que los niveles convencionales y contienen una mayor cantidad de ciertos nutrientes, sobre todo de antioxidantes, que son importantes para la salud y la prevención de enfermedades
- › Los estudios también han demostrado que la agricultura orgánica es mejor para el medio ambiente y la salud humana, proporciona beneficios sociales únicos y es más rentable para el agricultor

El documental realizado en 2018, "Alimentos orgánicos – ¿ moda o necesidad?" analiza los beneficios de los alimentos cultivados orgánicamente. ¿En qué se diferencian de los convencionales y en realidad honran su promesa de ser más saludables?

Un problema importante es que muchas granjas orgánicas están cultivando sus alimentos en las inmediaciones de otras que utilizan métodos convencionales. Esto es comparado con el hábito de fumar – si alguien que no fuma está sentado junto a alguien que enciende un cigarrillo, la persona que no fuma terminará inhalando toxinas a pesar de que ha tomado la decisión de llevar un estilo de vida más saludable.

## **La filtración de plaguicidas puede diezmar una granja orgánica**

El documental comienza abordando un problema común para muchos agricultores orgánicos, la filtración de plaguicidas de los campos vecinos que cultivan sus productos utilizando métodos convencionales.

La Unión Europea (UE) ha establecido límites estrictos para los residuos de plaguicidas en los alimentos orgánicos, y algunos agricultores no pueden vender sus productos como orgánicos debido a la filtración química en sus cultivos.

Dependiendo de las condiciones del viento durante la aspersion, los químicos pueden viajar largas distancias, lo que contaminará los campos orgánicos en lugares donde es ilegal utilizar tales pesticidas.

Por si fuera poco, algunos productos químicos, como la pendimetalina, pueden permanecer en el aire durante semanas, lo que garantiza una contaminación generalizada. Stefan Palme, quien cultiva hinojo orgánico para alimentos de bebés en su granja en Uckermark, Alemania, relata cómo se ha visto obligado a cosechar el hinojo a principios de temporada para evitar la contaminación química, lo que le impediría vender el hinojo como un producto orgánico.

Cosechar antes de tiempo implica un mayor trabajo físico y cuidados, pero la alternativa es vender su cultivo orgánico como convencional a un menor precio. Rudolf Vögel,

ingeniero agrícola alemán, está investigando por cuánto tiempo se puede detectar la pendimetalina en el medio ambiente.

El experto cree que el fenómeno de la filtración ha sido ampliamente subestimado y señala que la evidencia que ha surgido en los últimos años "exige una reevaluación urgente de la forma en que se permiten ciertos agentes".

La pendimetalina sigue apareciendo en muestras de productos orgánicos y se ha convertido en un problema particularmente difícil, ya que los agricultores orgánicos cuyas mercancías han arrojado resultados positivos en las pruebas de detección de dicho contaminante no pueden cumplir con las estrictas normas de Alemania en referencia a los productos orgánicos.

Además, si la UE decide imponer límites aún más estrictos a los residuos de plaguicidas en los productos orgánicos, la filtración evitará que muchos agricultores orgánicos cumplan con los requisitos para obtener la certificación orgánica. Es un círculo vicioso y perturbador.

Por un lado, la mayoría de los agricultores orgánicos están de acuerdo con restringir los límites, ya que es beneficioso en términos de salud.

Sin embargo, la contaminación no es causada por ellos y tampoco la pueden detener, además, restringir los límites haría que muchos centros agrícolas dejaran de funcionar. Palme ahora está presionando para que se prohíban los plaguicidas, como la pendimetalina, con el fin de proteger al sector orgánico en conjunto.

## **Se han encontrado pesticidas en árboles y agua subterránea**

En la actualidad, Frieder Hofmann, un ingeniero ambiental, está monitoreando la filtración de pendimetalina mediante muestras de corteza de los árboles. El científico ha podido confirmar que este herbicida se puede propagar al menos a 10 kilómetros (6.2 millas) desde el sitio de aspersión.

El problema de la filtración plantea una importante cuestión: ¿Se pueden producir alimentos orgánicos en cualquier parte de Alemania? Probablemente esta misma pregunta sea aplicable a cualquier otro país, donde las granjas orgánicas tratan de coexistir en medio de granjas convencionales que utilizan grandes cantidades de productos químicos tóxicos.

