

# ABC PRODUCTOS ECOLÓGICOS

veritas

# ABC PRODUCTOS ECOLÓGICOS

## 12 RESPUESTAS A 12 PREGUNTAS

### CONCEPTOS PRINCIPALES

01

¿Qué son los productos con certificación ecológica?

02

¿Cómo identificamos el sello ecológico?

03

¿Cuáles son los beneficios generales de los alimentos ecológicos?

### LA AGRICULTURA Y LA GANADERÍA

04

¿Qué es la agricultura ecológica?

05

¿Qué es la ganadería ecológica?

### LA AVICULTURA

06

¿Cómo se garantiza el bienestar en las granjas de aves de corral?

07

Y los huevos: ¿cómo puedo saber si un huevo es ecológico?

### LA PESCA

08

¿Qué características tiene la pesca?

09

¿Hay alguna normativa específica para los productos elaborados ecológicos?

### DROGUERÍA, COSMÉTICA E HIGIENE

10

¿Hay algún sello específico para los productos de limpieza del hogar, cosmética e higiene personal?

11

¿Qué garantía ofrece Veritas en estas categorías de productos?

### COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

12

Y respecto a los complementos alimenticios, ¿qué características tienen los ecológicos?



# INTRODUCCIÓN

¿Todavía no sabes los beneficios que los alimentos ecológicos tienen en la salud de las personas y el planeta?  
¡Te invitamos a conocerlos!

La producción ecológica presenta múltiples ventajas para nuestra salud y la del planeta. Por este motivo, una de las metas generales de la Unión Europea es impulsar la producción y consumo de productos ecológicos. En este sentido, ha fijado **como objetivo para el 2030 que el 25% de los cultivos europeos sean ecológicos**. Considera que esta cifra es importante para conseguir los Objetivos de Desarrollo Sostenible y así poder lograr un futuro mejor y más sostenible para todo el mundo.

Todos y todas hemos oído hablar de los productos ecológicos. Sabemos que son más beneficiosos para las personas y el planeta, pero ¿conocemos realmente por qué?

En esta guía encontrarás **12 preguntas y respuestas** que todos y todas nos podemos hacer sobre este tipo de productos.

---

Crinnion WJ. Organic foods contain higher levels of certain nutrients, lower levels of pesticides, and may provide health benefits for the consumer. *Altern Med Rev.* 2010 Apr;15(1):4-12.

M. Huber, E. Rembiałkowska, D. Średnicka, S. Bügel, L.P.L. van de Vijver, Organic food and impact on human health: Assessing the status quo and prospects of research, *NJAS - Wageningen Journal of Life Sciences*, Volume 58, Issues 3-4, 2011, Pages 103-109,

STOA - Science and Technology Options Assessment, 2016. Human health implications of organic food and organic agriculture.

## CONCEPTOS PRINCIPALES

**¡12 preguntas, 12 respuestas!**

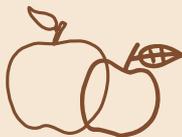
**Pero empecemos por el principio...: estas son las primeras preguntas que nos podemos hacer sobre los productos ecológicos.**

# 01

### ¿Qué son los productos con certificación ecológica?

Para garantizar que un producto sea ecológico, en la mayoría de los productos, debemos fijarnos en si tiene el sello de la Eurohoja, certificación otorgada por la Unión Europea. Este sello garantiza que los productos han sido producidos o elaborados según la normativa de la agricultura y ganadería ecológica, y que han sido controlados en todo su proceso de producción, elaboración, envasado y comercialización.

#### En la agricultura



- Los alimentos son cultivados sin abonos ni pesticidas de síntesis química y, por lo tanto, sin residuos de estas sustancias.
- Se utilizan métodos preventivos, a través de fitosanitarios naturales.
- No están autorizados los cultivos transgénicos.
- Se realiza la rotación de cultivos que permite el mantenimiento de la biodiversidad.

#### En la ganadería



- Las carnes ecológicas provienen de ganaderías certificadas que garantizan el bienestar animal.
- La alimentación del ganado se basa en el pastoreo libre (mínimo el 60%) y se complementa con piensos ecológicos.
- Los antibióticos como tratamiento preventivo no están autorizados.



