

Guía de compra sostenible para consumidores



ÍNDICE

—

EDITORIAL	4
¿QUÉ CONTIENE ESTA GUÍA?	5
1. ¿QUÉ ES COMPRA SOSTENIBLE?	6
1.1. ¿Cómo identificar un producto ético y responsable?	8
1.2. ¿Cómo identificar un producto con menor impacto ambiental?	10
2. ¿QUÉ COMPRAR?	12
2.1. Alimentación	12
2.1.1. Alimentos ecológicos	14
2.1.2. Otros sellos de sostenibilidad de alimentos de origen agrícola	16
2.1.3. Otros sellos de sostenibilidad de alimentos de origen animal	18
2.1.4. Sobre los huevos	20
2.1.5. Alimentos de temporada	21
2.1.6. Consumo de proximidad	26
2.2. Cosmética	28
2.3. Higiene y limpieza	30
3. EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO	32
4. MINIMIZAR ENVASES Y PLÁSTICOS DE UN SOLO USO	35
5. GESTIÓN RESPONSABLE DE LOS RESIDUOS	40

EDITORIAL

Alejandro Martinez Berriochoa
Director de Salud, Sostenibilidad y Calidad de EROSKI

Las desigualdades en nuestro planeta son tales que una gran parte de la población no cubre sus necesidades básicas de alimentación y salud, mientras que en los países industrializados contamos con unos modelos insostenibles de producción y consumo. Se desperdician 1.300 millones de toneladas de alimentos al año cuando casi 2.000 millones de personas padecen hambre o inseguridad alimentaria. Teniendo en cuenta el crecimiento imparable de la población, se estima que en 2050 necesitaríamos tres planetas para abastecer a los 9.600 millones de personas que habitarán la Tierra en ese momento. La única solución pasa por evitar el despilfarro de recursos, generar procesos de producción más eficientes y desarrollar hábitos de consumo responsables.

La urgencia por un cambio de modelo es tal que las Naciones Unidas han definido los Objetivos de Desarrollo Sostenible, que marcan el camino para revisar nuestros hábitos de vida y de compra con la mirada de promover el bienestar y alcanzar un balance entre el desarrollo económico, social y ambiental. Porque eso es precisamente la sostenibilidad: un equilibrio que permita abastecer nuestras necesidades actuales sin comprometer las de las generaciones futuras. Este tipo de consumo implica una elección sopesada del consumidor y, para poder tomar ese tipo de decisión, las personas consumidoras debéis contar con la información relativa al impacto ambiental y social de los productos.

Cada vez hay más oferta de alimentos y otros productos ecológicos o con sellos que garantizan que se producen con criterios de sostenibilidad, con bienestar animal garantizado, de proximidad, con sello de comercio justo, etc. Además, se está avanzando en nuevas metodologías que permitan valorar, presentar y comparar el comportamiento ambiental de productos, servicios y empresas sobre la base de una evaluación exhaustiva de su impacto ambiental en todo el ciclo de vida, como la Huella Ambiental de la Comisión Europea.

En este contexto, EROSKI, como parte de sus Compromisos por la Salud y Sostenibilidad, desarrolla el proyecto "Nuevo procedimiento para el cálculo de la huella ambiental de productos alimentarios en la CAPV" (EUSKOPEF) dentro de un consorcio liderado por AZTI, Centro tecnológico y que cuenta también con la presencia de las pymes INGENET y Kaia Koop. Elk. Txikia (BOGA). Con el fin de reducir el impacto ambiental de la producción de alimentos, este proyecto está enfocado a facilitar el cálculo de la huella ambiental de los alimentos de forma armonizada y estandarizada, y a promover el comportamiento responsable de los consumidores.

¿QUÉ CONTIENE ESTA GUÍA?

En estas páginas te ofrecemos pautas y consejos para ayudarte a desarrollar hábitos de compra respetuosos con las personas y con el medio ambiente. La Guía incluye unos bloques temáticos con información de interés para reflexionar sobre los distintos temas y consejos e ideas útiles para actuar en consecuencia en la compra diaria. Está enfocada a los alimentos y productos de gran consumo, como droguería y limpieza, que adquirimos semanalmente en nuestras compras. Las recomendaciones para otras compras más esporádicas, como electrodomésticos o vehículos, así como para acciones de consumo diario, como el ahorro de agua y energía en tu hogar, quedan fuera del alcance de esta guía.

1. ¿Qué es compra sostenible?

Esta sección incluye una introducción al concepto de consumo sostenible y unos consejos generales sobre cómo llevarlo a cabo considerando todo el ciclo de vida de los productos. Además, se presentan unas pautas generales para identificar productos, servicios y empresas éticas y responsables con las personas y el medio ambiente.

2. ¿Qué comprar?

ALIMENTACIÓN

Esta sección recoge las recomendaciones para una dieta equilibrada y saludable y las traslada a una serie de pautas para minimizar el impacto ambiental que genera la producción mundial de alimentos. Incluye detalles para elegir en nuestra compra diaria alimentos ecológicos o con otros sellos de sostenibilidad, de temporada y locales.

COSMÉTICA

Esta sección presenta las diferencias entre la cosmética natural y ecológica, unas recomendaciones para elegir productos cosméticos naturales y una guía de etiquetas de cosmética más sostenible.

HIGIENE Y LIMPIEZA

Esta sección presenta unas recomendaciones para minimizar el impacto asociado al uso de productos de limpieza e higiene, así como una guía de etiquetas de este tipo de productos más sostenibles.

3. Evitar el desperdicio alimentario

Esta sección incluye información relevante sobre la problemática del desperdicio alimentario y buenas prácticas para reducirlo en los hogares y nuestro día a día.

4. Minimizar envases y plásticos de un solo uso

Esta sección incluye información relevante sobre la problemática de la contaminación por plásticos que vivimos actualmente, así como una introducción a conceptos como biodegradabilidad, compostabilidad o reciclabilidad, detalles sobre el etiquetado relativo a los envases y unas buenas prácticas para intentar reducir el consumo de envases y plásticos de un solo uso.

5. Gestión responsable de los residuos

Esta sección incluye explicaciones y pautas para garantizar que los residuos de nuestra compra diaria se gestionan correctamente.

