

Cinco razones para consumir ecológico #consumosostenible

Somos lo que comemos. La alimentación es la base de nuestra calidad de vida y de nuestra salud. Pero, además, cuando consumimos estos productos estamos también protegiendo nuestro medio ambiente.

Cinco razones para decidirte a comer productos ecológicos certificados

1. Mejorarás tu salud. Los productos ecológicos son más saludables al estar libres de herbicidas, plaguicidas y abonos químicos en su cultivo y de aditivos en su conservación. Además, en su elaboración no se utilizan organismos modificados genéticamente.
2. Descubrirás nuevos sabores. Lo ecológico sabe mejor. Las frutas y verduras no ecológicas se producen pensando en que sean variedades que soporten largos traslados y se conserven durante más tiempo sin estropearse, aunque para ello se desechen variedades con sabores más intensos. Estas producciones ecológicas conservan la biodiversidad autóctona de la zona de cultivo, obteniendo variedades específicas con excelentes cualidades nutricionales y mucho más sabor.
3. Apoyas la economía local. Cuando consumes ecológico estás apoyando la economía local de tu pueblo o de tu barrio, manteniendo las variedades de frutas y hortalizas específicas de tu zona o territorio y contribuyendo a la sostenibilidad del medio rural, su conservación y su desarrollo.
4. Proteges el medio ambiente. Al consumirlos, protegemos al medio ambiente ya que se ha evitado utilizar pesticidas y técnicas de envasado que, además de incidir sobre nuestra salud, afectan a los ecosistemas.
5. Promueves la diversidad agrícola. La agricultura con transgénicos se basa en grandes extensiones de un mismo cultivo igual que la convencional. La agricultura ecológica quiere conservar e impulsar la variedad genética de las especies y tipos, y con ello la riqueza de los paisajes de cultivo.

Recuerda que en la Unión Europea los productos ecológicos están marcados con esta etiqueta, pero que cada miembro de la misma, tiene un sello añadido, para poder informar de que país proviene el producto.