En uno de los casos, Hofmann encontró al menos 11 pesticidas en la corteza de un árbol grande, 2 de ellos se encontraron en "concentraciones alarmantes". Uno era la pendimetalina. Los pesticidas no solo se encuentran en los alimentos y los árboles. Cuando llueve, los productos químicos se filtran a través del suelo y contaminan el agua subterránea.

Las muestras de suelo tomadas a una profundidad de 15 metros, un poco más de 49 pies, revelan la presencia de nitrógeno (proveniente de la escorrentía de fertilizantes) y pesticidas.

Por si fuera poco, muchos **pesticidas** se biodegradan muy lentamente, si es que lo hacen, y permanecen en el medio ambiente durante años. Tal y como lo señala el documental, "esta es una contaminación ambiental legalizada y a gran escala". De igual forma, amenaza nuestra capacidad de obtener agua limpia, ya que los pesticidas son extremadamente difíciles y costosos de filtrar.

¿Quién cubre este costo? Aquellos que pagan por el agua del grifo – no las granjas que causan la contaminación.

Ahora bien, las autoridades encargadas de los recursos hídricos de Alemania no responsabilizan a los agricultores, sino a la industria química, señalando que, en la actualidad, deberíamos esperar que los productores químicos crearan productos químicos con fines agrícolas que no solo hicieran su trabajo en el campo, sino que también se degradaran adecuadamente para que no contaminen las aguas subterráneas y el medio ambiente en los próximos años.

**Los alimentos orgánicos contienen niveles más altos de antioxidantes y menos plaguicidas**

¿Acaso los alimentos orgánicos son más saludables y por lo tanto vale la pena invertir más en ellos? Si un producto "más saludable" significa que no tendrá contaminación por pesticidas y un mayor contenido de nutrientes, entonces la respuesta es un rotundo sí.

Un metaanálisis realizado por la Universidad de Stanford y publicado en 2012 – donde se analizaron 240 estudios que compararon los alimentos cultivados orgánica y convencionalmente – confirmó que los compuestos orgánicos tenían una probabilidad entre el 23 y 37 % menor de contener residuos de plaguicidas detectables.

El pollo criado orgánicamente también tenía una probabilidad de hasta 45 % menor de contener bacterias resistentes a los antibióticos.

Bajo el mismo marco de la Universidad de Stanford, un grupo de científicos de la Universidad de Newcastle en el Reino Unido evaluó un número aún mayor de estudios, 343 en total, que ya han sido publicados por varias décadas.

Al igual que el estudio de Stanford, su análisis de seguimiento, que fue publicado en 2014, también encontró que, si bien los vegetales orgánicos y cultivados convencionalmente suelen ofrecer niveles similares de muchos nutrientes, la frecuencia en la que se encontraban residuos de plaguicidas era 4 veces mayor en los alimentos cultivados convencionalmente.

Los productos convencionales también tenían, en promedio, niveles de cadmio 48 % más altos, el cual es un metal tóxico y un carcinógeno conocido. Además, aunque muchos niveles de nutrientes eran comparables, una diferencia nutricional clave entre los alimentos cultivados de manera convencional y los orgánicos era su contenido de antioxidantes.

En el análisis realizado por la Universidad de Newcastle, se descubrió que las frutas y vegetales orgánicos contienen entre un 18 % y un 69 % más de antioxidantes en comparación con las variedades cultivadas convencionalmente. De acuerdo con los autores:

*"En el pasado, muchos de estos compuestos se han relacionado con un menor riesgo de enfermedades crónicas en intervenciones alimentarias y estudios*

*epidemiológicos, como enfermedades cardiovasculares y neurodegenerativas, así como ciertos tipos de cáncer... Asimismo, se han detectado diferencias significativas para otros compuestos (por ejemplo, minerales y vitaminas)."*

Los directores del documental visitaron el Instituto de Investigación de Agricultura Orgánica en Frick, Suiza, donde han estado investigando las diferencias entre la agricultura ecológica y convencional durante más de 40 años.

