

Recetario en base a hortalizas orgánicas: una alternativa para la alimentación de los pobladores del cantón Quevedo.

Econ. Gilma Nelly Rivera Segura
gilma_rivera@hotmail.com
UNIANDES-Quevedo

Lic. Karen Triviño Vera
karentv1983@gmail.com
ktrivino@uniandesquevedo.edu.ec
UNIANDES-Quevedo

Ing. Mauricio Rubén Franco Coello
franco.coello@gmail.com
mrf Franco@espe.edu.ec

Chefs. Mario Cartegena
nacional42@hotmail.com

RESUMEN

Como es conocido en la actualidad la alimentación tiene un sinnúmero de propuestas que van desde la comida chatarra, comida light y otras dependiendo del enfoque de quien las proponga o prepare, tratando de satisfacer gustos, tendencias, moda y formas de vida. En este sentido, hay que recalcar que una buena alimentación se enfoca en parámetros nutricionales según el peso, estatura, edad, estrato social y tipo de actividad de las personas. La producción agrícola orgánica promueve por un lado el cultivo de productos que prescinden del uso de químicos, hormonas y sustancias sintéticas, causantes de muchas enfermedades, a la vez ayuda en la producción solidaria brindando la oportunidad para que, pequeños agricultores, se involucren en el proceso productivo y de desarrollo y, al ser un sistema de producción sostenible tiende a satisfacer las necesidades alimenticias del hombre y del medio ambiente en la provisión de recursos. El presente artículo pretende informar los aspectos de este tipo de producción y complementarla con una propuesta gastronómica idónea por razones de carácter nutricional, proponiendo el consumo de orgánicos fusionados con la implementación de técnicas adecuadas de cocción.

PALABRAS CLAVE: Hortalizas Orgánicas, Recetario Gastronómico, Consumo Alimentario

ABSTRACT

Since the supply is known at present it has one without number of offers that go from the food scrap, food light and others depending on the approach on the one who proposes or prepares them, trying to satisfy tastes, trends, mode and forms of life. In this respect, it is necessary to stress that a good supply focuses in nutritional parameters according to the weight, stature, age, social stratum and type of activity of the persons. The agricultural organic production promotes on the one hand the culture of products that do without the chemists' use, hormones and synthetic, causative substances of many diseases, simultaneously it helps in the solidary production offering the opportunity in order that small farmers interfere in the productive process and of development and, a system of sustainable production stretches the being to the food needs of the man and of the environment in the provision of resources. The present investigation tries to inform each and every of the aspects about this type of production and to complement her with a gastronomic suitable offer for reasons of nutritional character, proposing the consumption of organic fused with the implementation of suitable technologies of boiling.

KEYWORDS: Organic Garden, Gastronomic Offer, Food Consumption

INTRODUCCIÓN

Los beneficios de la agricultura orgánica en conjunción con la agro-biotecnología derivan en el incremento y abastecimiento de alimentos sanos para la humanidad, además de ello, se brinda un mejoramiento en la calidad del entorno debido a que en la agricultura orgánica se prohíbe el uso rutinario de plaguicidas y herbicidas que son combinaciones potencialmente peligrosas. Estudios con seres humanos y animales alimentados con comida orgánica demuestran efectos reales sobre la salud, y las terapias alternativas saludables y han logrado buenos resultados basándose en el consumo exclusivo de alimentos orgánicos. Médicos y nutricionistas dedicados a la salud, observaron que una dieta basada en productos orgánicos es un gran aporte para tener un resultado exitoso debido al incremento de nutrientes en la composición de estos alimentos. Cada vez es mayor la preocupación de los consumidores en relación a la utilización de organismos genéticamente modificados (OGMs), al contenido de pesticidas y al empleo constante de hormonas. Por ello, la agricultura

orgánica moderna con cuarenta años de haber sido redescubierta se fundamenta y sustenta en preceptos actuales y milenarios.

Según (Andrade & Flores, 2008) el término agricultura orgánica tiene varias acepciones a nivel mundial. Para unos es un sistema de producción agropecuario mientras que para otros es una visión más amplia y global de ver la agricultura. La normativa ecuatoriana vigente (*Reglamento de la Normativa de la Producción Orgánica Agropecuaria en el Ecuador*, 2006), la define como un “sistema holístico de gestión y producción que fomenta y mejora la salud del agrosistema y, en particular, la biodiversidad, los ciclos biológicos y la actividad biológica del suelo. Los sistemas de producción orgánica se basan en las normas de producción específicas y precisas, cuya finalidad es lograr agro ecosistemas óptimos que sean sostenibles desde el punto de vista social, ecológico y económico”.

En la actualidad, este tipo de agricultura avizora un horizonte significativo de reconocimiento y crecimiento tanto por agricultores como consumidores, convirtiéndose en un mercado de procesos dinámico y rentable. Entre los dividendos obtenidos se identifican aportes a la seguridad alimentaria, fuente de alimentación saludable, procesos productivos respetuosos con el medio ambiente y, por supuesto, generador de beneficios económicos a través del empleo.

