

# **Estudios comprueban que los productos orgánicos y la carne de animales de pastoreo valen su precio**

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

## **HISTORIA EN BREVE**

- › Los cultivos de alimentos orgánicos tienen menos residuos de pesticidas, si es que los hay y cerca de la mitad de la cantidad de cadmio, un metal tóxico y cancerígeno. También contienen entre 18 y 69 % más antioxidantes que las variedades cultivadas de forma convencional
- › La leche y la carne orgánica de animales de pastoreo contienen una composición más saludable de ácidos grasos, con mayores cantidades de omega-3 y ALC, y mayores niveles de minerales esenciales y antioxidantes
- › Las investigaciones que observaron las métricas clave de sustentabilidad encontraron que las granjas orgánicas son más rentables, más ecológicas y brindan beneficios únicos a la sociedad y al ecosistema

De acuerdo con un análisis de costos de Consumer Reports,<sup>1</sup> algunos alimentos orgánicos pueden costar hasta 47 % más que las variedades convencionales. La pregunta es, ¿los beneficios de los productos orgánicos sobrepasan el costo añadido?

Una variedad de estudios<sup>2</sup> ha confirmado que consumir productos orgánicos reduce la carga tóxica, ya que no se permiten los pesticidas sintéticos en la agricultura y ganadería orgánicas y, como se sabe desde hace tiempo, las sustancias químicas tóxicas tienen la capacidad de dañar su salud.

Un análisis de 343 estudios realizado en 2014<sup>3,4,5,6,7</sup> también encontró que, además de tener menos residuos de pesticidas, los cultivos de alimentos orgánicos tienen cerca de la mitad de la cantidad de cadmio,<sup>8</sup> un metal tóxico y cancerígeno conocido.

Investigaciones más recientes destacan nuevamente los beneficios de los alimentos orgánicos – como menos pesticidas y mayor cantidad de nutrientes – lo que confirma que ciertamente hay una diferencia, y que ésta podría valer el costo añadido, si se preocupa por su salud y la del ambiente.

## **Los productos orgánicos tienen menos pesticidas y mayor cantidad de nutrientes valiosos**

Mientras que las frutas y vegetales orgánicos y convencionales contienen niveles similares de muchos nutrientes, existen algunas diferencias clave.

Investigaciones previas, como los estudios del metaanálisis mencionado anteriormente, han demostrado que las frutas y los vegetales orgánicos contienen entre 18 y 69 % más antioxidantes que las variedades cultivadas de forma convencional – muchos de los cuales han sido relacionados en los estudios clínicos con beneficios para la salud y prevención de enfermedades.

Los antioxidantes son una parte muy importante para la salud óptima, ya que pueden controlar la rapidez con la que envejece, al combatir a los radicales libres. Entonces, que los alimentos orgánicos contengan niveles mucho mayores de estos da fe a la postura de que son más saludables, en términos de nutrición, además de tener una cantidad mucho menor o nula de pesticidas.

Los alimentos orgánicos también contienen frecuentemente cantidades más altas de vitaminas y minerales y, en el caso de las carnes y los lácteos, también tienen mayores niveles de ácidos grasos saludables. Por ejemplo:

- Un estudio PLOS ONE realizado en 2010,<sup>9</sup> que fue financiado parcialmente por la USDA, encontró que las fresas orgánicas eran más ricas en nutrientes que las que

no eran orgánicas.

- Los huevos realmente orgánicos y de gallinas criadas sin jaulas eran más nutritivos que los criados de forma comercial, y contenían generalmente 2/3 más vitamina A, dos veces más omega-3, tres veces más vitamina E y hasta siete veces más betacaroteno.<sup>10</sup>
- La leche y carne orgánica de vacas criadas principalmente con pastura también ha demostrado repetidamente ser más alta en muchos nutrientes, como vitamina E, betacaroteno y ALC. La leche orgánica también contiene cerca de 25 % menos grasas omega-6 y 62 % más grasas omega-3, que la leche convencional.<sup>11,12</sup>

## **Investigaciones confirman los beneficios evidentes para la salud de la leche y la carne orgánicas**

Recientemente, las investigaciones<sup>13,14,15</sup> publicadas en el British Journal of Nutrition encontraron diferencias claras entre la leche<sup>16</sup> y carne orgánicas<sup>17</sup> y las convencionales. Descrito como el estudio más grande de su tipo, los investigadores analizaron 196 y 67 estudios sobre la leche y carne, respectivamente.