El Instituto fue el primero en confirmar que las manzanas orgánicas contienen niveles más altos de antioxidantes en comparación con las variedades convencionales. Los antioxidantes son importantes para un óptimo estado de salud, ya que influyen en la rapidez con la que envejecemos al combatir los radicales libres.

Así que, el hecho de que los alimentos orgánicos contengan niveles mucho más altos de nutrientes avala la premisa de que los alimentos orgánicos son más saludables en términos de nutrición, además de tener menos pesticidas. Asimismo, existen otros estudios que respaldan la afirmación de que los productos cultivados de manera orgánica contienen niveles más altos de nutrientes en general.

Por ejemplo, un estudio financiado parcialmente por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) encontró que las fresas orgánicas tenían un mayor contenido de nutrientes en comparación con las fresas cultivadas convencionalmente.

## **¿Existe un punto medio entre lo orgánico y lo convencional?**

La agricultura orgánica es más compleja y más desafiante en términos económicos, en comparación con la convencional, y algunos se han preguntado si las granjas convencionales podrían simplemente adoptar algunos, pero no todos, los criterios orgánicos.

O al revés, ¿las granjas orgánicas podrían utilizar algunos métodos convencionales y seguir siendo igual de beneficiosas para los seres humanos y el medio ambiente?

Carlo Leifert, agrónomo y profesor de agricultura ecológica en la Universidad de Newcastle, le advirtió al recinto universitario con un rotundo no. Una de las cosas que está analizando son las posibles superposiciones entre ambos sistemas de cultivo.

Curiosamente, en el documental explica que cuando utiliza fertilizante orgánico con pesticidas convencionales, ¡termina teniendo niveles más altos de pesticidas en el cultivo en comparación con utilizar fertilizantes y pesticidas convencionales (sintéticos)! Este sorprendente resultado parece deberse a la interacción de minerales y sustancias químicas.

Así que, para disfrutar de todos los beneficios relacionados con los productos orgánicos, una granja convencional que hace la transición al cultivo orgánico debe emprender un cambio integral.

## **La leche y carne orgánica de res de animales alimentados con pastura son más saludables que las producidas en las granjas industriales**

Dos estudios realizados en 2016 y liderados por Leifert – uno sobre las diferencias en la composición de la carne orgánica y la convencional, y otro sobre la leche – también encontraron claras diferencias entre ambas. Se dice que son los estudios más grandes en su tipo pues los investigadores analizaron 196 y 67 estudios sobre la leche y la carne, respectivamente.

La mayor diferencia en el contenido nutricional de la carne fue su composición de ácidos grasos, ciertos minerales esenciales y antioxidantes. El coautor Chris Seal, profesor de alimentación y nutrición humana en la Universidad de Newcastle, comentó lo siguiente respecto a los hallazgos:

*"Los Omega-3 están relacionados con la reducción de las enfermedades cardiovasculares, así como un mejor desarrollo y función neurológica además de una mejor función inmunológica.*

*Se considera que el tipo de alimentación en Europa occidental tiene un índice de ácidos grasos muy bajo y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria recomienda que dupliquemos nuestro consumo.*

*Sin embargo, obtener índices suficientes en nuestra alimentación es difícil. Nuestro estudio sugiere que optar por productos orgánicos mejoraría el consumo de estos nutrientes tan importantes".*

Según un análisis sobre la leche, medio litro de leche orgánica y entera le proporcionará aproximadamente 39 miligramos (mg) o 16 % de ingesta diaria de referencia (RDI, por sus siglas en inglés) de ácidos grasos omega-3 de cadena larga (VLC, por sus siglas en inglés) – es decir, EPA, DPA y DHA – mientras que la leche convencional proporcionará solo 25 mg u 11 % de la RDI de estas grasas importantes.

Tal y como se señaló en el estudio sobre la leche, el omega-3 de cadena larga se ha relacionado con diversos beneficios, como un " mejor desarrollo y función cerebral del feto, retraso en la disminución de la función cognitiva en hombres mayores y menor riesgo de demencia (sobre todo en la enfermedad de Alzheimer)."