1. ¿QUÉ ES COMPRA SOSTENIBLE?

El modelo de producción y las pautas de consumo actuales son insostenibles ya que no permiten cubrir las necesidades de alimentación y salud de gran parte de la población mundial actual ni permitirán cubrir las necesidades que tendrán las generaciones futuras. Se están agotando los recursos naturales y dañando los ecosistemas a la hora de transformarlos, y además no se cumplen los principios y derechos fundamentales en el trabajo en muchos lugares del planeta.

Por ello, urge realizar un cambio hacia un consumo sostenible que permita gestionar

de forma eficiente los recursos naturales, evitar la pérdida de alimentos, disminuir la generación de desechos y garantizar una vida digna a toda la población. El principio fundamental del cambio es que todos, productores, distribuidores, consumidores..., somos responsables del modelo de consumo actual y de los impactos sociales y ambientales de la producción. Por eso solo actuando todos podremos alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible que han definido las Naciones Unidas (ODS).

22% de las emisiones de gases de efecto invernadero las causa el sector alimentario

40% del océano se ve muy afectado por la contaminación, la sobreexplotación pesquera y otras actividades humanas

700 millones de trabajadores vivieron en la pobreza extrema o moderada en 2018



Como consumidor, se puede contribuir con el poder de compra de una forma eficaz a crear un nuevo modelo de producción: hay que considerar en los actos de consumo no solo criterios como la calidad o el precio, sino también aspectos ambientales, sociales y éticos, conciliando así los propios objetivos y fines con los de la sociedad.



Compra verde

Consiste en adquirir productos y servicios que durante su ciclo de vida, es decir, considerando las diferentes etapas por las que pasan, desde la extracción de las materias primas necesarias para su fabricación hasta su etapa de fin de vida, generan un impacto ambiental global menor:

- Minimizan el consumo de recursos (materiales, agua, energía, etc.)
- Minimizan la degradación de los suelos y la destrucción del hábitat
- Evitan o reducen la generación de emisiones
- Evitan o reducen la generación de residuos
- Facilitan su reutilización y reciclaje

Compra ética

Consiste en adquirir productos y servicios que favorezcan la igualdad social y el bienestar de los trabajadores. Es decir, que provengan de empresas que:

- Respeten los derechos humanos y laborales y la calidad del empleo
- Promuevan la igualdad de oportunidades y la accesibilidad
- Favorezcan el desarrollo económico del entorno en que operan
- Cuenten con Políticas de Responsabilidad Social Corporativa

Además, tiene en cuenta que también se haya respetado el bienestar animal.

Consejos generales para incluir criterios de sostenibilidad en nuestras compras diarias:

- Elegir empresas fabricantes y distribuidoras éticas y responsables.
- Elegir productos y servicios producidos generando un menor impacto ambiental.
- Elegir alimentos de temporada.
- Elegir productos de proximidad.
- Reducir y planificar las compras para minimizar el consumo de recursos y el desperdicio de alimentos.
- Elegir productos y envases que duren más o puedan reutilizarse.
- Gestionar correctamente los productos al final de su vida útil para que sean reciclados.

Debe tenerse en cuenta todo el ciclo de vida del producto para valorar si su impacto es menor: desde su cultivo o la extracción de materias primas para su producción, pasando por su envasado y transporte hasta su consumo y fin de vida.

1.1. ¿CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO ÉTICO Y RESPONSABLE?

Poner en práctica una compra sostenible no siempre es sencillo ya que en muchos casos no se dispone fácilmente de la información necesaria sobre el producto o servicio para valorar si cumple con los criterios ambientales y sociales marcados.

Cada vez son más las empresas que incorporan información ambiental y social en el etiquetado de sus productos, así como en las páginas web y memorias corporativas.

A nivel social y ético existen certificaciones de organización y producto que garantizan que la empresa cumple con los principios fundamentales en el trabajo y los derechos humanos.

Ejemplos de certificaciones sociales de organización:



SGE 21

Es la primera norma europea que permite implantar, auditar y certificar un sistema de gestión ética y socialmente responsable. Constituye una herramienta clave para la integración de los aspectos ambientales, sociales y de buen gobierno en la gestión de empresas y organizaciones de todo tipo.



SA 8000

La certificación SA8000 de la organización Social Accountability International está basada en los principios y derechos laborales internacionales conformes a la Organización Internacional del Trabajo, La Declaración Universal de los Derechos Humanos y la Convención sobre los Derechos del Niño.



IQNet SR10

Estándar internacional certificable sobre sistemas de gestión de Responsabilidad Social. Establece los requisitos de un sistema de gestión de la responsabilidad social de acuerdo fundamentalmente con la norma internacional ISO 26000.

Ejemplos de certificaciones sociales de producto:



PLS – Producto Lácteo Sostenible

Sello propiedad del Ministerio de Agricultura Alimentación y Medio Ambiente que garantiza que un producto lácteo ha sido obtenido de leche española que proviene de ganaderos con contratos y que no se banaliza el producto.

Tipos de productos

Productos lácteos



Intermón Oxfam

Algunas ONGs como Intermón Oxfam promueven los productos éticos y sociales mediante el uso de su nombre como garantía de cumplimiento.

Tipos de productos

Alimentación (cafés, cacao, té, etc.), moda, textil hogar, joyería



Fairtrade – Comercio Justo

Es un sello de garantía que ofrece al consumidor seguridad acerca de los valores éticos del producto. Estos productos han sido producidos en condiciones de trabajo dignas y comprados a un precio justo que apoya el desarrollo sostenible de la organización productora.

Tipos de productos

Agave, algodón, arroz, azúcar, balones, banana, bebidas, cacao, café, caramelos, chocolate, cosmética, helados, panela, pasta, quinoa, snacks, té



APR – Atún de Pesca Responsable

Esta norma UNE garantiza que se cumplen los derechos de los trabajadores del mar, además de la seguridad marítima, control de la actividad pesquera, buenas prácticas pesqueras y condiciones sanitarias.