La perspectiva académica del desarrollo de la agricultura orgánica gira en torno a las posibilidades de abastecer los mercados con parámetros de calidad, inserción de pequeños productores y valoración como actividad productiva cuidadosa del medio ambiente. Los sistemas de producción, control, regulaciones y certificaciones que requiere este tipo de producción han generado un abanico de debates interdisciplinarios –agronomía, ecología, sociología y economía– y, sobre las exigencias de adecuar las condiciones agroecológicas y socioeconómicas del país interpuestas en parte por la Constitución de la República del Ecuador, el Plan Nacional del Buen Vivir y Ley Orgánica del Régimen de la Soberanía Alimentaria.

El objetivo de este artículo es informar aspectos de la producción orgánica, complementada con una propuesta gastronómica con técnicas adecuadas de cocción a partir de un recetario que fomente el consumo e incremente la ingesta de las hortalizas.

El carácter de este estudio se define como esencialmente exploratorio, debido al insuficiente conocimiento existente en el país sobre las variables que inciden a la hora de elegir y consumir hortalizas orgánicas. Esta opción metodológica, aun cuando no permita construir generalizaciones respecto al tema en su conjunto, será de gran ayuda para avanzar en la comprensión del fenómeno.

También este estudio tiene un carácter esencialmente cualitativo, en tanto se incorpora flexibilidad en los procedimientos y en la modalidad interpretativa.

Además se revisó un conjunto de fuentes bibliográficas, que sumado a estadísticas, páginas web, permitieron bosquejar este trabajo investigativo.

DESARROLLO

EL CONSUMO DE HORTALIZAS ORGÁNICAS

Cada año, de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990) podrían salvarse hasta 1.7 millones de vidas si hubiera un consumo mundial suficiente de frutas y hortalizas. La ingesta insuficiente de estos alimentos causa aproximadamente un 19% de los cánceres gastrointestinales, un 31% de las cardiopatías isquémicas y un 11% de los accidentes vasculares cerebrales.

Según la investigación publicada en la edición digital de Journal of Epidemiology and Community Health (Oyebode Oyinlola, Gordon-Dseagu, Walker, & Mindell Jennifer S, 2014) determinó que comer por lo menos 7 porciones diarias se relacionó con un 42% menos de riesgo de muerte por cualquier causa y entre un 25 y un 31% menos por cáncer y enfermedades del corazón.

Para llegar a dicha conclusión (Oyebode Oyinlola et al., 2014) utilizó la Encuesta de Salud de Inglaterra (HealthSurveyforEngland) para estudiar los hábitos alimenticios de 65,226 hombres y mujeres mayores de 35 años, entre 2001 y 2008. Además, se rastrearon las muertes registradas entre la muestra durante un promedio de 7.7 años.

Los resultados obtenidos en dicha investigación mostraron que en comparación con aquellos que comen menos de una porción de frutas y hortalizas, el riesgo de muerte por cualquier causa se redujo en un 14%, en los que consumen entre 2 y 3 porciones en un 29%, en los que comen de 3 a 5 porciones a un 36%, los que consumen entre 5

a 7 en un 42% frente a los que consumen más de 7. Cuanto mayor era la ingesta de frutas y hortalizas, mayor parecía ser el efecto protector.

Las verduras, ensaladas y frutas frescas tuvieron el mayor efecto protector para la salud, seguido por las frutas secas, seguido de los jugos de frutas. En base a los antecedentes determinados por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 1990), quienes ya recomendaban una ingesta diaria de 400 grs. de hortalizas y frutas para mantener una dieta equilibrada; se ha incentivado desde la década de los 90 a que varias campañas promuevan su uso y consumo.

A pesar de estas recomendaciones, el consumo de hortalizas y frutas se encuentra, en vastos sectores de la población, por debajo de los niveles establecidos y recomendados. Cuestiones de gusto o preferencias, las escasas de productos disponibles en el mercado y los bajos niveles remunerativos de los segmentos consumidores explica por qué no se alcanzan dichos niveles aconsejados. A diferencia de los que tienen altos ingresos, su baja ingesta se manifiesta debido a que se alimentan reiterativamente fuera del hogar y debido al alto porcentaje de mujeres que trabajan, estas perciben como un despilfarro de tiempo productivo su preparación.

Durante las últimas décadas y como consecuencia de la universalización de las costumbres, facilidades en las comunicaciones, el turismo, el progreso económico y sobre todo por la publicidad, ese gran impacto de marketing comercial diseñado por las multinacionales, concomitante al trabajo de la mujer fuera de casa, han generado cambios en los hábitos alimentarios. Implantados en un período de tiempo muy corto en comparación con el prolongado proceso que ha tenido la evolución humana, apareciendo dietas afluentes, con la introducción de alimentos elaborados generalmente con niveles elevados de grasas saturadas y trans, azúcar, sal y aditivos, que han facilitado ingestas superiores a las requeridas, seguidas de un aumento de la incidencia de enfermedades degenerativas (OMS, 1990), las nuevas tendencias de alimentación modificaron profundamente los hábitos de la sociedad, haciéndolos menos satisfactorios desde el punto de vista de la salud. Evolución alimentaria que ha sido atípica, desechando importantes hábitos alimenticios tradicionales y milenarios, optando por foráneos.