La leche orgánica también contiene niveles más bajos de omega-6, lo que le concede una proporción más saludable entre ambos ácidos grasos. En comparación con la leche convencional, también se encontró que la leche orgánica contiene:

- Mayores niveles de vitamina E
- Mayores concentraciones de hierro
- Mayores niveles de carotenoides antioxidantes
- 40 % más de ácido linoleico conjugado (CLA, por sus siglas en inglés), que conlleva una amplia gama de importantes beneficios, desde la lucha contra el cáncer hasta la disminución de la resistencia a la insulina y una mejor composición corporal

**Otros estudios confirman que la leche y la carne de res de animales alimentados con pastura son superiores**



Otros estudios han llegado a conclusiones muy similares. Un estudio realizado en 2010 que analizó la carne de res de animales alimentados con pastura y la carne de res de animales alimentados con granos encontró que la primera tenía una composición de grasa más saludable y niveles más altos de CLA.

Tal y como lo señalaron los autores, "cambiar la alimentación final del ganado criado de manera convencional puede alterar el perfil de lípidos de tal manera que mejore su conjunto nutricional. Aunque existen diferencias genéticas, de género y relacionadas con la edad entre las diversas especies productoras de carne respecto a los perfiles y proporciones de lípidos, el efecto de la nutrición animal es bastante significativo".

Un estudio que analizó la leche orgánica realizado en 2013 también confirmó que los lácteos de las vacas alimentadas con pastura tienen un contenido de nutrientes mucho mayor, como vitamina E, betacaroteno y CLA. La leche orgánica también contiene aproximadamente un 25 % menos de grasas omega-6 y un 62 % más de grasas omega-3 en comparación con la leche convencional.

Asimismo, la investigación también ha encontrado que los [huevos orgánicos de gallinas camperas](#) por lo general contienen cerca de dos tercios más de vitamina A, el doble de omega-3, 3 veces más vitamina E y hasta 7 veces más betacaroteno en comparación con los huevos convencionales.

## **El método de cultivo y crianza es de suma importancia**

Este tipo de estudios explica claramente que la forma en que se cultivan o crían las fuentes de sus alimentos marca una gran diferencia. Simplemente no puede hacer cambios durante la producción sin afectar la calidad de los alimentos y, por ende, la salud humana. Tal y como lo señaló Leifert al discutir los estudios que dirigió para la Universidad de Newcastle:

*"Las personas eligen la leche y la carne orgánicas por 3 razones principales: Un mejor bienestar animal, los impactos positivos de la agricultura orgánica en el medio ambiente y los beneficios que perciben ..."*

*Varias de estas diferencias se originan de la producción ganadera orgánica y son provocadas por diferencias en la intensidad de producción de leche y carne de animales criados al aire libre y alimentados con pastura que son constantemente más altos en ácidos grasos beneficiosos, como los omega-3 ...*

*Hemos demostrado sin lugar a dudas que existen diferencias de composición entre los alimentos orgánicos y los convencionales.*

*En conjunto, los 3 estudios sobre cultivos, carne y leche sugieren que optar por frutas, vegetales, carne y productos lácteos orgánicos proporcionaría cantidades significativamente más altas de antioxidantes y ácidos grasos omega-3 ...*

*[E]l hecho de que ahora existan varios estudios de cohortes de madres y niños que relacionan el consumo de alimentos orgánicos con impactos positivos, es una prueba de por qué es importante investigar más a fondo el impacto que tiene en la salud humana la forma en que producimos nuestros alimentos".*

## **Por qué los alimentos orgánicos en ocasiones siguen conteniendo contaminantes**

El documental también revisa las iniciativas que Europa ha implementado con el fin de desarrollar métodos de prueba para autenticar los alimentos orgánicos. Es un esfuerzo muy complejo, pero muy necesario para proteger a los productores y consumidores de productos orgánicos.

Por desgracia, los precios más altos que piden los productores pueden dar pie a estafas y fraudes, por lo que muchos confiarán en la reputación de un agricultor respecto a la etiqueta.

Asimismo, cabe señalar que, aunque la agricultura orgánica no permita el uso de fertilizantes y pesticidas sintéticos, se pueden encontrar productos químicos que no deberían estar en el suministro de alimentos, incluso en alimentos orgánicos.