Tipos de productos

Atún

Además, es posible cuantificar el impacto de la actividad de una empresa o de la fabricación y comercialización de un determinado producto en materia humana, laboral y social a través de la **huella social**. Para su cálculo se consideran factores como los empleos creados, las condiciones de trabajo y protección social, la salud y la seguridad en el puesto de trabajo, o el desarrollo y formación de las personas, entre otros.

1.2. ¿CÓMO IDENTIFICAR UN PRODUCTO CON MENOR IMPACTO AMBIENTAL?

A nivel ambiental, podemos encontrar tres tipos de etiquetas:

Etiquetas ambientales:

TIPO I. Ecoetiquetas

Estas etiquetas autentifican que los servicios o productos que las contienen causan un menor impacto sobre el medio ambiente que otros teniendo en cuenta todo su ciclo de vida. Los productos y servicios ecoetiquetados cumplen estrictos criterios ambientales previamente establecidos y son adjudicadas por un tercero que es totalmente imparcial.

Pueden existir también etiquetas semi tipo I, que sin considerar todo el ciclo de vida del producto, sí establecen criterios de producción más respetuosos con el medio ambiente en alguna de sus fases. Por ejemplo, sello ecológico, MSC, FSC, etc.



TIPO II. Autodeclaraciones ambientales

Son afirmaciones hechas por el propio fabricante sobre su producto en forma de textos, símbolos o gráficos. Normalmente se refieren a una fase del ciclo de vida o a un aspecto concreto del producto. No hay certificación independiente para terceros, sino que es el propio fabricante el que decide los criterios para atribuirse la declaración.



Biodegradable, reciclable, bajo consumo de agua, reutilizable...

Tipo III. Declaraciones ambientales

Son inventarios de datos medioambientales cuantificados de un producto con unas categorías de parámetros prefijadas, basados en la serie de normas ISO 14040, referentes a análisis de ciclo de vida. Es por tanto un informe detallado con información muy técnica, que no se limita simplemente a un logo o etiqueta, y que pretende facilitar la comparación entre diferentes productos.

Un producto que disponga de este tipo de etiqueta tipo III no quiere decir que sea medioambientalmente mejor que otro que no disponga de ella, sino solo que el fabricante de ese producto ha facilitado la información de comportamiento de su producto para ser más transparente.

- Declaración Ambiental de Producto
- Huella Ambiental

La **huella ambiental** presenta una visión global del impacto sobre el medio ambiente de un producto u organización, la **huella de carbono** se centra en el cambio climático y cuantifica las emisiones de gases de efecto invernadero, la **huella hídrica** analiza y cuantifica el uso del agua, y la **huella ecológica** es un concepto utilizado para indicar la superficie necesaria para producir los recursos consumidos por una población o grupo y asimilar sus residuos. Cuanto menores sean estas huellas, más sostenible será el producto, servicio u organización analizado.

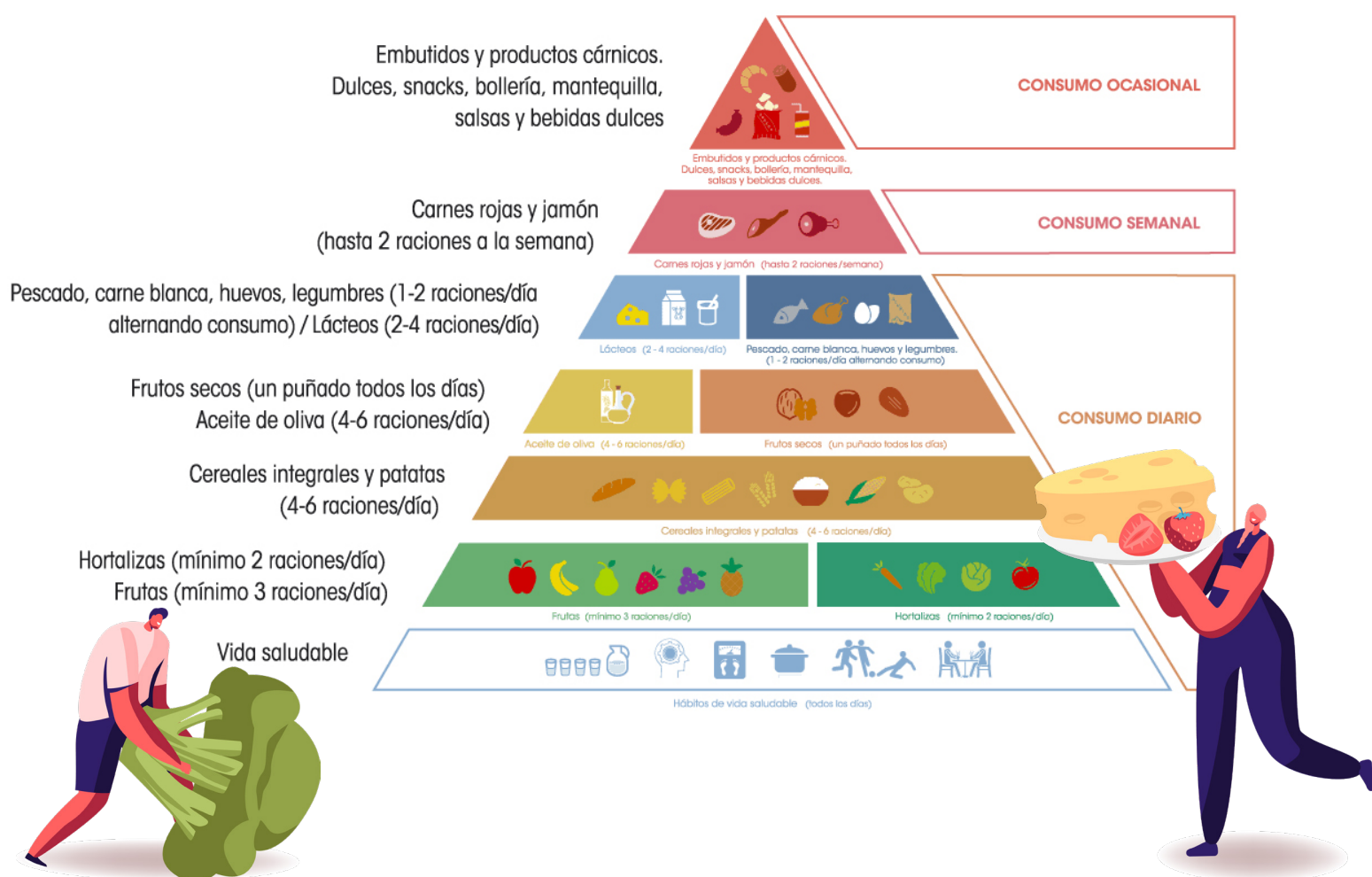
Diferencias entre la huella ambiental, huella ecológica, huella de carbono y huella hídrica de un producto:

- **La huella ambiental:** es una medida multicriterio del comportamiento ambiental de un bien o servicio a lo largo de su ciclo de vida. Evalúa, calcula y en ocasiones pondera 16 impactos ambientales potenciales de un producto, organización o servicio, con base en un análisis de ciclo de vida conforme con normas internacionales ISO.
- **La huella ecológica:** es un indicador del impacto de las actividades humanas sobre la naturaleza, representada por la superficie necesaria para producir los recursos y absorber los impactos de dicha actividad. Esta superficie suma la tierra productiva necesaria para los cultivos, el pastoreo y el suelo urbanizado, zonas pesqueras y bosques, el área de bosque requerida para absorber las emisiones de CO₂ de carbono que los océanos no pueden absorber. Se expresa en hectáreas globales.
- **La huella de carbono:** es un indicador que hace referencia a los gases de efecto invernadero (GEI) emitidos en determinadas actividades o en la fabricación y comercialización de productos. Se calcula sumando el total de los GEI emitidos de forma directa o indirecta por la actividad de un individuo, empresa, fabricación y comercialización de un producto. Se expresa en masa de CO₂ equivalente.
- **La huella hídrica:** es un indicador del uso del agua que abarca desde el uso directo hasta el indirecto de un consumidor. La huella hídrica de un individuo, comunidad u organización se define como el volumen total de agua dulce que se utiliza para producir los bienes y servicios que se consumen. Esta huella se calcula sumando el volumen de agua consumida, evaporada o contaminada, por unidad de tiempo o por unidad de masa.

2. ¿QUÉ COMPRAR?

2.1. Alimentación

Una alimentación responsable no solo implica elegir productos más respetuosos a nivel ambiental y social, sino también llevar una dieta equilibrada. En una alimentación saludable predomina el consumo de hortalizas, frutas y cereales. Como aporte de proteína es preferible escoger pescados, aves, legumbres y frutos secos. Además, se recomienda limitar las carnes rojas, los procesados, los embutidos y los quesos muy curados a consumos menos frecuentes.



Esta alimentación, que es mejor para la salud, también lo es a priori para el medio ambiente. Las emisiones de gases de efecto invernadero del ganado vacuno y ovino suponen alrededor de un 29% de las emisiones globales de los alimentos, por lo que minimizar su consumo favorecería la lucha contra el cambio climático. Pero es también muy importante tener en cuenta cómo se ha producido el alimento para asegurar que su impacto ambiental es realmente menor al de otro con aportes nutricionales similares. ¿Es mejor consumir pescado de una piscifactoría con alto impacto ambiental o un filete de ternera ecológica? Para tomar la decisión se debe tener en cuenta todo el ciclo de vida del producto y los distintos impactos ambientales que puede generar.



Fuente: Poore & Nemecek (2018), Science

BBC

Principales impactos ambientales de la producción alimentaria del sector primario

- Uso de tierra: La agricultura supone la actividad humana con un mayor uso de la tierra.
- Consumo de agua: Un 70% del agua utilizada por el hombre se destina a la agricultura.
- Contaminación del agua: la producción agropecuaria es la principal fuente de contaminación del agua por nitratos, fosfatos y plaguicidas.
- Emisiones: son la mayor fuente antropogénica de gases responsables del efecto invernadero, metano y óxido nítrico, y contribuyen en gran medida a otros tipos de contaminación del aire.
- Pérdida de biodiversidad: los métodos agrícolas, forestales y pesqueros y su alcance

son las principales causas de la pérdida de biodiversidad del mundo. El 86% de las poblaciones de peces marinos se encuentran plenamente explotadas o sobre-explotadas.

- Degradación de la tierra: un 25% de las tierras del mundo se encuentran degradadas debido en gran medida a la sobre-explotación de la capacidad de uso de las tierras y en prácticas de manejo de suelo y agua inadecuadas.

No obstante, la agricultura puede ser clave para invertir estos efectos, por ejemplo, almacenando carbono en los suelos, mejorando la filtración del agua y conservando los paisajes rurales y la biodiversidad. Para minimizar los impactos negativos y potenciar los positivos es imprescindible que se apliquen las mejores técnicas agrarias disponibles.

Para identificar alimentos producidos de forma más sostenible, presentamos a continuación algunos sellos que es posible encontrar en las etiquetas de los productos, así como otras recomendaciones a tener en cuenta en la selección de alimentos (que sean de temporada y locales).

2.1.1. Alimentos ecológicos

La producción ecológica de alimentos implica principalmente las siguientes prácticas:

Agricultura y producción vegetal:

- Respetar el suelo (mantenimiento de la fertilidad natural, de la biodiversidad y de la estabilidad, prevención de la erosión, etc).
- Limitar el empleo de recursos no renovables.
- Reciclar los residuos y los subproductos de la explotación (por ejemplo, el estiércol) como materia prima para el cultivo y utilizar exclusivamente materias primas de origen ecológico, limitando los materiales que no procedan de la propia explotación.
- Emplear medidas preventivas para la conservación de la salud de las plantas (como el empleo de plantas adaptadas y resistentes o la protección de depredadores naturales de los parásitos de los cultivos),
- Utilizar métodos mecánicos y físicos de agricultura y garantizar la rotación de cultivos (incluyendo también legumbres y otros abonos ecológicos para fertilizar el suelo).
- Emplear semillas o material de reproducción vegetal según el modo ecológico.

