

- guía para el docente -

# Agricultura ecológica: sociedad y hábitos de vida saludables

7. Diapositiva 5.  
**LA VIDA DE NUESTROS PUEBLOS**
8. Diapositiva 6.  
**CÓMO RECONOCER UN ALIMENTO ECOLÓGICO**
9. Diapositiva 7.  
**HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA TI**
10. Diapositiva 8.  
**ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA**  
Diapositiva 10.  
**CONCLUSIONES**



### Diapositiva 5 LA VIDA DE NUESTROS PUEBLOS

El incremento de la demanda de los consumidores en relación con los productos ecológicos está creando numerosas oportunidades en todos sectores de la cadena de suministro de alimentación, con el consiguiente impulso del desarrollo rural y económico en muchas áreas rurales de la UE incluida nuestra Comunidad Autónoma. El crecimiento anual del mercado de productos ecológicos se cifra entre el 10 y el 15%, mientras que la proporción de los productos ecológicos en el mercado alimentario global de la UE creció del 0.5% al 4% entre 1997 y 2010.

Además de proporcionar mayor seguridad económica a productores, transformadores, distribuidores y comerciantes ecológicos, los beneficios económicos directos e indirectos de esta tendencia al alza se extienden a otros negocios rurales y a estas comunidades en general.

La agricultura ecológica, **propicia la creación de oportunidades de empleo**, posibilita incrementos en la población rural y crea riqueza en estas zonas. Entre los factores que contribuyen a estos beneficios se encuentran:

- La creación de más empresas (ya que suelen ser más pequeñas) dedicadas a la producción ecológica.
- La demanda de más mano de obra, derivada de las restricciones en el uso de insumos y en la prioridad que se da a los métodos físicos y mecánicos de producción.
- La alta compatibilidad de las granjas ecológicas con otro tipo de negocios rurales y empresas dedicadas al ecoturismo.
- El impulso a nuevas áreas de investigación (relacionadas con la protección de las plantas, el bienestar de los animales, los recursos renovables...)

Los agricultores también pueden disfrutar de unas **condiciones laborales más saludables**, al no operar con productos agroquímicos, como los pesticidas. Estos trabajadores declaran, además, haber ganado el respeto de los consumidores, ya que cada vez más gente descubre los beneficios ambientales y socioeconómicos, entre otros, derivados de la producción ecológica.

Las oportunidades más evidentes existen en las granjas y huertas, donde el enfoque manual del trabajo, en contraste con la dependencia de insumos artificiales que existe en la agricultura convencional, requiere un mayor número de trabajadores en todas las categorías y niveles de experiencia.

Los agricultores ecológicos suelen emplear gran cantidad de aprendices y alumnos en prácticas para **asegurarse de que la próxima generación de agricultores** adoptará unos procedimientos más sostenibles que hasta la fecha, y en los que se combinarán los aspectos tradicionales y los últimos avances científicos. La necesidad de crear empresas más pequeñas, idóneas para la gestión de este tipo de explotaciones, también presenta oportunidades a los recién llegados a la agricultura, en especial en un momento en el que el promedio de edad de los agricultores está bastante por encima de los 60 años y cada vez menos personas optan por trabajar en el sector.

El sector de la agricultura ecológica y la cadena de suministro asociada a ella son actividades altamente especializadas. Se requieren **profesionales** con aptitudes altamente desarrolladas. Sin ellas, no podrían desarrollar las tareas requeridas en la explotación agrícola y en el resto de los eslabones de la elaboración de productos, de acuerdo con los niveles de excelencia exigidos para usar el etiquetado ecológico en sus alimentos.

La agricultura ecológica es un sistema de producción moderno y aunque sus raíces se encuentran en la agricultura tradicional, los agricultores ecológicos también utilizan tecnología moderna y los últimos avances derivados de la investigación y el desarrollo, y así logran que la agricultura ecológica prospere dentro del marco tradicional. Por ejemplo:

- Analizan el suelo y programan las rotaciones de cultivos y pastos con arreglo al conocimiento científico, para asegurar de este modo que los cultivos obtienen los niveles correctos de nutrientes.
- Identifican y equilibran correctamente los ingredientes de la alimentación de los animales, para que las diferentes especies reciban el aporte nutricional necesario y específico
- Utilizan equipo especializado, como deshierbadores mecánicos, para controlar así las malas hierbas sin tener que recurrir al uso de herbicidas.
- Analizan los datos científicos actuales para ayudar a la elección de las especies vegetales más apropiadas para la producción vegetal ecológica.
- Utilizan las nuevas tecnologías de comunicación para el control remoto de los regadíos.

La producción y la transformación de alimentos ecológicos también crean nuevas oportunidades y áreas de empleo en los sectores de la investigación y el desarrollo. Entre ellos destaca el campo de la creación de alternativas a los pesticidas sintéticos o los nuevos sistemas de evaluación del potencial de las distintas rotaciones de cultivo. Además abre nuevas vías de comercialización y nuevos caminos para la comunicación con el cliente a quienes operan desde el sector de la venta.