## En los productos elaborados



- Los alimentos han sido transformados mediante técnicas que minimizan la contaminación y las pérdidas de calidad.
- La lista de aditivos autorizados de origen natural es limitada.
- Es obligatorio un contenido mínimo del 95% de ingredientes de agricultura ecológica.

## En los productos de droguería o cosmética



- No existe un sello europeo público y estandarizado, por lo que se utilizan sellos privados como, por ejemplo, Ecocert o Ecolabel. Por ello Veritas ha definido su propio criterio, seleccionando aquellos productos no nocivos para la salud de las personas y del planeta.

# PRINCIPIOS FUNDAMENTALES

## SIN

- Fertilizantes ni plaguicidas de síntesis química
- Medicamentos ni antibióticos para el ganado de forma generalizada
- Transgénicos (OMG)
- Radiaciones ionizantes
- Engorde rápido de animales

## CON

- Rotación de cultivos
- Biodiversidad
- Sistemas para evitar la contaminación de las aguas
- Control natural de plagas
- Bienestar animal

## ¿Cómo identificamos el sello ecológico?

La Eurohoja es el sello de la Unión Europea que garantiza que un producto es ecológico. En la UE, el logotipo es obligatorio para la mayoría de los productos que se comercializan como ecológicos y es una de las certificaciones más exigentes y estrictas que hay.

El objetivo es evitar la confusión de los consumidores, contribuir a mantener la confianza en los alimentos ecológicos y apoyar a los regímenes de inspección para asegurar los estándares de calidad de estos productos.

Identidad visual.

Mínimo el 95% de los ingredientes deben ser ecológicos.

Garantía para consumidores y agricultores.

Regulado por organismos de control autorizados.



Condiciones estrictas de producción, transformación, transporte y almacenamiento del producto.

La etiqueta también debe especificar si los ingredientes provienen de la UE o no.

También se indica: número de código del organismo de control y el lugar de producción o envasado del producto.

Además de este sello oficial, en España, las comunidades autónomas pueden, de forma voluntaria, regular el cumplimiento de dicha certificación mediante organismos públicos o privados.

Por este motivo, en las etiquetas de los productos podemos encontrar también el sello de certificación según la comunidad autónoma.

Ejemplos de sellos de CC.AA.:



# V 03

## ¿Cuáles son los beneficios generales de los alimentos ecológicos?



- Sin abonos ni pesticidas de síntesis química.
- Con más nutrientes beneficiosos: antioxidantes, fibra y grasas de mejor calidad nutricional.
- Sin la presencia de transgénicos (OMG), aditivos ni conservantes artificiales.

- Sabor de verdad
- Menos contenido de agua
- Sin saborizantes artificiales



- Favorecen la biodiversidad, conservando el equilibrio de los ecosistemas.
- No contaminan la calidad de la tierra y del agua.
- Promueven la producción local y el consumo de proximidad.

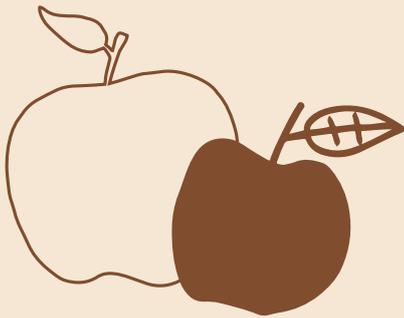
Numerosos estudios hechos por prestigiosas universidades y científicos que se dedican a la investigación demuestran los beneficios de los productos ecológicos. Consulta algunos de estos estudios en:

<https://www.veritas.es/estudios/>

# POR CATEGORÍAS: LA AGRICULTURA Y LA GANADERÍA

Una vez que tenemos claro qué son los productos ecológicos, vamos a conocer las particularidades de cada categoría alimentaria.