Ganadería:

- Los animales deben tener acceso a espacios al aire libre, y debe limitarse su densidad para garantizar una protección adecuada del suelo.
- Preservar la salud de los animales concediendo prioridad a los medios naturales de defensa.
- Garantizar el nivel elevado de bienestar animal, evitando el atado de animales o su aislamiento y reduciendo la duración del transporte.

- Los alimentos para los animales deben proceder de la agricultura ecológica y de sustancias no agrícolas naturales.
- Para la reproducción deben utilizarse métodos naturales si es posible.

Acuicultura:

- La mayor parte de los requisitos para la cría ecológica de animales, también se aplica en la cría ecológica de animales acuáticos. Además:
- Se prohíben ciertas técnicas artificiales de reproducción para la cría ecológica de animales acuáticos.
- La alimentación de los peces y los crustáceos, los componentes alimentarios derivados de los animales acuáticos deben proceder de una explotación sostenible de los recursos pesqueros (pesca sostenible).

Las principales ventajas de la producción ecológica se pueden sintetizar en:

- * Produce alimentos saludables, ricos en nutrientes y sabrosos.
- * Protege la salud de los agricultores y consumidores.
- * Fertiliza la tierra y frena la desertificación.
- * Favorece la retención del agua y no contamina los acuíferos.
- * Fomenta la biodiversidad.
- * Mantiene los hábitats de los animales y plantas silvestres.
- * No despilfarra energía y apuesta por los recursos energéticos renovables y locales.
- * Preserva la vida rural.



Etiquetas ecológicas de alimentos más comunes:



Eurohoja - Agricultura Ecológica de la Unión Europea

Garantiza que el producto ha sido producido siguiendo los criterios europeos de agricultura ecológica: prohibición de usar organismos modificados genéticamente, limitación del uso de fertilizantes, herbicidas, pesticidas artificiales, antibióticos, etc.

Tipos de productos

Productos agrícolas (fruta, hortaliza, carne,...)



Agricultura ecológica de CCAA

Productos certificados en Euskadi siguiendo las especificaciones de agricultura ecológica europea (eurohoja). El logo es similar en el resto de Comunidades Autónomas (excepto Andalucía, que tiene un diseño diferente:

Tipos de productos

Productos agrícolas (fruta, hortaliza, carne,...)



Agricultura ecológica de Francia

Sello privado del mercado orgánico de Francia. Se tienen que respetar los requisitos de AB (Agriculture Biologique), además de los exigidos por el reglamento orgánico de la UE (eurohoja).

Tipos de productos

Productos agrícolas (fruta, hortaliza, carne,...)



Sello ecológico alemán "Bio Siegel"

Sello del Ministerio de Agricultura Alemán que garantiza el cumplimiento del reglamento europeo de agricultura ecológica (eurohoja).

Tipos de productos

Productos agrícolas (fruta, hortaliza, carne,...)

2.1.2. Otros sellos de sostenibilidad de alimentos de origen agrícola

Etiquetas de cultivos más sostenibles:



Producción integrada (garantía nacional)

El sello representa a sistemas agrícolas de obtención de vegetales que utilizan al máximo los recursos y los mecanismos de producción naturales y aseguran a largo plazo una agricultura sostenible, introduciendo en ella métodos biológicos y químicos de control, y otras técnicas que compatibilicen las exigencias de la sociedad, la protección del medio ambiente y la productividad agrícola, así como las operaciones realizadas para la manipulación, envasado, transformación y etiquetado de productos vegetales acogidos al sistema. Entre sus principios está también aumentar la calidad de vida en el medio rural, mejorar las condiciones de trabajo, y potenciar la actividad conservadora del medio rural y del paisaje.

Tipos de productos

Productos agrícolas (fruta, hortaliza, carne,...)



Producción integrada (garantía autonómica)

Existen sellos identificativos de la producción integrada específicos de algunas Comunidades Autónomas.

Tipos de productos

Productos agrícolas (fruta, hortaliza, carne,...)



Rainforest Alliance

Indica que una empresa agrícola, forestal o turística ha sido auditada para cumplir con los estándares de Rainforest Alliance (Alianza para Bosques – ONG internacional que trabaja por la protección y el aprovechamiento sostenible de los bosques nativos del mundo), el Forest Stewardship Council® o de la Norma de Turismo Sostenible que es certificada por NEPCon que requieren sostenibilidad ambiental, social y económica.

Tipos de productos

Productos de agricultura (p.ej. Bananos, cacao, café...), silvicultura (helechos, flores,...) o negocios turísticos (alojamientos, etc.)



GlobalG.A.P. Agricultura

El sello Global G.A.P. (Good Agricultural Practices) es una norma internacional que permite demostrar la inocuidad alimentaria y la sostenibilidad en la granja. Incluye también control del cumplimiento de los derechos de los trabajadores. Busca en general la aplicación de técnicas productivas que reduzcan el impacto de su actividad sobre el medio ambiente, el uso racional de productos químicos, el bienestar de los trabajadores y la gestión eficiente de los recursos naturales.

Tipos de productos

Cultivos (fruta, hortaliza, cereales, ...)

¿Qué son los tratamientos químicos postcosecha?

Son procesos a los que se somete la fruta y hortaliza una vez recolectada para retrasar el proceso acelerado de envejecimiento y degradación que sufren y que se caracteriza por un empeoramiento del estado físico (deshidratación, pérdida de peso, arrugamiento, cambio de color, putrefacción, etc.) unido a una pérdida de propiedades organolépticas y nutricionales.

Es común utilizar productos químicos de síntesis, como funguicidas para estos tratamientos. Eliminando este tipo de tratamientos o sustituyéndolos por métodos alternativos se puede evitar la fabricación de esos productos químicos y la gestión de su residuo, con la correspondiente mejora ambiental que eso supone.



2.1.3. Otros sellos de sostenibilidad de alimentos de origen animal

Etiquetas de alimentos de ganadería y avicultura más sostenibles:



Bienestar animal
certificado Welfair™

Este sello avala ante el consumidor que los animales han vivido y han sido sacrificados bajo condiciones éticamente responsables de bienestar, conforme a los protocolos establecidos en los proyectos europeos Welfare Quality y AWIN (Animal Welfare Indicators). Evalúa que el animal tiene una buena alimentación, un buen alojamiento, un buen estado de salud y un comportamiento apropiado a las características de la especie.