Por ende, maximizar el potencial de una buena salud y de una larga vida en la población, desde el punto de vista económico, dependen de delinear políticas públicas y privadas e implica evaluar los costos –en términos del costo de la regulación– y de los beneficios –que genera la buena salud, evitando la baja o nula productividad de los individuos afectados por las enfermedades–.

Cuando se indaga sobre la agricultura orgánica en el Ecuador, esta no ha sido la excepción en cuanto a su crecimiento. Los primeros proyectos, impulsados por alguna ONG, que establecieron como eje de intervención el apoyo a la agricultura orgánica data de los años 90. A partir de ahí ha existido un crecimiento importante en cuanto a la superficie dedicada a la producción de alimentos agrícolas orgánicos.

Los principales productos certificados como orgánicos son las frutas, los cereales, leguminosas, hortalizas y plantas aromáticas. Los principales cultivos orgánicos que cuentan actualmente con certificación son el banano, café, cacao, orito, cítricos, caña de azúcar y quinua. En los últimos años se ha incrementado la variedad de productos orgánicos que, poco a poco, van ganando prestigio y abriendo sus mercados, como el mango, sábila, maní e incluso las flores de exportación, todos ellos orientados principalmente a los mercados de EEUU, Unión Europea y Japón.

Si bien la mayoría de productos orgánicos están orientados al mercado exterior, existen agricultores y empresas nacionales que orientan su producción y esfuerzos al mercado interno. Hoy en día se puede encontrar productos orgánicos en los principales supermercados y en ferias libres, municipales e incluso en espacios dedicados exclusivamente a la venta de productos orgánicos. Dada la diversidad de pisos ecológicos, existen las condiciones para desarrollar cultivos potenciales de exportación como también para consumo interno.

Debido a la falta de información estadística, no se sabe a ciencia cierta cuán grande es el mercado de productos orgánicos en el Ecuador, tampoco existe una estimación de ventas realizadas a nivel nacional ni tampoco un marco institucional que tenga una motivación para hacerlo. Asimismo, existen pocos esfuerzos en la realización de estudios de mercado y de consumidores.

Como se ha percibido, en el consumo de hortalizas y frutas un punto esencial es el temor que provoca el uso de pesticidas en su producción. Al respecto, varios estudios

demuestran que los consumidores están dispuestos a pagar un precio mayor por alimentos que no contengan residuos de pesticidas (Wier & Morch Andersen, s. f.).

Teniendo en cuenta que los atributos de calidad son valoraciones que realizan los individuos, resulta importante conocer estas estimaciones a fin de evaluar las actitudes y las intenciones de consumo. El modelo básico de comportamiento del consumo basado en (Engel, Blacwell, & Miniard, 1995) se plantea que en el proceso de decisión de realizar o no la compra intervienen diferentes atributos. (Caswell, 2000) determina que los atributos de calidad son analizados en tres dimensiones: 1) las percepciones de calidad y de cantidad pueden estar influenciadas por atributos intrínsecos al producto, –ej.: contenido nutricional- o por indicadores o señales que constituyen atributos extrínsecos –ej.: marca; 2) la información sobre la calidad del producto puede ser de “búsqueda” –el comprador juzga la calidad antes de adquirir el producto-, de “experiencia” –el comprador usa el producto para recién evaluar su calidad, por ej.: sabor-, y de “credibilidad” –el comprador juzga la calidad después de comprar y usar el producto, ej.: pesticidas-. 3) la calidad puede estar verticalmente diferenciada –los compradores tienen el mismo ranking de calidad- u horizontalmente diferenciadas –los compradores tienen distintos ranking de calidad-.

A modo de ejemplo, (Caswell, 2000) menciona el caso del tomate producido mediante la aplicación de biotecnología que requiere menor uso de pesticidas y que puede afectar la calidad real y percibida de los alimentos. Este tomate tiene una forma distintiva, niveles más altos de vitaminas A y C, pobres cualidades de frescura al consumir y buena aptitud desde el punto de vista culinario. También posee un indicador de calidad externo como la marca. Para el consumidor el atributo intrínseco de búsqueda estará dado por la forma o el tamaño, el de experiencia dependerá de las características de uso, y los atributos intrínsecos de credibilidad están representados por el contenido de vitaminas y su aporte a la salud y por el impacto que su producción ocasiona al medio ambiente.

PRODUCCIÓN Y CONSUMO DE ALIMENTOS ORGÁNICOS EN ECUADOR

En los últimos años la agricultura orgánica ha tomado gran importancia a nivel mundial, principalmente por el interés de las personas en consumir alimentos sanos y saludables.

