Lanzan un manual sobre nutrición ecológica

La última obra de la catedrática Mª Dolores Raigón, [“Manual de la Nutrición Ecológica: De la molécula al plato”](#) **aporta una increíble cantidad de datos científicos sobre la importancia de la alimentación procedente de sistemas productivos ecológicos.**

Desde la Sociedad Española de Agricultura Ecológica/Agroecología **(SEAE)** informan que ya está disponible la compra online para ejemplares de esta magnífica obra, que podrán adquirir desde este momento a través de su LIBRERÍA VIRTUAL SEAE. El precio por unidad es de **35 euros (más gastos de envío)**.

¿Qué contiene el “Manual de la Nutrición Ecológica: De la molécula al plato”?

La elección de los **alimentos** que conforman la dieta es esencial para la optimización de muchos factores. El principal, **cumplir con la nutrición y la salud del organismo**. Sin embargo, cada vez la elección de los alimentos y la dieta se convierte en un escenario de responsabilidad, ante las implicaciones tan importantes que tiene el consumo de alimentos. Así, el resultado gastronómico que llega a la mesa, no sólo es el resultado de lo que se elabora en la cocina y sus repercusiones sobre la mayor o menor concentración de nutrientes, sino que es el compendio de un sistema global, que incluye a la producción, a la distribución, a la comercialización y a la elaboración final. Por todo ello, **l**os alimentos y la dieta **llevan asociados una historia** y cuanto más se personaliza la historia, es decir, cuanto más se conoce al productor, la zona donde se produce, las técnicas empleadas, el compromiso social y corporativo, etc. mayor nivel de responsabilidad asume el consumo con el modelo, con los agricultores y ganaderos, con el mundo rural, con el medioambiente, con la biodiversidad, con la protección del paisaje, con la lucha para eliminar el desperdicio alimentario, con la mitigación al cambio climático, con la justicia social, con la herencia a las generaciones futuras, etc.

La producción mundial de alimentos se encuentra actualmente con grandes retos, del que probablemente el más serio sea la sostenibilidad del modelo, dentro de la crisis ecológica global, ya que los ecosistemas terrestres se vuelven inestables, con riesgo de generar cambios medioambientales a gran escala. La obra editada por SEAE **aporta una seria reflexión sobre esta materia a la par que ofrece una incomparable recopilación de datos científicos, que hacen de esta obra una referencia para la consulta, desde la investigación al consumo, de datos de composición nutricional de alimentos ecológicos**.

El **prólogo** es del Dr. Giuseppe Russolillo Femenías, actual Presidente de la Academia Española de Nutrición y Dietética y de la Confederación Mundial de Asociaciones de Dietética. “**De la molécula al plato**“, se justifica porque en la primera parte de la obra se realiza una profunda evaluación bioquímica de los nutrientes, sus generalidades, clasificación y funciones, así como su presencia en los alimentos, y como se diferencian sus concentraciones en alimentos de origen ecológico y no ecológico. Los alimentos de consumo generalizado como cereales, las legumbres, el mundo de las frutas y verduras frescas y elaboradas, los frutos secos, la leche y derivados, así como otros alimentos de origen ganadero como el huevo, o carnes de pollo, conejo, ternera, o de sistemas de acuicultura como la lubina son analizados en paralelo y se analizan las cuestiones que llevan a explicar el porqué de las diferencias, en función de la procedencia ecológica o no ecológica.

Concluye este libro con la elaboración de una **dieta semanal teórica** que permite establecer el cumplimiento de las necesidades nutricionales diarias, en función de la procedencia ecológica o no de los alimentos.

Sin duda, una obra que servirá como auténtico manual sobre la calidad nutracéutica y bromatológica de los alimentos producidos bajo técnicas ecológicas.