## 04



### ¿Qué es la agricultura ecológica?

Según la Comisión Europea, la agricultura ecológica es un método de producción cuyo objetivo es obtener alimentos utilizando sustancias y procesos naturales. De esta forma, los alimentos son cultivados sin abonos ni pesticidas de síntesis química (fungicidas, insecticidas o herbicidas). Tampoco están autorizados los cultivos transgénicos (OMG).

## LA AGRICULTURA ECOLÓGICA



- Hace un uso responsable de la energía y los recursos naturales.
- Mantiene la biodiversidad.
- Conserva los equilibrios ecológicos regionales.
- Mejora la fertilidad del suelo.
- Mantiene la calidad del agua.
- Controla las plagas con depredadores naturales.
- Promueve la rotación de cultivos.
- Implanta sistemas para evitar la contaminación de las aguas.

## PRINCIPALES BENEFICIOS



- Ecosistemas más equilibrados.
- Fomento de la biodiversidad.
- Alimentos sin residuos de abonos ni pesticidas de síntesis química.
- Alimentos con más nutrientes (vitaminas y minerales).
- Frutos secos sin sulfitos.

---

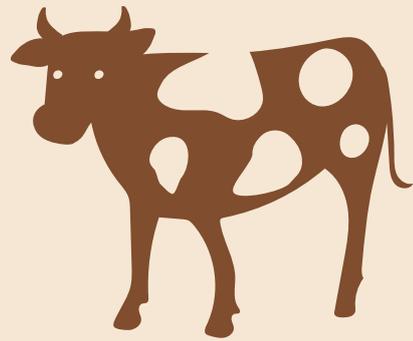
### Manzanas ecológicas: fuente de salud y sabor

<https://www.veritas.es/manzanas-ecologicas-mas-minerales/>

Fuente: M. D. Raigón. Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior de Medio Rural y Enología. Universidad Politécnica de Valencia.

# 05

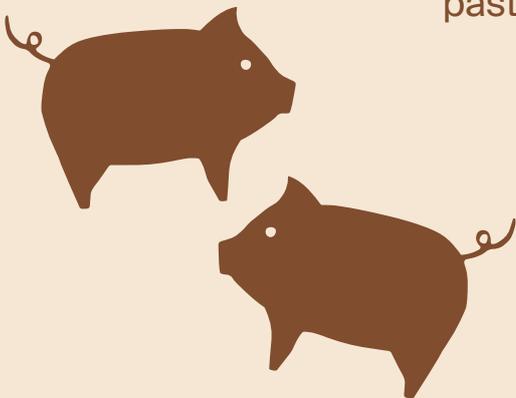
## ¿Qué es la ganadería ecológica?



La ganadería ecológica es un sistema ganadero que busca proporcionar el bienestar de los animales, ya que sus prácticas están destinadas a proteger la salud de los seres vivos y el medio ambiente.

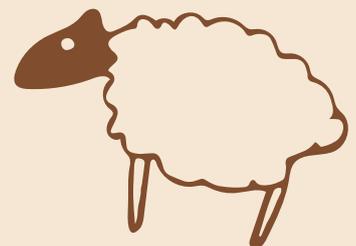
### CARACTERÍSTICAS DE LA GANADERÍA ECOLÓGICA

- Limita la carga ganadera.
- Garantiza el bienestar animal.
- Prohíbe la clonación de animales o la transferencia de embriones.
- Prohíbe los factores de crecimiento y los aminoácidos sintéticos.
- Produce menos emisiones contaminantes.
- Proporciona a los animales acceso al aire libre, pastoreo y alimentación ecológica.



## EL BIENESTAR ANIMAL

- Los animales deben tener, siempre que sea posible, acceso a áreas al aire libre.
- Los agricultores tienen que alimentar a sus animales con piensos ecológicos y de calidad.
- El número de animales debe limitarse con objetivo de proporcionar el bienestar del animal y minimizar el sobrepastoreo, la erosión y la contaminación del suelo.
- Los alojamientos de los animales deben estar perfectamente ventilados, permitir la entrada de abundante luz natural y tener una superficie mínima que se determina según el peso del animal. Por ejemplo, en el caso de los cerdos, oscila entre 0,6 y 2,5m<sup>2</sup> en ganadería ecológica frente a los 0,4 y 1m<sup>2</sup> en la no ecológica.
- El atado o el aislamiento de animales está prohibido, salvo en casos concretos por razones de seguridad y bienestar.
- Los mamíferos en fase de cría deben alimentarse con leche natural, preferiblemente materna.
- No se autoriza los antibióticos como tratamiento preventivo. En caso estrictamente necesario, se aislará el animal y se le administrará el tratamiento adecuado.