Casos de intoxicación, malformaciones congénitas, enfermedades y trastornos producidos como consecuencia del uso indiscriminado de sustancias químicas en cultivos, han logrado que la agricultura orgánica tome mayor importancia.

En el Ecuador este tipo de agricultura va tomando gran acogida entre los productores que la ven como una fuente rentable de ingresos. Los países desarrollados debido a su grado de industrialización y cultivos extensivos e intensivos en producción no pueden implementar del todo este tipo de prácticas, convirtiéndose así los países emergentes, como el nuestro, en potenciales productores.

	2001	2002	2003	2004	2005	2006	2007
Total (ha)	11000	16400	24000	31793	41454.3	46161.5	51634.25
Crecimiento anual		49.10%	46.3%	46.88%	17.60%	11.30%	11.90%

Tabla 1: Superficie agrícola Certificada y en transición en Ecuador (2001-2007)
 Fuente: BCS OKO Garantie Cía. Ltda.

En Ecuador el tema de la agricultura orgánica está a cargo del Ministerio de Agricultura, Ganadería, Acuacultura y Pesca a través de la Agencia Ecuatoriana de Aseguramiento de la Calidad del Agro (Agrocalidad), organismo que “controla, supervisa las actividades de producción orgánica y además se encarga de la planificación de proyectos relacionados a la actividad agrícola orgánica (Agencia ecuatoriana de aseguramiento de la calidad del agro, 2014)

Estos últimos años la agricultura orgánica ha ido de a poco desplazando a la agricultura convencional, siendo una tendencia a nivel mundial que va tomado fuerza tanto por razones ecológicas como de salud humana, siempre respaldada por ONGs, mismas que a partir de los años 90, impulsaron esta práctica agrícola.

A más de crear una cultura de consumo de alimentos libres de agroquímicos y con el firme compromiso de cuidar los ecosistemas, esta actividad hace posible que en parte se mitigue la marginación que han sufrido las comunidades y pueblos indígenas que han sido víctimas de inequidad y justicia social por mucho tiempo.

Siendo la agricultura orgánica una novel tendencia mundial, Ecuador tiene un bajo nivel de conocimiento y práctica, aunque ha tenido en los últimos tiempos un crecimiento acelerado todavía no es difundida y aceptada, la ONG belga Vredeseilanden VECO Andino con su capítulo Ecuador en conjunto con la

Cooperación Ecuador – República Federal de Alemania, la GTZ y OKO Garantie BCS de Alemania investigaron en el 2008 a 3285 hogares en quince ciudades de mayor densidad poblacional y determinó que solo el 7.1% de hogares conocen los productos orgánicos.

Los estudios realizados tuvieron un margen de confianza del 99% y un margen de error del 2% a nivel nacional.

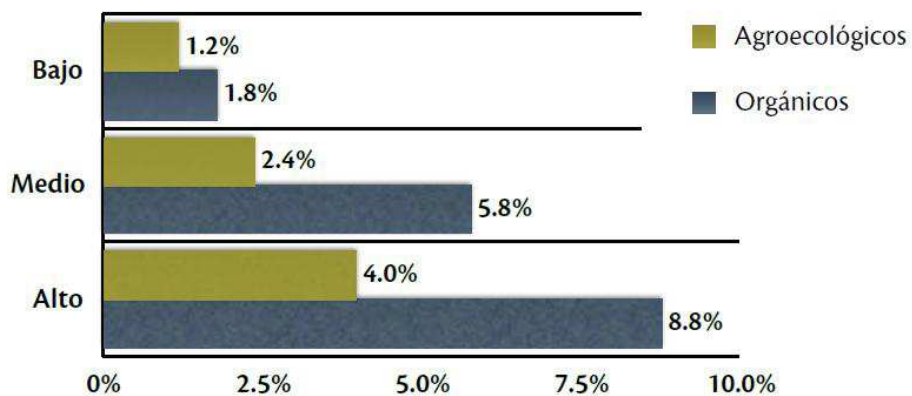


Grafico 1: Consumo de alimentos orgánicos
Fuente: VECO Ecuador, 2008

El consumo de ese tipo de productos en Ecuador analizando los resultados obtenidos todavía es bajo, pero se proyecta con intensidad a pesar que un 5.2% de los hogares ecuatorianos los consumen, sin embargo el 58.5% asegura que los consumirán a futuro, lo que indica que la alimentación orgánica en un corto/mediano plazo se proyecta como el tipo de alimentación de la mayoría de los hogares ecuatorianos.