Parafraseando estudios previos, la mayor diferencia en contenido nutricional fue su composición de ácidos grasos, ciertos minerales esenciales y antioxidantes. De acuerdo con Chris Seal, profesor de Alimentos y Nutrición Humana en la Universidad de Newcastle:<sup>18</sup>

*“Los omega-3 están relacionados a menos enfermedades cardiovasculares, mayor función y desarrollos neurológicos, y mejor función inmunológica.*

*Las dietas de Europa Occidental son reconocidas por ser demasiado bajas en estos ácidos grasos y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) recomienda que deberíamos duplicar nuestro consumo.*

*Pero es difícil obtener la cantidad suficiente en nuestra alimentación. Nuestro estudio sugiere que **cambiar a los alimentos orgánicos sería un paso hacia***

***mejorar nuestro consumo de estos nutrientes importantes***". [El énfasis es mío]

## **Carne y leche de animales de pastoreo y alimentados de forma convencional**

De acuerdo con el análisis de la leche, medio litro de leche orgánica entera le brindará un estimado de 39 miligramos (mg) o 16 % de la cantidad diaria recomendada (CRD) de omega-3 de cadena muy larga (VLC, por sus siglas en inglés) (EOA, DPA y DHA), en comparación con los 25 mg (11 %) de la leche convencional.

Como se afirma en el estudio,<sup>19</sup> los omega-3 de cadena muy larga han sido relacionados a una variedad de beneficios para la salud, entre los cuales encontramos "mejor desarrollo y función del cerebro en el feto, retraso en la disminución de la función cognitiva en los hombres mayores y menor riesgo de demencia (especialmente de Alzheimer)".

Le leche orgánica también contiene menores niveles de omega-6, lo que le brinda un índice más saludable entre los dos ácidos grasos. En comparación con la leche convencional, también se encontró que la leche orgánica contiene:

- Mayores niveles de vitamina E
- Mayor concentración de hierro
- Mayor nivel de carotenoides antioxidantes
- 40 % más ácido linoleico conjugado (ALC), lo que ha demostrado tener una amplia variedad de beneficios importantes para la salud, desde combatir el cáncer, hasta disminuir la resistencia a la insulina y mejorar la composición corporal

## **Otros factores que considerar sobre el consumo de la leche**

Mientras que estas diferencias en el contenido omega-3 ciertamente son significativas, el valor absoluto de mg es relativamente bajo, si consideramos que solo hay cerca de 10 mg por vaso de leche.

No es aconsejable beber una cantidad mayor de leche, debido a los carbohidratos sin fibra, como la galactosa, que se encuentran en ella. Cada taza de leche tiene 12 gramos de carbohidratos sin fibra. Mientras que uno o dos vasos estaría bien, beber cuatro excedería la cantidad recomendada de carbohidratos sin fibra en la mayoría de las personas.

También se encontró que la leche convencional contiene 74 % más yodo que la leche orgánica, lo que podría ser dañino o benéfico, dependiendo de la cantidad de yodo que obtenga de otras fuentes. Medio litro de leche convencional le brinda hasta el 88 % de la CDR de yodo, en comparación con el 53 % de la leche orgánica.

Como afirma el coautor Gillian Butler:<sup>20</sup>

*“Hay un margen relativamente estrecho entre la deficiencia de yodo (<140 µg/día) alimenticio y el consumo excesivo (> 500 µg/día) de este en su alimentación, lo que puede ocasionar tirotoxicosis... Por lo tanto, optimizar el consumo de yodo es desafiante, ya que, globalmente parecería haber mucha más preocupación acerca del consumo excesivo, en comparación con el consumo inadecuado”.*

## **Es importante cómo se cultivan sus alimentos**

Estudios como estos dejan claro que CÓMO se cultivan los alimentos realmente hace una diferencia. Simplemente no puede reducir gastos durante la producción sin impactar la calidad de los alimentos – y, por extensión, la salud humana. Como afirma el coautor, el profesor Carlo Leifert, quien participó en ambos análisis realizados en 2014 sobre los cultivos de alimentos y el análisis actual de la leche y la carne:

*“Las personas elijen leche y carne orgánica por tres razones principales: mejor bienestar animal, los posibles impactos de la ganadería orgánica en el ambiente y los beneficios percibidos para la salud ...*

*Varias de estas diferencias se originan en la producción orgánica de ganado y se deben a las diferencias en la intensidad de la producción, con los animales*