Los altos niveles de profesionalidad del sector de la agricultura y la ganadería ecológica han permitido crear oportunidades para reestablecer el contacto entre el sector de la producción y la elaboración y los propios consumidores, al explicar a estos últimos los beneficios que entraña el lugar y la forma en que sus productos se originan y acercando de ésta forma el **entorno rural y el urbano**.

Fin diapositiva 5



### Diapositiva 6 CÓMO RECONOCER UN ALIMENTO ECOLÓGICO

Cuando los consumidores escogen comprar productos ecológicos, necesitan estar seguros de que lo que adquieren es exactamente aquello por lo que están pagando. Este logotipo y el sistema de etiquetado ecológicos son el mecanismo que lo hace posible.



Este distintivo está diseñado para garantizar que los productos que usted adquiere están producidos enteramente conforme al Reglamento en agricultura ecológica de la UE, o, en el caso de alimentos importados, de acuerdo con una serie de normas equivalentes. Por todo ello, quienes adquieren productos señalados con el logotipo de la UE pueden estar plenamente seguros de que:

- Como mínimo, un 95% de los ingredientes del artículo han sido producidos ecológicamente.
- El producto cumple con las normas del plan de inspección y control oficial.
- Proviene directamente del productor o del transformador en un envase sellado.
- Identifica al productor, al transformador o al vendedor y lleva el nombre o código del organismo de inspección.

El Reglamento en agricultura ecológica de la UE contiene normas estrictas sobre el etiquetado y el empleo del logotipo, de manera que se evite la confusión o se dé un mal uso de estos distintivos:

*"Cualquier término del tipo ecológico, bio, eco, etc., incluyendo el uso de estos apelativos en marcas registradas, o su aparición en el etiquetado o en la publicidad, de modo que pudiese inducir a error al consumidor al sugerir que el producto o sus ingredientes cumplen con los requisitos de este Reglamento, no pueden ser utilizados en productos no ecológicos."*

Para proporcionar confianza al consumidor, la ley establece que todos los productos etiquetados como ecológicos tienen que llevar el nombre del último operador que manejó el producto, ya sea el productor, el transformador o el vendedor, así como el nombre y el código del organismo de inspección.

Los operadores ecológicos están sujetos a inspecciones anuales exhaustivas que comprenden:

- Inspección de la documentación referente a compras y ventas, ganado y medicación, libros de registro, etc.
- Posible toma de muestras.
- Inspección de las condiciones del ganado en las zonas cubiertas y al aire libre.
- Inspección de los campos, huertos, invernaderos y pastos.

Los inspectores pueden, además, realizar controles adicionales y visitas a los operadores que presenten mayores riesgos.

Cada Estado miembro ha establecido su sistema de inspección y ha designado a las autoridades públicas y/o organismos privados encargados de llevar a cabo la inspección y certificación de la producción ecológica.

Estas inspecciones tienen que ser realizadas en cada uno de los eslabones de la cadena de suministro de producción ecológica, para que el consumidor pueda confiar en que está comprando alimentos ecológicos producidos de acuerdo con las leyes europeas encaminadas a proteger el medio ambiente y el bienestar de los animales.

En La Rioja es la propia Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente, la encargada de realizar las inspecciones y los controles periódicos y emitir las certificaciones correspondientes en caso de no encontrar ninguna no conformidad durante las mismas.

Cuando el logotipo ecológico de la UE se utilice en el producto, siempre debe ir acompañado por el número de código del organismo o autoridad de control al que esté sujeto el agente económico que haya realizado la operación de producción o de elaboración más reciente.

El formato general del número de código es AB-CDE-999, en el que AB es el código ISO del país donde se realiza el control, CDE es un término que establece un vínculo con la producción ecológica, tal como "bio", "org" o "eko" y 999 es un número de referencia.

El **código** correspondiente para los alimentos ecológicos obtenidos en **nuestra Comunidad Autónoma**, es: **ES-ECO-027**.

Debe encontrarse este número de código en la etiqueta de cualquier producto ecológico. El número de código constituye la prueba de que el producto que se adquiere ha sido examinado por el organismo o autoridad de control encargado de garantizar que se ha fabricado o transformado de conformidad con el Reglamento ecológico.





### Diapositiva 7 **HÁBITOS DE VIDA SALUDABLES PARA TI**

#### ¿Qué son los hábitos alimentarios?

Se pueden definir como los hábitos adquiridos a lo largo de la vida que influyen en nuestro correcto desarrollo y buena salud. Llevar una dieta equilibrada, variada y suficiente acompañada de la práctica de ejercicio físico es la fórmula perfecta para estar sanos. Una dieta variada debe incluir alimentos de todos los grupos y en cantidades suficientes para cubrir nuestras necesidades energéticas y nutritivas.

#### Hábitos alimentarios saludables

Para mantenernos sanos y fuertes, es muy importante llevar una alimentación adecuada.