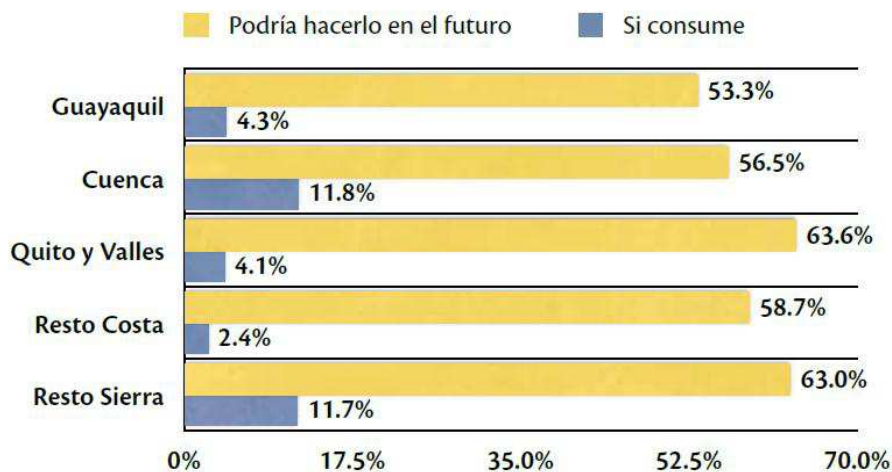


Gráfico 2: Consumo de alimentos orgánicos por regiones
 Fuente: VECO Ecuador, 2008

Ciudad	Si consume	No consume		No informa
		Podría hacerlo en el futuro	No lo haría en el futuro	
Esmeraldas	0,0%	78,8%	21,2%	0,0%
Guayaquil	4,3%	53,3%	42,4%	0,0%
Machala	0,0%	48,0%	52,0%	0,0%
Manta	6,7%	63,3%	30,0%	0,0%
Quevedo	3,3%	70,1%	26,6%	0,0%
Salinas	0,0%	67,0%	16,3%	16,7%
Ambato	20,1%	56,2%	23,7%	0,0%
Cuenca	11,8%	56,5%	31,7%	0,0%
Ibarra	2,7%	97,3%	0,0%	0,0%
Loja	4,8%	21,7%	73,5%	0,0%
Quito y valles	4,1%	63,6%	31,0%	1,3%
Riobamba	12,0%	77,5%	10,5%	0,0%
Santo Domingo	0,0%	41,7%	58,3%	0,0%
Total	5,2%	58,6%	35,5%	0,8%

Tabla 2: Consumo de productos orgánicos por regiones
 Fuente: VECO Ecuador, 2008

A más de la falta de información, existen otros factores que impiden que el consumo de estos productos se desarrolle, en el mismo estudio determinaron cuáles creían eran los inconvenientes en el consumo de productos orgánicos, las respuestas que prevalecieron fueron la disponibilidad y costos de los mismos. También preguntaron cuáles eran los atributos de los productos orgánicos, en donde la mayoría se mantuvo en que estos son saludables, demostrando que a pesar del poco conocimiento sobre

este tipo de productos, la población tiene una apreciación que relaciona al consumo de productos orgánicos con buena salud.



Gráfico 3: Inconvenientes para el consumo de productos orgánicos
Fuente: VECO Ecuador, 2008

RECETARIO A LOS ALIMENTOS ORGÁNICOS

La gastronomía orgánica se fundamenta en la elaboración y/o creación de platos teniendo como materia prima base aquellos productos procedentes de una práctica agrícola libre de agroquímicos sintéticos y compuestos hormonales que alteren la naturaleza y propiedades intrínsecas del mismo. Desde la perspectiva de la agricultura orgánica y sus productos, a nivel mundial existe una inquietud sobre su carácter nutricional poniéndolos, según varios puntos de vista, como portadores de un mayor porcentaje de nutrientes en su composición.

En los últimos tiempos se han llevado a cabo varios estudios, los que llevan una disputa a favor y en contra de si los alimentos orgánicos causan beneficios nutricionales en comparación con los alimentos convencionales. En el campo médico el consumo de alimentos orgánicos ha sido eficaz ya que a través de terapias nutricionales a base de una estricta dieta orgánica han obtenido resultados favorables con enfermos de cáncer. A parte de tener propiedades anti cancerígenas este tipo de alimentos reduce problemas cardiacos y neurológicos, en un estudio de comparación entre productos orgánicos y convencionales, donde la presencia de fenólicos vegetales, sustancia que protege a la planta de enfermedades y agentes externos, previene en el ser humano enfermedades como las anteriormente citadas, era mayor en productos orgánicos que en convencionales.

A pesar de todas las argumentaciones hechas, todavía no se puede decir con certeza si los alimentos orgánicos son o no más nutritivos que los convencionales, hasta el presente de lo que se ha podido evidenciar no existe un sustento científico y si lo hay no se ha hecho público por varios factores lo que solo perjudicaría al último eslabón de la cadena alimentaria, el ser humano.

Como hay defensores existen también detractores de estos productos los cuales afirman que no son más nutritivos ni sanos, que la buena salud se basa en llevar una alimentación a base de frutas y hortalizas, aunque reconocen que los productos orgánicos presentan en su composición más vitaminas y minerales, difieren en que los alimentos tradicionales suplantarían esas deficiencias consumiendo un poco más de alimentos convencionales, lo que determina el doble discurso y poco profesionalismo al demostrar una actitud encubridora a multinacionales de la industria alimentaria, no revelando de manera franca y ética los aportes marcados que poseen los productos de origen orgánico.