El fraude no es necesariamente la razón principal; más bien, está relacionada con la contaminación ambiental. Como se explica en el documental, las dioxinas, por ejemplo, se depositan en la tierra a través de la lluvia.

Una gallina u otro animal puede comer pasto o insectos contaminados, y dado que las dioxinas son liposolubles, se acumulan en los tejidos grasos.

Resulta inquietante que los huevos orgánicos en Alemania suelen contener niveles de toxinas hasta 30 % más altos en comparación con los huevos convencionales, y se sospecha que el motivo es que pasan mucho más tiempo al aire libre y comen tierra contaminada. Asimismo, se cree que la contaminación se transfiere a sus huevos.

## **La agricultura ecológica es sostenible y ambientalmente necesaria**

Tal y como lo señalaron los directores, "hay algo que es seguro: la agricultura orgánica contribuye enormemente al bienestar humano al ayudar a mitigar el cambio climático, proteger las aguas subterráneas, conservar la naturaleza y promover el bienestar animal".

De hecho, todos estos factores son motivos suficientes para apoyar una transición de todo el sistema a la agricultura orgánica. Aunque los opositores afirman que la agricultura orgánica no puede sostener nuestra tasa actual de crecimiento poblacional, la evidencia científica no respalda esta opinión en lo absoluto.

Varios estudios han llegado a la conclusión opuesta –la agricultura orgánica es el único camino a seguir, ya que la agricultura química simplemente es demasiado destructiva e implica demasiados efectos adversos.

Por ejemplo, un estudio realizado en 2016 y publicado en la revista Nature Plants, comparó los beneficios de los productos orgánicos frente a los convencionales en términos de 4 parámetros de sostenibilidad clave y concluyeron que los orgánicos ofrecen muchos beneficios que compensan el alto precio.

El coautor John Reganold, profesor de ciencias del suelo y agroecología en la Universidad Estatal de Washington, señaló que, en la década de 1980, cuando comenzó la agricultura orgánica, existía muy poca investigación al respecto y muchos afirmaban que era demasiado ineficaz para alimentar a una población en aumento.

En la actualidad, por lo menos 1 000 estudios han analizado los beneficios y las diferencias entre la agricultura orgánica y la convencional.

El estudio de Nature Plants analizó los datos que han surgido en las últimas 4 décadas, con un enfoque sobre cómo la agricultura orgánica impacta la sostenibilidad en términos de:

- Productividad
- Impacto medioambiental
- Viabilidad económica
- Bienestar Social

En general, descubrieron que las granjas orgánicas producen igual o más alimentos nutritivos con menos residuos de pesticidas o sin ellos. Asimismo, la agricultura orgánica proporciona beneficios únicos para el ecosistema, así como beneficios sociales.

Un estudio realizado en 2015 que fue redactado por Reganold, también encontró que las granjas orgánicas eran más rentables, pues para los agricultores sus ganancias son entre 22 % y 35 % más altas en comparación con sus contrapartes convencionales. De acuerdo con Reganold:

*"Si tuviera que resumirlo, la agricultura orgánica ha sido capaz de proporcionar empleos, ser rentable, beneficiar al suelo y medio ambiente, además de apoyar las interacciones sociales entre los agricultores y los consumidores.*

*De alguna manera, existen prácticas en la agricultura orgánica que realmente son modelos idóneos para la alimentación del mundo en el futuro. Optar por*

*productos orgánicos puede ser nuestra mejor opción para ayudar a alimentar al mundo en un clima que cada vez es más volátil".*

## **La ONU exhorta la creación de un tratado global para promover la agricultura orgánica**

El año pasado, Hilal Elver, reportera especial de las Naciones Unidas sobre el derecho a la alimentación, y Baskut Tuncak, reportero especial sobre sustancias tóxicas, también exhortaron la creación de un tratado mundial para regular los plaguicidas y recalcaron que estos productos químicos se han convertido en un contaminante alimentario bastante problemático y generalizado que amenaza la salud de los niños en todas partes.

Desafiaban la "negación sistemática de los daños" y las "tácticas agresivas y poco éticas" de la industria de plaguicidas al señalar que la industria está gastando grandes sumas de dinero con el fin de influenciar a los legisladores y cuestionar la evidencia científica donde se demuestra que sus productos causan un gran daño a la salud humana y ambiental.

Algo que resulta todavía más relevante es que su informe negó categóricamente la noción de que los pesticidas son esenciales para garantizar la obtención de cantidades suficientes de alimentos para abastecer a una población mundial en aumento y la calificaron como "un mito". De acuerdo con Elver y Tuncak:

*"La afirmación divulgada por la industria agroquímica de que los pesticidas son necesarios para lograr la seguridad alimentaria no solo es incierta, sino peligrosamente engañosa.*

*En principio, existen alimentos adecuados para alimentar al mundo; los sistemas injustos de producción y distribución son quienes establecen obstáculos mayúsculos que impiden que los necesitados accedan a ellos..."*

Su informe también destacó los avances en la agricultura sostenible y regenerativa, donde la biología puede reemplazar por completo a los químicos, lo que proporciona

grandes cantidades de alimentos nutritivos sin dañar el medio ambiente.

"Es hora de acabar con el mito de que los pesticidas son necesarios para alimentar al mundo y generar un proceso global que busque evolucionar hacia una producción alimentaria y agrícola más segura y saludable", declararon los periodistas.

## **El Parlamento Europeo destaca los beneficios de los productos orgánicos para la salud humana y ambiental**

De forma paralela, un informe realizado en 2016 por el Parlamento Europeo, "Human Health Implications of Organic Food and Organic Agriculture" (Los efectos de los alimentos orgánicos y la agricultura orgánica en la salud humana), detalla los muchos beneficios de la agricultura orgánica, con base en una investigación bibliográfica a nivel mundial.

El informe es excepcionalmente amplio, ya que también abarca una amplia gama de efectos de los productos orgánicos, desde su contenido nutricional y los beneficios de un menor número de pesticidas, hasta los impactos ambientales y su sustentabilidad.

Sus conclusiones se basan en cientos de estudios epidemiológicos, de laboratorio y análisis alimentarios. Nuevamente se descubrió que los beneficios más claros de los compuestos orgánicos están relacionados con una menor exposición a pesticidas, antibióticos y cadmio.

Tal y como lo señalaron los autores, "como consecuencia de la menor exposición a los pesticidas, los alimentos orgánicos ayudan a que la sociedad evite tanto los efectos en la salud como los costos relacionados".

## **Recursos para encontrar alimentos orgánicos**

Por más impotencia que pueda sentir, recuerde que puede ayudar a dirigir la industria agrícola hacia sistemas más seguros y sostenibles al apoyar a los agricultores orgánicos y elegir productos locales y frescos todos los días.

Asimismo, recuerde comprar carne de res, aves de corral y productos lácteos orgánicos que provengan de animales alimentados con pastura. Si vive en los Estados Unidos, las siguientes organizaciones pueden ayudarlo a encontrar alimentos frescos y cultivados de manera sostenible y ecológica:

**Demeter USA** — [Demeter-USA.org](http://Demeter-USA.org) tiene un directorio de marcas y granjas certificadas como biodinámicas. Puede encontrar este directorio en [BiodynamicFood.org](http://BiodynamicFood.org).

---

**American Grassfed Association** — El objetivo de esta organización y promover la industria de las carnes de animales alimentados con pastura a través de relaciones con agencias gubernamentales, investigaciones, marketing inteligente y educación al público.

El sitio de internet también le muestra como buscar productores aprobados por AGA, que cuenten con la certificación según las estrictas normas que incluyen criar animales 100 % con forraje; en pastizales y nunca estar confinados en un corral; que nunca hayan recibido antibióticos ni hormonas; y que hayan nacido y crecido en granjas familiares de los Estados Unidos.

---

**EatWild.com** — Eat Wild ofrece listas de los agricultores orgánicos conocidos por producir productos lácteos crudos, así como de carne de res alimentada con pasto y otros productos frescos de granja (aunque no todos son productos certificados orgánicos).

También puede encontrar información sobre los mercados de agricultores locales, así como las tiendas y restaurantes locales que venden productos de animales alimentados con pasto.

