

# La Agricultura Orgánica y la Salud Humana

*La agricultura orgánica es un sistema de producción que mantiene y mejora la salud de los suelos, los ecosistemas y las personas. Se basa fundamentalmente en los procesos ecológicos, la biodiversidad y los ciclos adaptados a las condiciones locales, sin usar insumos que tengan efectos adversos. La agricultura orgánica combina tradición, innovación y ciencia para favorecer el medio ambiente que compartimos y promover relaciones justas y una buena calidad de vida para todos los que participan en ella.*



**Una buena nutrición es esencial para mantener la salud y prevenir enfermedades. Los alimentos orgánicos pueden jugar un importante rol en la promoción de la salud humana por ser altamente nutritivos y tener bajos niveles de residuos tóxicos o ninguno.**

Las frutas y los vegetales producidos en forma orgánica obtienen nutrientes de suelos saludables y los agricultores manejan las plagas a través de métodos ecológicos.

Los productos orgánicos comparados con los convencionales, presentan:

- menor contenido de agua, almacenando una más alta densidad de nutrientes
- mayores cantidades de hierro, magnesio, vitamina C y antioxidantes
- mejor equilibrio con aminoácidos esenciales

La crianza orgánica de animales tiene como objetivo optimizar la salud y bienestar animal asegurando una dieta balanceada y de calidad, y un ambiente que satisfaga sus necesidades fisiológicas y comportamiento natural. Los animales criados en forma orgánica presentan:

- mejor salud en general
- riesgo reducido de contraer o portar enfermedades, tales como la Encefalopatía Espongiforme Bovina (BVE o enfermedad de la vaca loca).
- menor proporción de grasas saturadas a insaturadas
- un sistema de crianza sin uso de hormonas artificiales de crecimiento

Por lo tanto, los productos orgánicos de origen animal son más saludables para las personas que los convencionales.

El uso de coadyuvantes químicos, irradiación, aditivos dañinos, saborizantes y resaltadores está prohibido en el procesamiento de alimentos orgánicos y la aplicación de calor y presión es mínima.

Los alimentos orgánicos tienen mejor calidad nutricional; por ejemplo, mayores cantidades de vitamina C en alimentos orgánicos aumenta el efecto de la vitamina E, el ácido fólico y el hierro en nuestros cuerpos.



## Los métodos convencionales de producción de alimentos afectan la calidad nutricional y seguridad de los alimentos

Incluso después de ser lavados, más de la mitad de los productos convencionales contienen residuos de plaguicidas que:

- afectan negativamente al sistema endocrino e inmunológico
- son conocidos carcinógenos animales y se cree que humanos también
- pueden producir alta incidencia de abortos y reducción de la fertilidad en los trabajadores agrícolas expuestos a estas sustancias.

Según la OMS, por lo menos 3 millones de trabajadores agrícolas en el mundo sufren de envenenamientos por plaguicidas cada año, con 220.000 muertes convirtiendo así a la agricultura convencional en una amenaza principal para quienes trabajan en este sector.

Existen más de 500 aditivos permitidos en el procesamiento de alimentos convencionales, algunos de los cuales tienen efectos negativos en la salud humana..

El ganado convencional es regularmente provisto de antibióticos para prevenir enfermedades y promover su rápido crecimiento. Esto puede causar resistencia a los antibióticos en humanos debido al consumo indirecto.

El uso de transgénicos u organismos genéticamente modificados (OGMs) en la agricultura convencional afecta la seguridad en alimentos debido a que:

- se han observado efectos negativos en la salud de los animales
- no hay evidencia suficiente de que el consumo de OGMs es seguro para los humanos.

## Apoyar la Agricultura Orgánica significa apoyar la salud humana

Los consumidores que desean incrementar su ingesta de minerales, vitaminas, y nutrientes vegetales secundarios, mientras que reducen su exposición a plaguicidas dañinos, residuos de drogas, OGMs y aditivos, deben apoyar al movimiento orgánico y elegir los alimentos orgánicos.

Los agricultores que desean proteger su propia salud y la de sus trabajadores, y mejorar la calidad de sus productos, deben ser orgánicos.

Los gobiernos que desean mejorar la salud de su población y reducir los costos del cuidado de la salud deben fomentar la Agricultura Orgánica y comprometerse para abastecerse de productos orgánicos.

Los investigadores deben continuar explorando el rol de los alimentos orgánicos para promover la salud y seguridad humana, y utilizar nuevos métodos holísticos para la investigación.



Copyright: © IFOAM 2009

### Sede principal de IFOAM

Charles-de-Gaulle-Str. 5  
53113 Bonn, Alemania

Teléfono: +49 - 228 - 92650 - 10

Fax: +49 - 228 - 92650 - 99

Email: [headoffice@ifoam.org](mailto:headoffice@ifoam.org)

[www.ifoam.org](http://www.ifoam.org)

IFOAM ES LA ORGANIZACIÓN INTERNACIONAL SOMBRILLA DE LOS MOVIMIENTOS DE AGRICULTURA ECOLÓGICA DEL MUNDO.

LA MISIÓN DE IFOAM ES LIDERAR, UNIR Y APOYAR AL MOVIMIENTO ORGÁNICO EN TODA SU DIVERSIDAD.

NUESTRO OBJETIVO ES LA ADOPCIÓN MUNDIAL DE SISTEMAS ECOLÓGICOS, SOCIALES Y RENTABLES BASADOS EN LOS PRINCIPIOS DE LA AGRICULTURA ORGÁNICA.