Esta propuesta va más allá del consumo de alimentos orgánicos y más bien formula una alternativa gastronómica integral en donde a más de una alimentación sana y de calidad con productos orgánicos, se utilicen métodos de cocción donde se conserve en su mayoría el contenido de nutrientes, sin alterar en lo posible su naturaleza, utilizando a la vez utensilios e ingredientes alternativos que permitan mantener y potenciar las propiedades de los mismos.

En esta parte cabría el concepto vertido por (Tablado, 2004) las recetas deben indicarnos, los ingredientes, formas de cocinado, utensilios y equipos necesarios, métodos y tiempos en cada proceso, avisándonos y manteniéndonos en guardia de posibles riesgos.

Por lo que, para tener una idea global de una alimentación sana es necesario considerar que además de consumir alimentos orgánicos es preciso utilizar utensilios de materiales de fabricación seguros y técnicas de cocción sanas, elementos que aportan a que la alimentación sea más saludable.

RECOMENDACIONES GASTRONÓMICAS PLANTEADAS PARA APROVECHAR LAS BONDADES Y PROPIEDADES DE LOS PRODUCTOS ORGÁNICOS

Una idea intrínseca y generalmente aceptada de alimentación sana es la de considerar que además de consumir alimentos orgánicos, utilizar utensilios de materiales de fabricación seguros y técnicas de cocción sanas, existen como complemento otras alternativas a que la alimentación sea aún más saludable.

El uso excesivo de productos refinados como la harina, azúcar, grasas hidrogenadas, entre otras son la causa principal de enfermedades cardiovasculares, sobrepeso, obesidad que se han incrementado entre niños y adultos. Comer saludable va más allá de alimentarse bien, comprende estar en sintonía con una dieta integral incluyente de fibra vegetal, desterrando a la vez de la mente el paradigma que lleva a decir que comer más que una necesidad fisiológica, se ha convertido en un hábito psicológico.

EXPERIENCIA UNIANDES

Las implicaciones de la alimentación en la salud, ha motivado cambios en las costumbres alimentarias, en especial a través de un mayor consumo de dietas hipocalóricas de bajo contenido en grasas, aditivos y contaminantes, incorporando a su vez fibra, antioxidantes (vitaminas y minerales), determinados aminoácidos y ácidos grasos esenciales como componentes con acción positiva para el bienestar humano. Este hecho a través del desafío con el que se desea lograr definir dietas saludables da la aparición de alimentos funcionales con productos orgánicos, que a más de nutrir proporcionan salud.

Con el desarrollo de técnicas físico-químicas de análisis, se ha llegado a determinar con gran exactitud los componentes nutritivos y no nutritivos de los alimentos en general, así como el papel que ejercen en la salud de las personas los cuarenta componentes esenciales (9 o 10 aminoácidos, 2 ácidos grasos, 13 vitaminas y 15 elementos minerales) que, al ser incorporados en una dieta, conducen a mejorar la calidad de vida de los que lo consumen, previniendo y desplazando la aparición de enfermedades, en otras palabras y usando el argot de la OMS, se trata de lograr una longevidad de viejos sanos con un atardecer metabólico que demore la aparición de las patologías degenerativas ya que se debe desechar hábitos alimenticios afluentes¹.

¹ Introducción de alimentos elaborados generalmente con niveles elevados de grasas saturadas y trans, azúcar, sal y aditivos, que han facilitado ingestas superiores a las necesarias.

Cuando se ingieren alimentos, el organismo por su reacción natural crea energía, una dieta rica en grasas y frituras crea más radicales libres². Pero, para limitar la actuación de estos radicales, se debe proteger mediante el suministro en la dieta de alimentos que contengan antioxidantes como las vitaminas E, C, A, selenio, hierro, etc., presentes en mayor cantidad en diversos alimentos orgánicos como legumbres, frutas y hortalizas.

En sí, la primera aproximación de estudio y análisis sensorial en los productos orgánicos realizado por la Escuela de Chefs de la Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES Quevedo a un grupo numeroso de hortalizas orgánicas (tomate, cebolla, zanahoria, rábanos, pimiento, acelga, col, entre otras) ha permitido hacer una comparación y constatación de las bondades culinarias que poseen este tipo de hortalizas, sometidas a pruebas de laboratorio por análisis sensorial o reconocimiento organoléptico y a técnicas de cocción controladas, reflejando un resultado óptimo en cuanto a las preparaciones culinarias se refiere. Cabe mencionar también que la presentación del producto terminado (receta elaborada) permitió conocer la importancia y enorme diferencia entre un tratamiento orgánico y un tratamiento resultante de agentes químicos.

