



El ABC del producto ecológico

Guía 2024

veritas



Índice

1. Conceptos principales

- 1.1** ¿Qué son los productos con certificación ecológica?
 - 1.2** ¿Cómo identificamos el sello ecológico?
 - 1.3** ¿Cuáles son los beneficios generales de los alimentos ecológicos?
-

2. Categorías alimentarias

- 2.1** Agricultura ecológica
 - 2.2** Ganadería ecológica
 - 2.2.1** Aves de corral
 - 2.2.2** Huevos
 - 2.3** Acuicultura y pesca ecológica
 - 2.4** Productos elaborados
 - 2.5** Complementos alimenticios
-

3. Categorías no alimentarias

- 3.1** Droguería y limpieza
- 3.2** Higiene personal y cosmética

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 el 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 Veritas, el 100% de los alimentos que ofrecemos tiene la certificación ecológica. Además cumple con otros criterios de selección que aplican según el producto: proximidad, impacto social, impacto medioambiental, innovación, biodiversidad,... En el caso de los productos no alimentarios, no existe un estándar público europeo. Por ello, en Veritas, hemos creado nuestro propio listado de ingredientes no aceptados (cuyos efectos tóxicos se han demostrado científicamente) y damos esta garantía de etiqueta limpia y segura a nuestros clientes.

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.

1

Conceptos principales



1 ■ Conceptos principales

1.1

¿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.

1.1 ■ ¿Qué son los productos con certificación ecológica?

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 fomenta la rotación de cultivos que permite el mantenimiento de la biodiversidad.

En la ganadería

- Las carnes ecológicas provienen de ganaderías con un mayor estándar de 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 agrarios origen ecológico.

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, llamado Verisafe, seleccionando aquellos productos no nocivos para la salud de las personas y del planeta.

Principios fundamentales

SIN

- Fertilizantes y pesticidas de síntesis química.
- Medicamentos y 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



1 ■ Conceptos principales

1.2

¿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.

1.2 ■ ¿Cómo identificamos el sello ecológico?

Identidad visual.

Regulado por organismos de control autorizados.

Garantía para consumidores y agricultores.

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



Mínimo el 95% de los ingredientes deben ser ecológicos.

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

Condiciones estrictas de producción, transformación transporte y almacenamiento 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.:





1.3

¿Cuáles son los beneficios generales de los alimentos ecológicos?

1.3 ■ ¿Cuáles son los beneficios generales de los alimentos ecológicos?

Más saludables

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

Con un sabor auténtico

- Sabor de verdad.
- Menor contenido de agua.
- Sin saborizantes artificiales.

Más sostenibles

- Favorecen la biodiversidad, preservando el equilibrio de los ecosistemas.
- Menor contaminación de 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:

www.veritas.es/estudios/



2

Categorías alimentarias

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



2 | Categorías alimentarias

2.1

Agricultura ecológica

2.1 ■ Agricultura ecológica

La agricultura ecológica

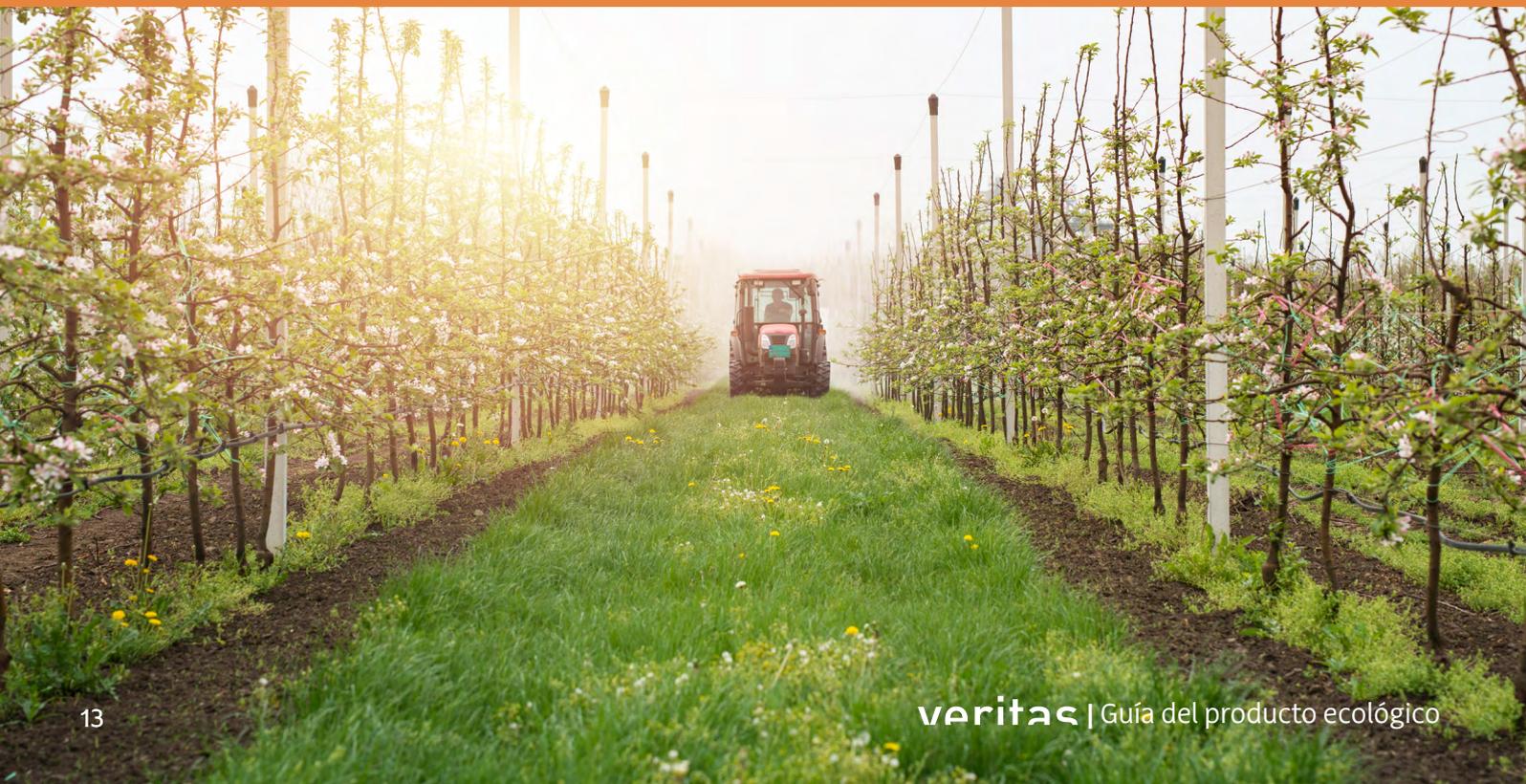
- Hace un uso más responsable de la energía y los recursos naturales.
- Fomenta la biodiversidad.
- Favorece la conservación de los equilibrios ecológicos regionales.
- Mejora la fertilidad del suelo.
- Mantiene la calidad del agua.
- Controla las plagas con depredadores naturales.
- Promueve la rotación 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. Ejemplo: frutas y verduras con más vitaminas y minerales.

