

NOTICIAS

Viernes 13 de Marzo de 2026

Comer saludable no depende de una etiqueta

Alimentos orgánicos no reemplazan una alimentación saludable

memoria,
ción y

ar?

entífica

entre 10

or de 26

derado

escanso

sueño

señal de

n que la

amienta

físico y

e forma

los. ¿Tú

a siesta

En los últimos años, es cada vez más común encontrar alimentos orgánicos en los estantes de supermercados, mercados locales y tiendas en nuestro país.

Muchas personas los asocian de inmediato con una opción más saludable y natural, aunque su precio suele ser considerablemente más elevado en comparación con otros productos.

Esto ha despertado interés y ha hecho que gran parte de la población se cuestione si consumir alimentos orgánicos es realmente necesario para cuidar la salud. Un alimento orgánico se define como aquel que se produce bajo prácticas que limitan el uso de pesticidas y fertilizantes sintéticos, evitan el empleo de organismos genéticamente modificados y buscan un mayor cuidado del medio ambiente. Es importante recordar que esta clasificación se refiere principalmente al proceso de producción y no garantiza, por sí sola, una mejor calidad nutricional del alimento. En el caso de los productos de origen

animal, la producción orgánica también restringe el uso rutinario de antibióticos y hormonas. Que un alimento sea orgánico no significa automáticamente que sea más nutritivo ni que contenga menos azúcar, grasa o calorías.

Por ejemplo, un cereal puede contar con una etiqueta que lo identifique como orgánico y, aún así, seguir siendo un producto ultraprocesado o con un alto aporte de calorías. En pocas palabras, elegir alimentos orgánicos no reemplaza una alimentación saludable de las personas que lo consumen. La preferencia por este tipo de productos suele estar relacionada con la exposición a pesticidas.

Diversos estudios señalan que quienes consumen alimentos orgánicos presentan menores residuos de estas sustancias en el organismo.

Mtra. Delia Guadalupe Estrada
 Palafox, directora del
 Departamento Académico de la
 carrera de Ciencias de la
 Nutrición de la Universidad
 Autónoma de Guadalajara