Tipos de productos

Bovino, porcino, ovino, aves de carne y de puesta, y conejos



GlobalG.A.P.
Producción animal

El sello Global G.A.P. (Good Agricultural Practices) es una norma internacional que permite demostrar la inocuidad alimentaria y la sostenibilidad en la granja. Incluye también control del cumplimiento de los derechos de los trabajadores. Busca en general la aplicación de técnicas productivas que reduzcan el impacto de su actividad sobre el medio ambiente, el uso racional de productos químicos, el bienestar de los trabajadores y la gestión eficiente de los recursos naturales.

Tipos de productos

Vacuno, ovino, lechero, terneros, vacuno joven, porcinos, aves de corral y pavos

¿Por qué es importante un uso responsable de los antibióticos en la cría de animales?

Por legislación ningún producto cárnico tiene antibióticos en el momento de su venta ya que, de haber sido tratado el animal con antibióticos, hay que esperar a que pase el tiempo suficiente que marca la ley para eliminar cualquier traza de ese antibiótico en el animal, antes de sacrificarlos.

El problema viene por un excesivo uso de antibióticos en la crianza de los animales que puede provocar a la larga que existan microorganismos resistentes a la medicación que

hoy usamos los humanos para curarnos y, por tanto, a futuro puede darse el caso que algunas enfermedades que hoy sabemos combatir no seamos capaces de curarlas. El uso racional de los antibióticos es fundamental para luchar contra estas resistencias.



Para elegir qué huevos comprar, no solo debemos tener en cuenta su tamaño, sino también las condiciones de bienestar y alimentación de las gallinas ponedoras. Por eso, se debe evitar los huevos de gallinas enjauladas (tipo 3).

Tipos de huevos de gallinas no enjauladas:

Primer dígito impreso en el huevo - Tipo de gallina

0 - Ecológica

Además de criarse al aire libre, su alimentación se realiza con pienso procedente de la agricultura ecológica.

1 - Campera

Similar a las gallinas a suelo, esta forma de cría deja a las ponedoras acceso al aire libre donde picotean y escarban en el suelo.

2 - Suelo

Comederos, bebederos y nidales forman las naves donde se encuentran las gallinas, que tienen libertad para moverse.



Etiquetas de pescado más sostenible: Pesca de crianza (acuicultura)



ASC – Aquature
Stewardship Council

Los estándares ASC presentan un ejemplo riguroso de mejores prácticas y están relacionados con el cumplimiento legal, la preservación del ambiente natural y biodiversidad, de los recursos hídricos, de la biodiversidad de especies y poblaciones silvestres, uso responsable de alimento de origen animal y otros recursos, salud animal (no uso de antibióticos y químicos) y responsabilidad social.

Tipos de productos

Pescado de crianza (salmón, trucha, panga, gambas, etc.)



GGN – Acuicultura
certificada GlobalG.A.P.

GGN tiene en cuenta el impacto medio ambiental de la granja, la inocuidad alimentaria, la calidad del agua, la trazabilidad del producto, el uso del caudal, el consumo adecuado de pienso, el control de fugas, el establecimiento de medidas de bienestar animal, la garantía de adecuadas condiciones laborales, el establecimiento de sistemas de gestión de calidad, y el análisis de peligros y puntos críticos de control, entre otros aspectos.

Tipos de productos

Pescado de crianza (dorada, lubina, corvina, rodaballo, etc.)

Etiquetas de pescado más sostenible: Pesca extractiva (salvaje)



APR – Atún de Pesca Responsable

Esta norma UNE además de garantizar que se cumplen los derechos de los trabajadores del mar, también incluye requisitos relativos a la seguridad marítima, el control de la actividad pesquera, condiciones sanitarias y buenas prácticas pesqueras a nivel ambiental.

Tipos de productos

Atún



MSC – Marine Stewardship Council

El sello del pez azul sólo se concede a pescado o marisco de captura salvaje procedente de pesquerías que han sido certificadas en base al estándar, un indicador científico de pesca sostenible. Los impactos específicos de cada pesquería certificada por MSC sobre las poblaciones salvajes de peces, los ecosistemas, así como su futuro, han sido evaluados de manera independiente.

Tipos de productos

Pescado salvaje (bacalao Skrei, anchoa del cantábrico, bonito del norte, surimi, bogavante,...)



Pescado a caña

Garantiza que se ha utilizado como arte de pesca la caña, que al ser más selectiva minimiza el impacto en los fondos marinos y la pesca de otras especies no objetivo.

Tipos de productos

Atún



Dolphin Safe – Delfín seguro

Garantiza que se cumplen las leyes o políticas diseñadas para minimizar las muertes de delfines durante la pesca de atún.

Tipos de productos

Atún



2.1.5. Alimentos de temporada

Además de qué alimentos comprar es importante saber cuándo hacerlo, según la época del año, para minimizar su impacto ambiental y asegurar una mayor calidad. Un **alimento de temporada** es aquel que se ha recogido o capturado en su momento óptimo.

Los productos de temporada son en general buenos para:

- La salud, porque al necesitar unos tiempos de conservación más cortos y no haber sido madurados de forma artificial conservan mejor sus propiedades nutritivas.
- El bolsillo, porque al ser producidos en la estación que les corresponde, su disponibilidad es mayor y, si además son locales, los costes de su transporte son menores, por lo tanto, son generalmente más baratos.
- El entorno, sobre todo si son de producciones locales, porque se reduce el consumo de recursos y las emisiones asociadas a su transporte y conservación.
- Los sentidos, porque organolépticamente están en su mejor momento, así que suelen ser más sabrosos y presentan mejor olor, color y textura.