*criados en el exterior y alimentados con pastura que producen leche y carne que es consistentemente más alta en los ácidos grasos deseados, como omega-3, y menor en ácidos grasos que pueden promover enfermedades cardiacas y otros males crónicos ...*

*Sin duda hemos demostrado que hay diferencias en la composición entre los alimentos orgánicos y convencionales. En conjunto, los tres estudios sobre los cultivos, carne y leche sugieren que cambiar a la fruta, vegetales, carne y productos lácteos orgánicos le brindaría mayores cantidades de antioxidantes alimenticios y ácidos grasos omega-3 ...*

*El hecho que actualmente haya varios estudios de cohorte realizados con madres e hijos que relacionan el consumo de alimentos orgánicos con impactos positivos para la salud demuestran por qué es importante investigar más el impacto de la forma en la que producimos nuestros alimentos sobre la salud humana".*

## **Las investigaciones le dan un diez a la agricultura orgánica**

Un estudio relacionado,<sup>21</sup> publicado en Nature Plants observó los beneficios de los productos orgánicos en comparación con los alimentos convencionales en cuanto a cuatro métricas clave de sustentabilidad. Como se afirmó en Time Magazine,<sup>22</sup> encontraron que "los productos orgánicos brindan una gran cantidad de beneficios que sobrepasan la conmoción por sus altos costos".

El coautor John Reganold, profesor de ciencia del suelo y agroecología en la Universidad Estatal de Washington, nota que en la década de los 80, cuando comenzó la agricultura orgánica, existían muy pocas investigaciones y muchas personas afirmaban que era demasiado ineficiente para alimentar a la población creciente.

Actualmente, al menos 1 000 estudios han observado los beneficios y diferencias entre la agricultura orgánica y convencional, y el estudio actual analizó la información que ha

emergido en los últimos 40 años, con un enfoque en la forma en la que la agricultura orgánica impacta la sustentabilidad en términos de:

- Productividad
- Impacto ambiental
- Viabilidad económica
- Bienestar social

Sobre todo, el estudio encontró que las granjas orgánicas son más rentables,<sup>23,24</sup> y le generan entre el 22 y el 35 % más a los agricultores que a sus contrapartes convencionales, y son más ecológicas. También producen alimentos igualmente nutritivos o más, con menores residuos de pesticida, o sin ellos. La agricultura orgánica también brinda beneficios únicos al ecosistema, así como beneficios sociales.

De acuerdo con Reganold:

*“Si tuviera que decirlo en un solo enunciado, la agricultura orgánica ha sido capaz de brindar empleos, ser rentable, beneficiar la tierra y el ambiente y apoyar las interacciones sociales entre los agricultores y los consumidores.*

*En algunas formas, hay prácticas en la agricultura orgánica que son realmente planos ideales para que observemos al alimentar al mundo en el futuro. Lo orgánico podría ser incluso nuestra mejor opción para ayudar a nutrir al mundo en un clima cada vez más volátil”.*

## **A las granjas orgánicas les va mucho mejor durante las inundaciones y utilizan menos energía**

Los resultados pueden variar cuando se trata de la cosecha. Algunos agricultores han reportado aumentos dramáticos en la cosecha tras cambiar a un sistema biodinámico orgánico que renueva la tierra, pero en este estudio particular, encontraron que las cosechas orgánicas tienden a ser, en promedio, de 10 a 20 % más bajas que las convencionales.

Sin embargo, se observó que las granjas orgánicas tienen una ventaja clara durante las inundaciones. Según reportó Times:

*“Reganold encontró un escenario donde las investigaciones muestran que las cosechas orgánicas son mayores de forma consistente en comparación con las convencionales: durante los periodos de inundaciones.*

*La tierra orgánica está constituida con material orgánico, el cual puede conservar el agua”, dice. “Esto significa que para el momento en el que el agricultor planta y cultiva un alimento, la planta tiene acceso a mayor cantidad de agua, por lo que aumenta la cosecha.*

*Por cada pulgada de agua de lluvia llena de tierra, una planta puede producir otros 7-8 costales de trigo”, dice Reganold.*

*La agricultura orgánica generalmente también utiliza menos energía. “Cuando observamos los servicios ecosistémicos, la agricultura orgánica realmente sobresale”, dice.*