---

**Weston A. Price Foundation** — Weston A. Price tiene capítulos locales en la mayoría de los estados, y muchos de ellos están conectados con clubes de compra, en los cuales se pueden comprar fácilmente los alimentos orgánicos, incluyendo a los productos lácteos como la leche cruda y la mantequilla.

---

**Grassfed Exchange** – Grassfed Exchange tiene una lista de productores que venden carnes orgánicas y de pastoreo a lo largo de los Estados Unidos.

---

**Local Harvest** – Este sitio web le ayudará a encontrar los mercados agrícolas, granjas familiares y otras fuentes de alimento producido de manera sostenible en su área, donde se pueden comprar productos, carnes de animales criados con pasto, y muchas otros bienes alimenticios.

---

**Farmers Markets** – Una lista nacional de los mercados de los agricultores.

---

**Eat Well Guide: Wholesome Food from Healthy Animals** – EatWellGuide es un directorio en línea de carnes de animales alimentados con pasto de forma sostenible, aves de corral, productos lácteos y huevos de granjas, tiendas, restaurantes, posadas y hoteles, y puntos de venta en línea en los Estados Unidos y Canadá.

---

**Community Involved in Sustaining Agriculture (CISA)** – CISA está dedicada al mantenimiento de la agricultura y a promover los productos de granjas pequeñas.

---

**FoodRoutes** – El mapa de FoodRoutes "FindGoodFood" (Encuentre Buenos Alimentos) puede ayudarle a conectarse con los agricultores locales para encontrar los alimentos más frescos y apetitosos posibles. En su mapa interactivo, puede encontrar una lista de los agricultores locales, CSA, y mercados de su zona.

---

**The Cornucopia Institute** – El Instituto Cornucopia mantiene una clasificación de herramientas web de todas las marcas orgánicas certificadas de productos lácteos, huevos y otros productos básicos, en función de su suministro ético y las prácticas agrícolas auténticas que separan a la producción "orgánica" CAFO de las prácticas orgánicas auténticas.

---

**RealMilk.com** – Si todavía no sabe dónde conseguir leche bronca o sin pasteurizar, revise las páginas Raw-Milk-Facts.com y RealMilk.com. Estas le indicaran los lugares donde podrá conseguir leche legalmente en su estado y le proporcionarán una lista de las granjas que venden productos lácteos sin pasteurizar en su área.



Farm to Consumer Legal Defense Fund también proporciona una revisión de las leyes de la leche sin pasteurizar en cada estado. Los habitantes de California también pueden encontrar vendedores minoristas de leche, al utilizar de un localizador disponible en el sitio web [www.OrganicPastures.com](http://www.OrganicPastures.com).

---

## Fuentes y Referencias

---

- [Annals of Internal Medicine September 4, 2012; 157\(5\)](#)
- [British Journal of Nutrition 2014 Sep 14;112\(5\):794-811](#)
- [ATSDR.cdc.gov Cadmium](http://ATSDR.cdc.gov)
- [Research Institute of Organic Agriculture](#)
- [PLOS One September 1, 2010; 5\(9\): e12346](#)
- [Cambridge Journal Blog February 16, 2016](#)
- [British Journal of Nutrition March 28, 2016; 115\(6\): 994-1011](#)
- [British Journal of Nutrition March 28, 2016; 115\(6\): 1043-1060](#)
- [Newcastle University Press Release February 16, 2016](#)
- [Nutrition Journal 2010; 9:10](#)
- [PLOS One December 9, 2013, DOI: 10.1371/journal.pone.00822429](#)
- [Mother Jones November 2007](#)
- [Newcastle University February 16, 2016](#)
- [Nature Plants February 3, 2016 DOI: 10.1038/nplants.2015.221](#)
- [PNAS May 1, 2015: 112\(24\); 7611-7616](#)
- [Time June 1, 2015](#)
- [The Independent March 7, 2017](#)
- [Sustainable Pulse March 7, 2017](#)
- [European Parliament, Human Health Implications of Organic Food and Organic Agriculture \(PDF\)](#)
- [The Farm to Consumer Legal Defense Fund](#)
- [The Farm to Consumer Legal Defense Fund, State by State Review of Raw Milk Laws](#)