

# Alimentos biológicos, saludables y respetuosos con el medioambiente

## Alimentos biológicos, saludables y respetuosos con el medioambiente

[imprimir](#)



Zumos, legumbres, frutas, verduras, vinos, carne, embutidos, productos lácteos... Todos estos alimentos se pueden obtener sin utilizar aditivos químicos, hormonas, antibióticos ni plaguicidas. Cuando es así, se denominan **biológicos, orgánicos o ecológicos**, lo que significa han sido cultivados y producidos respetando el medio ambiente y empleando métodos saludables para nuestro organismo. Algunas personas optan por estos alimentos para evitar que el sistema industrial de producción a la larga perjudique su salud, otras porque aseguran que su sabor y propiedades nutricionales son mejores. ¿Tú ya los has probado?

**¿Cómo se obtienen?** Con el paso de los años, el uso de sustancias químicas y maquinaria contaminante ha aumentado para obtener todo tipo de productos de forma más rápida y barata. Pero también ha surgido un amplio sector de la población interesado en la producción biológica de alimentos.

- En la agricultura biológica **no se recurre a fertilizantes químicos, pesticidas ni herbicidas, y la modificación genética queda descartada** por el peligro que podría suponer para la biodiversidad, el medio ambiente y para nuestra salud a largo plazo.
- En la ganadería biológica **se controlan los pastos** con los que se alimenta a los animales y **se evita el empleo de antibióticos u hormonas.**

**“No se recurre a fertilizantes químicos,  
pesticidas ni herbicidas. Además,  
la modificación genética queda descartada”**

### **Ventajas de consumir alimentos biológicos**

A pesar de que este tipo de productos suelen ser más caros que los convencionales, los beneficios que presentan son cuantiosos:

- La aportación de **vitaminas, minerales, fibra, antioxidantes** y otros nutrientes a nuestro organismo es más elevada, según algunos expertos, en comparación con los mismos productos derivados de un sistema industrial.
- Los alimentos se conservan en **buen estado durante más tiempo** sin tener que recurrir a ningún tipo de conservante ni aditivo.
- Su **sabor, aroma y color resulta más auténtico** gracias al respeto de su ciclo vital y de crecimiento.
- El **uso de forrajes naturales y piensos ecológicos** para los animales hace que los productos lácteos biológicos contengan más vitamina A, E y ácidos grasos poliinsaturados.
- Se trata de alimentos **libres de residuos químicos**, por lo que son más saludables.

### **¿Dónde encontrarlos?**

El auge del fenómeno “bio” ha facilitado la apertura de numerosas tiendas dedicadas exclusivamente a la venta de productos orgánicos, la gran mayoría

respaldadas por una **certificación de comercio ecológico**. Además, algunas grandes superficies también incorporan secciones dedicadas a este tipo de alimentos.

## ¿Cómo identificarlos?

De todos modos, nosotros mismos podemos distinguirlos mediante los distintivos que aparecen en su etiqueta: por un lado, el **logotipo expedido por un organismo certificado** y de control que garantice el cumplimiento de los requisitos ecológicos. Por otro, podemos fijarnos en si aparece alguno de los términos “biológico”, “ecológico” u “orgánico”, **denominaciones legisladas en toda la Comunidad Europea**.

Etiquetas

[alimentos biológicos](#)

[alimentos ecológicos](#)

[alimentos orgánicos](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[dieta saludable](#)

[familia chef plus](#)

[Nutrición](#)

[recetas robot cocina](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

**Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar