

# Comida orgánica: alimento y salud

**Esta nueva alternativa llegó a todos los rincones del mundo. Y es que sus beneficios son indiscutibles: combate el estrés, permite una total absorción de los nutrientes, aumenta la resistencia física y el desempeño intelectual, previene ataques cardíacos y mantiene el sentido de juventud.**

**E**l mundo anda fascinado con un nuevo *boom*: el de los alimentos cultivados y procesados sin la ayuda de químicos sintéticos. Es decir, nada de fungicidas, plaguicidas, herbicidas, conservantes, saborizantes y otros agroquímicos. Ese interés en la comida orgánica tiene que ver con el escándalo originado por los productos modificados genéticamente, el uso exagerado de sustancias químicas sintéticas y porque cada día más personas se preocupan por consumir alimentos limpios que provean una nutrición adecuada para sentirse saludable y verse mejor.

La siembra orgánica ha aumentado en la última década. El público demanda alimentos más limpios, libres de aditivos, de saborizantes y de preservantes.

Como el príncipe Carlos de Inglaterra, quien tiene su propia fábrica de orgánicos ("*Duchy Originals*"), en el mundo hay miles de personas que le temen a los alimentos cultivados en forma convencional.



Los amigos de la comida orgánica comen pollo que no haya sido criado con raciones cargadas de exceso de hormonas sintéticas ni de sobredosis de antibióticos, cuyos residuos pueden pasar a nuestro cuerpo al consumirlos. Prefieren aquellos alimentados de jugosos gusanos, maíz tierno y agua lluvia. Son las mismas personas que adoran la soya (y todo lo que con ella se puede hacer), el aceite de ajonjolí, la miel y las hortalizas orgánicas, porque ofrecen salud y un estupendo sabor.

## Entre lo natural y lo orgánico

No todo producto natural es orgánico. "Lo orgánico es todo alimento o suplemento nutricional incluyendo aquellos que provienen de las plantas (fitonutrientes)-, a los que no se les han adicionado productos químicos sintéticos", explica desde Estados Unidos el microbiólogo colombiano

Raúl Cuero, científico y profesor distinguido de la Universidad de Prairie View A&M en USA.



Lo orgánico incluye también aquellos productos fermentados con organismos no modificados. "De allí que la famosa soya natural, que provee minerales y flavonoides (compuestos naturales que benefician el mantenimiento hormonal con supuestas propiedades anticancerígenas), no es tan natural porque entre sus ingredientes básicos a veces se adicionan saborizantes y preservantes no orgánicos. La mejor soya es la que tiene un proceso de fermentación completo, sin ningún aditivo".

Los alimentos orgánicos pueden crecer de forma silvestre sin ayuda de sustancias químicas sintéticas, pero debe tenerse en cuenta que "no todo lo natural que crece silvestre sin la intervención de sintéticos o de productos orgánicos es benéfico para el cuerpo". También puede tener efectos colaterales nocivos. Muchos de estos productos, especialmente los botánicos como las hierbas medicinales y muchas raíces, tienen com-