*“El valor que brindan en áreas como la biodiversidad, polinización, calidad de la tierra – si les diera un valor económico, lo que han hecho algunos investigadores, entonces hace más que compensar el precio más alto o el precio premium de los alimentos orgánicos”.*

## **La agricultura convencional ha ocasionado una disminución dramática en el contenido de nutrientes**

Es importante recordar que el contenido de nutrientes en los alimentos ha disminuido dramáticamente de forma global, desde la introducción de la agricultura mecanizada en 1925. Por ejemplo, como explica el Dr. August Dunning, director ejecutivo de ciencia y copropietario de Eco Organics, para recibir la misma cantidad de hierro que solía obtener de una manzana en 1950, para el año 1998 tenía que consumir 26 manzanas.



Otros datos<sup>25</sup> revelan que entre 1950 y 1999, los niveles de proteína, calcio, fósforo, hierro, riboflavina (vitamina B2) y vitamina C en 43 vegetales y frutas diferentes ha disminuido significativamente. Otro análisis de la información de nutrientes de 1975 a 1997 encontró que, en promedio:

- Los niveles de calcio han disminuido 27 % en 12 vegetales frescos
- Los niveles de hierro han disminuido 37 %
- Los niveles de vitamina A han disminuido 21 %
- Los niveles de vitamina C se han reducido 30 %

El sabor también es menor, aunque tendría que ser de edad madura para recordar que los alimentos solían saber de forma diferente. Una de las razones principales por las que los alimentos no saben tan bien como antes está relacionada al deterioro del contenido mineral.

Los minerales conforman los compuestos que le dan su sabor a las frutas y vegetales. Todos estos problemas se originan en la salud de la tierra en la que se cultivan los alimentos.<sup>26</sup>

Las tierras saludables contienen una gran diversidad de microorganismos y son estos organismos los responsables de la absorción de nutrientes de la planta, la salud y la estabilidad del ecosistema entero. La adopción a gran escala de las prácticas de agricultura industrial ha diezmando los microbios del suelo responsables de la transferencia de estos minerales a las plantas.

En 2009, la Asociación Estadounidense para el Avance de la Ciencia presentó una exposición sobre la salud de la tierra y su impacto en la calidad de los alimentos<sup>27,28</sup> y concluyó que la tierra saludable ciertamente lleva a mayores niveles de nutrientes en los cultivos.

Las sustancias químicas agrícolas destruyen la tierra al eliminar a sus habitantes microbianos y esta tendencia destructiva es quizá uno de los factores más importantes al considerar el valor y la necesidad de la agricultura orgánica.

Si no cambiamos, eventualmente llegaremos a un punto sin retorno, donde la tierra estará demasiado agotada para generar alimentos. Y ¿qué haremos entonces? La agricultura convencional puede ser más eficiente y puede brindar, de cierta forma, mayores cosechas en algunos casos, pero a largo plazo es *insostenible*. ¡Los estimados sugieren que solo nos quedan aproximadamente de 55 a 60 años de tierra productiva!<sup>29</sup>

## **Otros beneficios de la carne y el huevo orgánicos de pastoreo**

Su mejor opción para encontrar alimentos saludables es cultivarlos usted mismo. Si esto no es posible, entonces conéctese con un granjero local que cultive y críe animales de acuerdo a los estándares orgánicos.

En el caso de los huevos, lo que busca son los de las gallinas de pastoreo y criadas sin jaulas. Un reporte sobre el huevo y planilla del huevo orgánico del Instituto Cornucopia clasifica 136 productores de acuerdo con 28 criterios orgánicos.

En cuanto a la carne, tenga en cuenta que la de animales alimentados con pastura durante toda su vida tiene otros beneficios nutricionales más allá de ser más alta en grasas saludables; tampoco contienen antibióticos ni otros medicamentos utilizados en las operaciones concentradas de alimentación animal (CAFO, por sus siglas en inglés).

Con las enfermedades resistentes a los antibióticos que son un gran peligro a la salud pública, es importante de más de una forma considerar comprar carnes orgánicas.

A menos de que esté etiquetada como GRASS-FED, prácticamente toda la carne que compra en el supermercado es carne de CAFO y los análisis han revelado que casi la mitad de la carne que se vende en las tiendas de Estados Unidos está contaminada con bacterias patogénicas – entre las cuales encontramos cepas resistentes a los antibióticos.

La carne de res de pastoreo no está relacionada con esta frecuencia alta de contaminación y sus condiciones de vida tienen todo que ver con su mayor seguridad.

## Fuentes de alimentos sustentables

En Estados Unidos, las siguientes organizaciones pueden ayudarle a localizar alimentos frescos de granja, como carne, lácteos y huevo de pastoreo y productos agrícolas orgánicos frescos:

---

**Weston Price Foundation:** Weston Price Foundation tiene sucursales locales en la mayoría de los estados y muchos de ellos están conectados con grupos de consumo en los que puede comparar fácilmente alimentos orgánicos, entre los cuales se encuentran productos lácteos crudos de animales de pastoreo, como leche y mantequilla.

---

**Grassfed Exchange:** El Grassfed Exchange tiene una lista de productores que venden carnes Grasfed en todo el territorio estadounidense.

---

**Local Harvest:** Esta página web le ayudará a encontrar mercados de agricultores, granjas familiares y otras fuentes de alimentos cultivados de forma sustentable en su área, donde podrá comprar productos agrícolas, carne de animales de pastoreo y muchas cosas más.

---

**Farmers' Markets:** Una lista nacional de mercados de agricultores.

---

**Eat Well Guide: Wholesome Food from Healthy Animals:** La Guía Eat Well es un directorio gratuito en línea de carne, aves, lácteos y huevo de animales criados de forma sustentable de granjas, tiendas, restaurantes, hostales y hoteles, y puntos de venta en línea de Estados Unidos y Canadá.

---

**Community Involved in Sustaining Agriculture (CISA):** CISA se dedica a apoyar la agricultura y a promover los productos de las granjas pequeñas.

---

**FoodRoutes:** El mapa "Find Good Food" (Encuentre buenos alimentos) de FoodRoutes puede ayudarle a entrar en contacto con agricultores locales para conocer los alimentos más frescos y sabrosos posibles. En su mapa interactivo,

usted puede encontrar una lista de los agricultores locales, sitios de agricultura sostenida por la comunidad (CSA, por sus siglas en inglés) y mercados cerca de usted.

---

**The Cornucopia Institute:** El Instituto Cournucopia mantiene herramientas en internet que evalúan a todas las marcas certificadas orgánicas de huevo, productos lácteos y otros productos, con base en sus fuentes éticas y practicas auténticas de agricultura.

---

## Fuentes y Referencias

---

- <sup>1</sup> Consumer Reports March 19, 2015
- <sup>2</sup> Annals of Internal Medicine September 4, 2012; 157(5)
- <sup>3</sup> British Journal of Nutrition 2014 Jun 26:1-18. [Epub ahead of print]
- <sup>4</sup> Time Magazine July 17, 2014
- <sup>5</sup> LA Times July 14, 2014
- <sup>6</sup> Medicinenet.com July 15, 2014
- <sup>7</sup> Bloomberg July 15, 2014
- <sup>8</sup> ATSDR.cdc.gov Cadmium
- <sup>9</sup> Reganold JP, Andrews PK, Reeve JR, Carpenter-Boggs L, Schadt CW, et al. (2010) Fruit and Soil Quality of Organic and Conventional Strawberry Agroecosy
- <sup>10</sup> Mother Jones November 2007
- <sup>11</sup> PLOS One December 9, 2013
- <sup>12</sup> Nutrition Journal 2010; 9: 10
- <sup>13, 20</sup> Cambridge Journal Blog February 16, 2016
- <sup>14</sup> Uproxx February 17, 2016
- <sup>15</sup> New York Times February 15, 2016
- <sup>15, 19</sup> British Journal of Nutrition doi:10.1017/S0007114516000349 (PDF)
- <sup>17</sup> British Journal of Nutrition doi:10.1017/S0007114515005073 (PDF)
- <sup>18</sup> Newcastle University Press Release February 16, 2016
- <sup>21</sup> Nature Plants February 3, 2016 DOI: 10.1038/nplants.2015.221
- <sup>22</sup> Time Magazine February 4, 2016
- <sup>23</sup> PNAS May 1, 2015: 112(24); 7611-7616
- <sup>24</sup> Time June 1, 2015
- <sup>25</sup> Scientific American April 27, 2011
- <sup>26</sup> Beyond Pesticides, November 8, 2013
- <sup>27</sup> The Organic Center, AAAS Session 2009 -- "Living Soil, Food Quality and the Future of Food", February 2009
- <sup>28</sup> Newhope360.com February 27, 2009

- <sup>29</sup> Time December 14, 2012