No sólo es importante la cantidad de alimentos que comemos, sino también su calidad, ya que ambas influyen en el mantenimiento adecuado de nuestra salud. Por eso es necesario saber qué nos aporta cada alimento, para así saber elegir un plato o menú más saludable.

Incluir alimentos ecológicos en nuestra dieta, nos va a ayudar a cuidar nuestra salud.

#### Importancia de la actividad física

La práctica de ejercicio físico diario es de vital importancia para un estado de salud adecuado. Por eso es conveniente reducir el tiempo que dedicamos a tareas o actividades sedentarias como sentarnos frente al ordenador, los videojuegos o ver la tele. La actividad física proporciona muchos beneficios para la salud, entre ellos:

- Ayuda a prevenir el sobrepeso y obesidad.
- Fortalece y flexibiliza los músculos y las articulaciones.
- Disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Mejora la masa muscular.
- Favorece la salud ósea reforzando el papel del calcio.
- Mejora el tránsito intestinal.
- Aumenta las defensas del organismo y mejora el sistema inmunológico.
- Contribuye a la regularización de las tasas de glucemia (azúcar en sangre) y de colesterol sanguíneo.

#### Decálogo de hábitos alimentarios saludables (Estrategia NAOS)

1. Cuanto mayor variedad de alimentos exista en la dieta, mayor garantía de que la alimentación es equilibrada y de que contiene todos los nutrientes necesarios.
2. Los cereales (pan, pasta, arroz, etc.), las patatas y legumbres deben constituir la base de la alimentación, de manera que los hidratos de carbono representen entre el 50% y el 60% de las calorías de la dieta.
3. Se recomienda que las grasas no superen el 30% de la ingesta diaria, debiendo reducirse el consumo de grasas saturadas y ácidos grasos trans.
4. Las proteínas deben aportar entre el 10% y el 15% de las calorías totales, debiendo combinar proteínas de origen animal y vegetal.
5. Se debe incrementar la ingesta diaria de frutas y hortalizas hasta alcanzar, al menos, 400 g/día. Esto es, consumir, como mínimo, 5 raciones al día de estos alimentos.
6. Moderar el consumo de productos ricos en azúcares simples, como golosinas, dulces y refrescos.
7. Reducir el consumo de sal, de toda procedencia, a menos de 5g/día, y promover la utilización de sal yodada.
8. Beber entre uno y dos litros de agua al día.
9. Nunca prescindir de un desayuno completo, compuesto por lácteos, cereales (pan, galletas, cereales de desayuno...) y frutas, al que debería dedicarse entre 15 y 20 minutos de tiempo. De esta manera, se evita o reduce la necesidad de consumir alimentos menos nutritivos a media mañana y se mejora el rendimiento físico e intelectual en el colegio.
10. Involucrar a todos los miembros de la familia en las actividades relacionadas con la alimentación: hacer la compra, decidir el menú semanal, preparar y cocinar los alimentos, etc.

Fin diapositiva 7



### Diapositiva 8 **ALIMENTOS ECOLÓGICOS EN UNA DIETA SANA Y EQUILIBRADA**

Una dieta sana debe tener en cuenta lo que comemos a lo largo del día y debe estar distribuida en cinco tomas:

#### **Desayuno**

El desayuno es muy importante, ya que nos proporciona la energía que necesitamos para realizar nuestras actividades a lo largo de la mañana y el resto del día. Entre sus beneficios están: asegura la ingesta adecuada de nutrientes; ayuda regular el peso ya que evita el picoteo a lo largo de la mañana; mejora el rendimiento físico y mental. Un buen desayuno debería incluir: leche o yogurt, cereales, tostadas o galletas y fruta o zumo.

#### **Media mañana**

A media mañana se recomienda una merienda, para coger fuerzas hasta la comida. Cómete un bocadillo, una fruta o un yogurt

#### **Comida**

La comida es la segunda toma mas importante, generalmente consta de un primer plato de pasta, arroz o verduras; un segundo que puede ser carne, pescado o huevo y el postre a elegir entre fruta o yogurt. La comida siempre la podemos acompañar con pan.

#### **Merienda**

Por la tarde, no te olvides de la merienda: bocata, zumo, batido, galletas o fruta.

#### **Cena**

Por la noche no te acuestes sin cenar. La cena es parecida a la comida, pero un poco más ligera. Aprovecha y elige pescado, pollo o tortilla. Si tienes hambre antes de dormir, tómate un vaso de leche.

**Fin diapositiva 8**



### Diapositiva 9 **CONCLUSIONES**

Gracias a la Agricultura ecológica descubrimos que los pueblos de nuestra comarca se ven favorecidos por la creación de puestos de trabajo.

En esta actividad hemos aprendido lo importante que es hacer ejercicio con regularidad y cuidar nuestra alimentación para cuidar de nuestra salud. Tomar alimentos ecológicos contribuye a mantenernos mas sanos.

**Recuerda: Somos lo que comemos**

La agricultura ecológica cuida el medio ambiente porque respeta los recursos que este ofrece: el suelo, el agua y el paisaje.

**Fin diapositiva 9**