Desde la primera etapa de lavado y desinfección del producto al ser receptado se pudo percibir las bondades de dichas hortalizas, a manera de ejemplo se muestra una de ellas: el tomate, el cual al ser sometido a una técnica regular conocida en gastronomía como técnica básica de envejecimiento y trabajándose con dos muestras, una con un cultivo a base de pesticidas y herbicidas, y la otra la cultivada con abonos orgánicos. Humedeciéndolos, dichas muestras, al ser impregnadas con agua natural y dejándolas en reposo por un tiempo determinado, se pudo observar que la muestra sacada de un supermercado de la localidad sufría una descomposición más rápida que la muestra tratada orgánicamente, esto para los restaurantes y para las personas que se dedican al mundo de la alimentación les permite identificar al proveedor que mejor producto les ofrece

² Especies químicas formadas en el organismo y cuya producción incontrolada lleva a la destrucción de células, tejidos y órganos.

Beneficios encontrados en los alimentos orgánicos

ALIMENTO	FIBRA
INFORMACIÓN	<p>Toda la fibra dietética de origen vegetal está formada por un conjunto heterogéneo de componentes como la celulosa, hemicelulosa, pectina, gomas y ligninas, que suelen ser resistentes a la digestión por parte de las enzimas digestivas humanas.</p> <p>Sus principales acciones son: Retrasar el vaciamiento gástrico. Hacer más lenta la absorción de glucosa. Reducir los niveles de colesterol. Reducir el tiempo de tránsito intestinal. Efecto protector contra enfermedades cancerígenas.</p>
RECOMENDACIÓN	Aumentar su consumo, a ser posible hasta 20-30 gr al día, esto implica, aumentar el consumo de frutas, vegetales, cereales y legumbres cinco o más veces al día, cada día.
ALIMENTO	HIERBAS Y ESPECIES
INFORMACIÓN	<p>Las hierbas empleadas en la cocina son muy ricas en aceites esenciales de la familia de los terpenos, a los que se deben su fragancia.</p> <p>Sus principales acciones son: Promueven la apoptosis celular y reduce enfermedades, son un potente antioxidante y antiinflamatorio.</p>
RECOMENDACIÓN	Consumir la mayor cantidad posible.

ALIMENTO	SETAS
INFORMACIÓN	Contienen polisacáridos y lentino, que estimula la producción y actividad de células.
RECOMENDACIÓN	Tomar en sopas, con verduras o con caldo de ave, a la parrilla o a la plancha en una sartén con otras verduras.

ALIMENTO	AJO, CEBOLLAS, OTROS
-----------------	-----------------------------

INFORMACIÓN	<p>Reducen los efectos cancerígenos, regulan el nivel de azúcar en la sangre.</p> <p>El ajo libera sus activas moléculas cuando se machaca el diente de ajo, y se asimilan mucho más fáciles si se disuelven en un poco de aceite.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>Picar ajo y cebolla y sofreír aceite de oliva, y aderezar con el sofrito unas verduras cocidas al vapor o a la plancha, combinándolo con otras especias.</p> <p>También se puede tomar crudos, o en ensaladas.</p>

ALIMENTO	TOMATE
INFORMACIÓN	<p>El licopeno del tomate tiene que ver con una mayor supervivencia en aquellos casos de cáncer.</p> <p>Para que libere el licopeno, el tomate debe estar cocido. Por otra parte el aceite de oliva mejora su asimilación.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>En una sartén con un poco de aceite de oliva cocer los tomates a fuego lento, añadir cebolla, ajo, tofu o huevos omega3, comino, cúrcuma, pimienta, etc.</p>

ALIMENTO	VERDURAS CRUCIFERAS
INFORMACIÓN	<p>La col; en sus variedades, que contienen poderosos moleculares anti cáncer, capaces de eliminar sustancias cancerígenas. Hay que evitar que la col y el brócoli hiervan.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>Cubrir y cocer al vapor poco tiempo o bien freír a la plancha, dándole vueltas rápidamente, en un sartén con un poco de aceite de oliva.</p>
ALIMENTO	VERDURAS Y FRUTAS RICAS EN CAROTENOIDES
INFORMACIÓN	<p>Las zanahorias, la calabaza, el tomate, la remolacha y todas las frutas de color brillante (naranja, rojo, amarillo, verde) contienen vitamina A y licopeno, sustancias que impiden el crecimiento de las células cancerosas.</p>
RECOMENDACIÓN	<p>Consumir la mayor cantidad posible</p>

ALGUNOS PLATOS CONTENIDOS EN EL RECETARIO

La presente muestra de recetario tiene como base fundamental la elaboración de comidas a partir de las hortalizas orgánicas como ingrediente principal. Las recetas que se muestran aquí fueron elaboradas a partir de una investigación de las propiedades gastronómicas, con la finalidad de exponer información importante para la alimentación. Los ingredientes de estas recetas se pueden encontrar con facilidad en los mercados, comisariatos y despensas de cualquier localidad.