Calendario de temporada: HORTALIZAS

Enero Febrero Marzo Abril Mayo Junio Julio Agosto Septiembre Octubre Noviembre Diciembre

Acelga	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Achicoria	X	X	X	X					X	X	X	X
Ajo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Alcachofa	X	X	X	X	X						X	X
Apio	X	X	X								X	X
Apio-nabo	X	X	X							X	X	X
Batata										X	X	
Berenjena							X	X	X	X		
Berza	X	X	X						X	X	X	X
Borraja						X	X	X	X	X	X	X
Brécol	X	X	X	X	X	X						X
Brócoli	X	X	X	X						X	X	X
Calabacín						X	X	X	X	X		
Calabaza				X	X	X	X	X	X	X	X	
Cardo	X										X	X
Cebolla				X	X	X	X	X	X	X		
Cebolleta					X	X	X					
Champiñón											X	
Cogollo					X	X	X	X	X	X		
Col	X	X	X							X	X	X
Coles de Bruselas	X	X	X									X
Coliflor	X	X	X						X	X	X	X
Endibia	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Escarola	X	X	X						X	X	X	X
Espárrago			X	X	X							
Espinaca	X	X	X	X	X	X			X	X	X	X
Guisante			X	X	X							
Haba			X	X	X							
Hinojo									X	X	X	X
Judía verde				X	X	X	X	X	X			
Lechuga	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Maiz									X			
Nabo				X			X	X	X	X	X	X
Patata						X	X	X	X	X		
Pepino						X	X	X	X	X		
Pimiento						X	X	X	X	X		
Pocha								X	X			
Puerro	X	X	X	X			X	X	X	X	X	X
Rábano					X	X			X	X	X	
Remolacha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Romanesco	X	X	X						X	X	X	X
Rúcula					X	X	X	X	X	X		
Setas					X				X	X	X	
Tomate					X	X	X	X	X	X	X	
Trufa	X	X										
Zanahoria	X			X	X	X	X	X	X	X	X	X

Calendario de temporada: FRUTAS FRESCAS

Enero Febrero Marzo Abril Mayo Junio Julio Agosto Septiembre Octubre Noviembre Diciembre

Aguacate					X	X	X	X	X			
Albaricoque				X	X	X	X					
Arándano						X	X	X				W
Breva					X	X						
Caqui										X	X	X
Castaña										X	X	X
Cereza				X	X	X						
Ciruela						X	X	X				
Chirimoya										X	X	X
Coco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Frambuesa						X	X	X	X			
Fresa		X	X	X	X	X	X					
Granada									X	X	X	
Grosella				X	X	X						
Higo							X	X	X			
Kiwi	X	X	X							X	X	X
Lima								X	X	X	X	X
Limón	X	X	X	X	X						X	X
Litchi	X	X									X	X
Mandarina	X	X	X								X	X
Mango								X	X	X	X	
Manzana	X	X	X					X	X	X	X	X
Maracuya- Fruta de la pasión	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Melocotón					X	X	X	X	X			
Melón						X	X	X	X			
Membrillo								X	X			
Mora								X	X			
Naranja	X	X	X	X							X	X
Nectarina					X	X	X	X	X			
Níspero				X	X	X						
Papaya	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Paraguayó						X	X	X				
Pera	X	X	X				X	X	X	X	X	X
Plátano	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Piña	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Pomelo	X	X	X									X
Sandía						X	X	X				
Uva									X	X	X	X

Calendario de temporada: FRUTOS SECOS

Enero Febrero Marzo Abril Mayo Junio Julio Agosto Septiembre Octubre Noviembre Diciembre

Ciruela pasa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dátil	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Higo seco	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Uva pasa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Calendario de temporada: PESCADOS

Enero Febrero Marzo Abril Mayo Junio Julio Agosto Septiembre Octubre Noviembre Diciembre

Anchoa/Boquerón				X	X	X	X					
Anguila			X	X	X	X	X	X	X			
Angula	X	X	X	X								X
Atún			X	X	X	X						
Bacaladilla			X	X	X	X						
Bacalao	X	X	X	X	X							X
Besugo	X	X	X									X
Bonito						X	X	X	X	X		
Caballa/Verdel		X	X	X	X							
Cabracho			X	X	X	X	X	X				
Calamares							X	X	X			
Carpa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Chicharro/Jurel				X	X	X	X	X	X	X		
Chipirón							X	X	X			
Congrio			X	X	X		X		X	X	X	X
Dorada			X	X	X				X	X	X	X
Gallo			X	X								
Lenguado		X	X	X								
Liba	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Lubina	X	X	X							X	X	X
Merluza				X	X	X	X					
Mero	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Palometa	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Rape				X	X							
Raya			X	X	X	X						
Rodaballo				X	X	X	X					
Salmón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Salmonete										X	X	X
Sardinas					X	X	X	X	X	X		
Sepia				X	X							
Trucha	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Calendario de temporada: MARISCOS

Enero Febrero Marzo Abril Mayo Junio Julio Agosto Septiembre Octubre Noviembre Diciembre

Almejas				X			X	X	X		X
Berberechos	X	X	X	X						X	X
Bogavante					X	X	X	X			
Buey de mar							X	X	X		
Camarón	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Centollo				X	X	X	X	X	X		
Cigala	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gamba rosa										X	X
Langosta					X	X	X	X	X		
Langostino					X	X	X	X			
Mejillones	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Nécora					X	X	X	X	X	X	
Ostras	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Percebe			X			X		X			X
Pulpo	X							X	X		
Vieiras	X	X	X							X	X



2.1.6. Consumo de proximidad

Otro de los aspectos clave para que llevar a cabo una compra responsable es la compra de productos de proximidad o locales. Son aquellos productos que se producen en el entorno más próximo al lugar de compra. Cuando la distancia entre el punto de origen y el de consumo es menor de 100 km se suelen denominar productos de kilómetro 0.

Las ventajas de este tipo de consumo son:

Ambientales:

Los alimentos de proximidad tienen una huella de carbono asociada al transporte menor que los que viajan cientos o miles de kilómetros. Además, el desplazamiento de grandes distancias suele necesitar más embalaje y, por tanto, deja más residuos, y puede generar un mayor desperdicio alimentario. Existe también el riesgo añadido de que se cuelen especies invasoras en los contenedores importados de otros países y que puedan dañar los ecosistemas autóctonos. No obstante, no se debe tener la creencia de que todo producto de proximidad va a tener siempre una huella ambiental menor que otro que provenga de más lejos. Analizar el ciclo de vida del producto y saber si se ha producido de una forma más respetuosa con el medio ambiente es clave para evaluar el impacto ambiental global del producto.