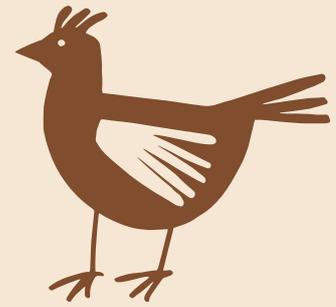


---

**La carne de vacuno ecológica tiene un mayor valor nutricional que la convencional**  
<https://www.veritas.es/la-carne-de-vacuno-ecologica-tiene-un-mayor-valor-nutricional-que-la-convencional/>

Kamihiro S, Stergiadis S, Leifert C, Eyre MD, Butler G. Meat quality and health implications of organic and conventional beef production. Meat Sci. 2015 Feb;100:306-18. doi: 10.1016/j.meatsci.2014.10.015.

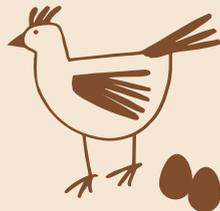
## 06



¿Cómo se garantiza el bienestar en las granjas de aves de corral?

## EL BIENESTAR ANIMAL DE LAS GALLINAS

- Las gallinas ecológicas se alimentan a base de cereales y vegetales ecológicos.
- Son criadas en gallineros perfectamente ventilados y con luz natural.
- Tienen superficies de corral anchas y salidas a patios donde campan en libertad.
- Se respetan los ciclos de sueño con 8 horas de oscuridad.
- No se autorizan los antibióticos como tratamiento preventivo.



Por otro lado, los pollos destinados al consumo se sacrifican con un mínimo de 81 días de vida. En cambio, en las granjas no ecológicas son sacrificados con 41 días.

### Diferencias entre el pollo ecológico y el no ecológico

<https://www.veritas.es/diferencias-entre-el-pollo-ecologico/>

Fuente: M. D. Raigón. Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior de Medio Rural y Enología. Universidad Politécnica de Valencia.

## Y los huevos: ¿cómo puedo saber si un huevo es ecológico?

Para saber si un huevo es de origen ecológico, debemos mirar el código impreso en la cáscara. Según la procedencia, tendrá un número u otro, que puede ir del 0 al 3.

### Códigos del huevo:

**0:** indica que las gallinas se crían con acceso al aire libre, alimentos ecológicos (mínimo 80%) y 8 horas de descanso sin luz artificial. Además, está restringido el uso de medicamentos de forma sistemática.

**1:** indica que las gallinas se crían en naves, pero con posibilidad de salir al aire libre y con alimentación y prácticas productivas no ecológicas. Se denominan gallinas camperas.

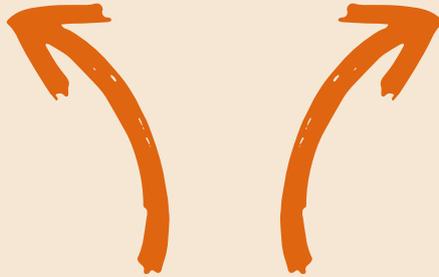
**2:** indica que las gallinas han sido criadas en el suelo de naves y con alimentación y prácticas productivas no ecológicas, sin acceso al exterior.

**3:** indica que las gallinas han sido criadas en jaulas donde las aves tienen limitada su capacidad de movimiento y con alimentación y prácticas productivas no ecológicas.