Manzanas ecológicas: fuente de salud y sabor

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



2.2

La ganadería ecológica

La ganadería ecológica es un sistema ganadero que busca proporcionar el mayor 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 un mayor bienestar animal.
- Proporciona a los animales acceso libre a pasturas o patios y complementa su alimentación con piensos ecológicos.
- Produce menos emisiones contaminantes.
- No permite el uso de medicamentos, como antibióticos, de forma preventiva.
- Prohíbe los factores de crecimiento y los aminoácidos sintéticos.
- Prohíbe la clonación de animales o la transferencia de embriones.

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 2,5m² en ganadería ecológica frente a los 0,4 a 1m² en la no ecológica.
- El atado o el aislamiento de animales está prohibido, salvo en causas concretas 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

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. Universidad Politécnica de Valencia.



2.2.1 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 ecológica son sacrificados con 41 días.

Diferencias entre el pollo ecológico y el no ecológico

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



2.2.2 Huevos

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.

0: indica que las gallinas se crían con acceso libre a patios, 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 sin acceso al aire libre. Además, su alimentación y las prácticas productivas no son ecológicas.

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.

Los huevos ecológicos

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



TAMAÑO

Los huevos ecológicos son ligeramente más pequeños.

GRASAS

En ecológico, hay menor cantidad de grasa y ligeramente de mayor calidad nutricional.

PROTEÍNA

Normalmente mayor contenido en no ecológicos a causa de la suplementación con aminoácidos a través de la dieta (en huevos ecológicos no están autorizados).

CLARAS

En ecológicos, es menos fluida, lo cual es un indicador de mayor calidad.

CAROTENOIDES

Mayor contenido, de origen natural, en huevos ecológicos. Son más antioxidantes.

YEMAS

En huevos no ecológicos, son más anaranjadas debido a que se utilizan colorantes artificiales administrados en el pienso.





2 ■ Categorías alimentarias

2.3

Acuicultura y pesca

2.3 ■ Acuicultura y 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 la garantizan: MSC (Marine Stewardship Council) y ASC (Aquaculture Stewardship Council).
- Pesca de acuicultura: es un tipo de pesca selectiva donde 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 productos procedentes de pesca sostenible y acuicultura 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

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





2.4 Los productos elaborados

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):

2.4 ■ Los productos elaborados



- 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 ecológico mínimo del 95% de ingredientes agrarios de procedencia 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)	3	40
Edulcorantes (varios)	4	16
Conservantes (E2XX)	7	43
Antioxidantes (E3XX)	12	45
Estabilizantes, espesantes, emulsionantes (E4XX)	12	67
Reguladores de acidez y pH (E5XX)	9	47
Intensificadores de sabor (E6XX)	-	18
Varios y otros productos químicos (E9XX + E11XX)	36	46
Total	83	322



2.5 Complementos alimenticios

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, al menos, un 95% de materia prima ecológica y no contener aditivos no autorizados.

Aun así, la gran mayoría complementos alimenticios no disponen de un sello estandarizado (Eurohoja) porque el Reglamento Europeo no permite certificar como ecológico el origen de algunas sustancias como vitaminas y minerales, aunque estas provengan de un alimento ecológico.

2.5 ■ Complementos alimenticios

SIN

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

ALTERNATIVAS

- No usar pigmentos u optar por colorantes vegetales
- Edulcorantes acalóricos de origen natural
- No usar colorantes u optar por opciones naturales
- Son innecesarios
- No añadir aromas u optar por versiones naturales



3

Categorías no alimentarias

3.1

Droguería y limpieza del hogar



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.

Nuestros productos de droguería y limpieza no contienen:

- Micro plásticos
- Metales pesados
- Derivados del petróleo
- Fosfatos

Y, además, las fórmulas son:

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



3.2

Higiene personal y cosmética

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 SPF50. Pendiente del cambio)

Y, además, las fórmulas son:

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



Si te han surgido más dudas, visita nuestra
web: 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

veritas