SALSA BLANCA CON RÁBANO Y COCO			
PORCIONES:	PREPARACIÓN:	DIFICULTAD:	
15	30 minutos	Fácil	
CANTIDAD	PESO	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
1	Kg	Rábano	1.- Elaborar un refrito con la cebolla picada finamente, agregar la leche de coco, el jugo de naranja, el rábano previamente lavado y picado, sal, pimienta, y cocinar por 2 minutos después de haber hervido. 2.- Finalmente, agregar el eneldo picado y rectificar. NOTA.- Se sirve con preparaciones de pescados, y moluscos.
500	ml	Leche espesa de coco	
100	ml	Jugo de naranja	
100	gr. c/n c/n c/n	Cebolla perla Sal Pimienta Aceite	
15	gr.	Eneldo	

TORTA DE PIMIENTO VERDE			
PORCIONES:	PREPARACIÓN:	DIFICULTAD:	
15	60 minutos	Media	
CANTIDAD	PESO	INGREDIENTES	PROCEDIMIENTO
250	gr.	Azúcar o edulcorante	1.-Batir el azúcar o edulcorante bajo en calorías y los huevos 2.- Agregar el aceite en forma de

			<p>hilo</p> <p>3.- Cernir e incorporar la harina, canela y nuez moscada en forma envolvente.</p> <p>4.- Agregar el pimiento previamente cocinado y majado, mezclar todo, colocar en un molde la preparación y hornear a una temperatura de 250 grados centígrados, durante 45 minutos.</p> <p>NOTA.- Es una opción distinta de pastel para un evento social.</p>
--	--	--	--

CONCLUSIONES

La investigación permitió reconocer que cada persona, colectivo o país, tienen sus modelos de alimentación, que van más allá de los puramente nutricionales, existiendo en ello aspectos emotivos y significados simbólicos que determinan sus preferencias. Difícil es olvidar los alimentos entre los que se ha crecido, los tipos de comidas familiares, de la sociedad donde se ha vivido, las especialidades de determinados lugares o épocas del año, y tratar de compaginar las dietas con aspectos psicológicos, instintivos científicos, sociales y culturales, en el que se inscribe el arte culinario. Reveló la importancia de la alimentación y el estilo de vida en la conservación de la salud y que, a través de propuestas orgánicas, se pueda alcanzar una longevidad con plenas facultades físicas, afirmando que la agricultura orgánica se proyecta como una alternativa prometedora en el ámbito social, ambiental y alimenticio. Se elaboró un recetario de platos en base a hortalizas orgánicas que, de modo experimental, se ha socializado en diversos contextos logrando promover e impulsar una producción y alimentación sana que beneficie a las personas.

Se comprobó que en Quevedo se está implementando la agricultura orgánica como fuente de aprovisionamiento alimenticio, comprometidos los productores en el sentido de la seguridad alimentaria de la colectividad.

REFERENCIAS

- Agencia ecuatoriana de aseguramiento de la calidad del agro. (2014). Ecuador ama la vida. Retrieved September 2, 2014, from <http://www.agrocalidad.gob.ec/la-institucion>
- Andrade, D., & Flores, M. (2008). *Consumo de Productos Orgánicos/Agroecológicos en los Hogares Ecuatorianos VECO Ecuador*. Ecuador: Ediciones El Chasqui.
- Antle, J. (n.d.). Economic Analysis of Food Safety. *Handbook of Agricultural Economics, Vol. 1B*, 1083 – 1131.
- Caswell, J. (2000). Analyzing Quality and Quality Assurance (Including Labeling) for GMOs. *AgBioForum*, 3(4), 225 – 230.
- Echeverría, Juan. (2009). *Investigación de la agricultura orgánica enfocada a la gastronomía orgánica* (Tesis previa a la obtención del título de Administrador Gastronómico). Universidad Tecnológica Equinoccial, Quito. Retrieved from http://repositorio.ute.edu.ec/bitstream/123456789/9662/1/37318_1.pdf
- Engel, J, Blacwell, R, & Miniard, P. (1995). *Consumer Behavior* (8th ed.). Texas: DrydenPress.
- Organización Mundial de la Salud. (1990). *Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas* (Serie de informes técnicos No. No 797). Ginebra.
- Oyebode Oyinlola, Gordon-Dseagu, Vanessa, Walker, Alice, & Mindell Jennifer S. (2014). Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. Retrieved from <http://jech.bmj.com/content/early/2014/03/03/jech-2013-203500>
- Reglamento de la Normativa de la Producción Orgánica Agropecuaria en el Ecuador, Pub. L. No. Registro Oficial 384 (2006).
- Tablado, Carlos Felipe. (2004). *Manual de higiene y seguridad alimentaria en hostelería*. España: Paraninfo.
- Wier, M, & Morch Andersen, L. (n.d.). *Studies on Consumer Demand for Organic Food A Survey*. Working paper.
-
- Universidad Regional Autónoma de los Andes UNIANDES