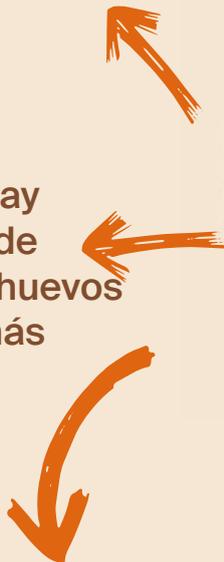
**Tamaño:** los huevos ecológicos son ligeramente más pequeños.

**Proteína:** normalmente, hay un mayor contenido en no ecológicos a causa de la suplementación con aminoácidos a través de la dieta (en huevos ecológicos no están autorizados).



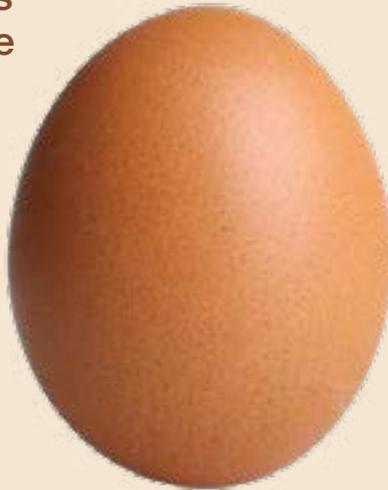
**Clara:** en ecológicos, es menos fluida, lo cual es un indicador de mayor calidad.

**Carotenoides:** hay mayor contenido, de origen natural, en huevos ecológicos. Son más antioxidantes.



**Grasa:** en ecológico, hay menor cantidad de grasa y ligeramente de mayor calidad nutricional.

**Yemas:** en huevos no ecológicos, son más amarillentas debido a que se utilizan colorantes artificiales introducidos en el pienso.



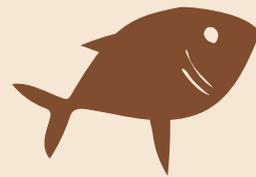
---

### Los huevos ecológicos

<https://www.veritas.es/huevos-ecologicos-estudios/>

Fuente: M. D. Raigón. Departamento de Química de la Escuela Técnica Superior de Medio Rural y Enología. Universidad Politécnica de Valencia.

## 08



### ¿Qué características tiene la pesca?

En general, estos son los diferentes tipos de pesca que hay:

- Pesca salvaje: convencional.
- Pesca salvaje o de acuicultura con sello de pesca sostenible: consiste en dejar suficientes peces en el mar, evitando la sobrepesca, para que su población se pueda reproducir de forma adecuada, renovándose de manera continua, manteniéndose saludable y productiva. Existen dos sellos que garantizan: MSC (Marine Stewardship Council) y ASC (Aquaculture Stewardship Council).
- Pesca de acuicultura: es un tipo de pesca selectiva en la que no hay desechos por pescado no deseado y no se utilizan artes de pesca poco respetuosas con el fondo marino.
- Pesca de acuicultura con certificado ecológico: sigue la normativa básica de la acuicultura convencional pero exige que los piensos sean elaborados a base de plantas ecológicas, vitaminas y minerales y, además, es más exigente con las condiciones de vida.

En Veritas solo aceptamos los productos procedentes de pesca sostenible y pesca ecológica, ya que ambas garantizan el óptimo mantenimiento del medioambiente y el bienestar animal.

## LA ACUICULTURA ECOLÓGICA



- Previene la contaminación de las aguas.
- Mantiene la biodiversidad de las especies.
- Aporta garantías de seguridad alimentaria.
- Garantiza el bienestar animal.
- Prohíbe el uso de aditivos, estimuladores del crecimiento, medicamentos, colorantes artificiales.

### El pescado ecológico: el caso de la lubina

<https://www.veritas.es/el-pescado-ecologico-el-caso-de-la-lubina/>

Raigón Jiménez, M<sup>a</sup> Dolores (2020). Manual de la Nutrición Ecológica. De la molécula al plato. (pp. 662-663). Valencia - España, Sociedad Española de Agricultura Ecológica.

# LOS PRODUCTOS ELABORADOS



## 09

### ¿Hay alguna normativa específica para los productos elaborados ecológicos?

Sí, hay una normativa específica para todas las etapas de producción, preparación y distribución (desde la producción primaria hasta el almacenamiento, transformación, transporte, distribución y suministro al consumidor final):

- La preparación de alimentos ecológicos transformados se mantendrá separada en el tiempo o en el espacio de los alimentos no ecológicos.
- Es obligatorio un contenido mínimo del 95% de ingredientes de agricultura ecológica y unas condiciones estrictas para el 5% restante, que debe etiquetarse como ecológico mediante el logotipo correspondiente.
- Se realiza un control de la trazabilidad que demuestre el cumplimiento de los requisitos ecológicos durante todo el proceso.
- Hay una lista limitada de aditivos autorizados y coadyuvantes tecnológicos para su utilización en la producción ecológica (83 frente a los 322 permitidos en no ecológica).

## ADITIVOS

	Ecológico	No ecológico
Colorantes (E1XX)	<b>3</b> <small>Origen natural</small>	<b>40</b>
Edulcorantes (varios)	<b>4</b>	<b>16</b>
Conservantes (E2XX)	<b>7</b>	<b>43</b>
Antioxidantes (E3XX)	<b>12</b>	<b>45</b>
Estabilizantes, espesantes, emulsionantes (E4XX)	<b>12</b>	<b>67</b>
Reguladores de acidez y pH (E5XX)	<b>9</b>	<b>47</b>
Intensificadores de sabor (E6XX)	<b>-</b>	<b>18</b>
Varios y otros productos químicos (E9XX + E11XX)	<b>36</b> <small>Se mencionan como adyuvantes</small>	<b>46</b>
<b>TOTAL</b>	<b>83</b>	<b>322</b>

## 10



**¿Hay algún sello específico para los productos de limpieza del hogar, los de higiene personal y la cosmética?**

Como actualmente no existe un sello europeo público y estandarizado para los productos no alimentarios, se utilizan sellos privados, cada uno con sus matices e interpretaciones.

Por ello, en Veritas te garantizamos que no encontrarás los siguientes componentes en ninguna de nuestras referencias de droguería y limpieza.

Algunos de los más conocidos son:



**Nuestros productos de droguería y limpieza no contienen:**

- Microplásticos
- Metales pesados
- Derivados del petróleo
- Fosfatos

**Y además, las fórmulas son:**

- 100% biodegradables
- De origen vegetal y mineral
- Con packaging 100% reciclable

# 11



## ¿Qué garantía ofrece Veritas en este tipo de productos?

Al no existir un sello consensuado, en Veritas te garantizamos que no encontrarás los siguientes componentes en ninguna de nuestras referencias de estas categorías.

### Y nuestros productos de perfumería e higiene personal son libres de:

- Parabenos
- Perfumes y fragancias sintéticas
- Siliconas y derivados del petróleo
- Metales pesados
- Dióxido de titanio (excepto en solares, donde se aplicará a partir de 2023)





## LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS

# 12

**Y respecto a los complementos alimenticios, ¿qué características tienen los ecológicos?**

¡Los complementos alimenticios son fuentes concentradas de nutrientes u otras sustancias con un efecto nutricional o fisiológico. Los de origen ecológico deben estar fabricados a partir de materia prima ecológica.

En Veritas te garantizamos complementos alimenticios libres de:

### SIN

- Dióxido de titanio
- Edulcorantes de síntesis
- Colorantes sintéticos
- Potenciadores del sabor
  - Aromas sintéticos

### ALTERNATIVAS

- No usar pigmentos u optar por colorantes vegetales
- Usar edulcorantes acalóricos de origen natural
- No usar colorantes u optar por opciones naturales
- No usarlos, porque son innecesarios
- No añadir aromas u optar por versiones naturales



**¡Y hasta aquí las preguntas de la guía!  
Si te han surgido más dudas,  
visita nuestra web: [www.veritas.es](http://www.veritas.es)**

**¡Muchas gracias por tu atención!  
Y recuerda: cuídate con una dieta  
sana y equilibrada y comiendo  
ecológico.**

**En Veritas encontrarás una amplia  
gama de productos ecológicos:  
[shop.veritas.es](http://shop.veritas.es)**