Según la Comisión Europea, solo el transporte de mercancías genera el 20 % de las emisiones de gases de efecto invernadero en el continente.

Apoyo a lo local:

Los pequeños productores en granjas, cultivos o cooperativas contribuyen al tejido económico y al empleo, especialmente en las muchas zonas rurales que pierden cada vez más población. Consumir productos de kilómetro 0 ayuda al desarrollo rural, y este a su vez a la protección de los bosques, la conservación de la biodiversidad y el mantenimiento de razas y especies vegetales autóctonas.

Gastronomía:

Los productos alimentarios de cercanía pueden recogerse en el momento idóneo y en temporada, no necesitan congelarse o someterse a tratamientos de conservación previos a la venta y aportan más frescura. Eso favorece al mantenimiento de sus propiedades intactas, lo que se nota en el gusto y la cocina.

Es importante reducir el impacto de tu desplazamiento a la tienda al hacer la compra

- Prioriza el comercio de proximidad:

compra en tu barrio y evita un desplazamiento largo si es posible.

- Haz siempre que puedas tus

desplazamientos andando. Será bueno para el medio ambiente y tu salud, ya que realizas actividad física al mismo tiempo.

- **Intenta utilizar medios de transporte no contaminantes**, por ejemplo, la bicicleta. Si no es posible utiliza el transporte público.

- **Planifica tus compras**, de forma que disminuyas la frecuencia de realización de las mismas.

¿Cómo se puede identificar si un producto es local?

Hay distinta información en el etiquetado que puede ayudar a identificar el origen del producto, y, por tanto, si es de un lugar próximo a tu lugar de compra:

País de origen:

Es obligatorio incluirlo en el etiquetado para la carne fresca de vacuno, cerdo, ovino, caprino y aves de corral, las frutas y las verduras, la miel, el aceite de oliva y en los casos en los que no hacerlo puede suponer un engaño a los consumidores.



Marcas de Garantía:

Son signos distintivos especiales que utilizan un conjunto de empresas que cumplen unos requisitos concretos, como pueden ser su calidad, su modo de elaboración, el origen geográfico, sus componentes, etc. En el País Vasco por ejemplo, están Eusko Label y Euskal Baserri, en Cataluña, Productos del Valle de Arán, en Castilla y León, el Pan de Valladolid, entre otros, etc.



Denominaciones de Origen Protegidas (DOP):

Identifica un producto originario de un lugar determinado, una región o, excepcionalmente, un país, cuya calidad o características se deben fundamental o exclusivamente a un medio geográfico particular, con los factores naturales y humanos inherentes a él, y cuyas fases de producción tengan lugar en su totalidad en la zona geográfica definida.



Indicación Geográfica Protegida (IGP):

Identifica un producto originario de un lugar determinado, una región o un país, que posea una cualidad determinada, una reputación u otra característica que pueda esencialmente atribuirse a su origen geográfico, y de cuyas fases de producción, al menos una tenga lugar en la zona geográfica definida.



Slow Food®

Sello Slow Food:

Es una asociación ecogastronómica que promueve una “nueva gastronomía” entendida como expresión de la identidad y la cultura. Defiende el placer vinculado al alimento, reflexiona sobre la educación del gusto y el derecho al disfrute con un nuevo sentido de responsabilidad, teniendo en cuenta el equilibrio con el ecosistema, la defensa de la biodiversidad y el compromiso ético con los productores.

Recuerda que las Marcas de Garantía, Denominaciones de Origen o las Indicaciones Geográficas Protegidas no implican directamente un consumo de proximidad, ya que, aunque estas garantizan la calidad y la producción local de algunos productos, solo serán de cercanía si se comercializan cerca del lugar de producción.

2. ¿QUÉ COMPRAR?

2.2. Cosmética

Para que un producto cosmético pueda ser considerado natural, la mayoría de certificadores exige que se cumplan los siguientes requisitos:

- Al menos el 90% debe estar compuesto por ingredientes naturales de origen vegetal (aceites esenciales, flores, frutos, raíces, etc.), mineral (como agua, arcilla o sal marina) o animal (jalea real o cera de abeja, por ejemplo).
- No haber sido testado en animales y carecer de transgénicos en su formulación.
- No incluir materias primas (en especial compuestos químicos) acerca de las que existan dudas de su inocuidad sobre las personas o el entorno.
- Los procesos de elaboración deben ser sostenibles con el medio ambiente, reduciendo el consumo energético, minimizando la contaminación y con embalajes reciclados o reciclables.
- Elige cosmética certificada. Las más comunes en España son BioVidaSana, Cosmos y Natrue.
- Fíjate en los componentes; estarán ordenados por orden de importancia. Cuanto más atrás aparezca, menor será su porcentaje en el producto final.
- Mejor la cosmética con pocos ingredientes, y que la mayoría sea de origen vegetal. Para distinguirlos, hay que saber que se usa el nombre de la planta en latín seguido de aqua, water o distilate, para hidrolatos y aguas florales; extract, para extractos; oil, para aceites; butter, para mantecas vegetales; y wax, para ceras.
- Evitar los ingredientes potencialmente peligrosos para la salud o el medio ambiente.
- Asegurarse de que la cosmética cumple con todos los requisitos legales y está correctamente registrada.

Para que sea un cosmético ecológico u orgánico, el estándar Cosmos establece que debe llevar al menos un 95% de componentes ecológicos certificados de origen vegetal o animal.

Para escoger un producto que sea realmente natural, ten en cuenta:

- Busca las marcas que más te gusten e informarte sobre el fabricante. Las empresas que no tienen nada que ocultar suelen incluir su certificación y un listado de ingredientes en su web.

¿Sabías que la directiva 2003/15/CE está destinada a prohibir completamente la venta y fabricación de productos cosméticos en suelo europeo que hayan sido previamente testados en animales de laboratorio?



Sellos de sostenibilidad de productos cosméticos:



**COSMOS
NATURAL**

**Ecocert Cosmos
Natural**

Este sello certifica que como mínimo el 95% de los ingredientes son naturales y al menos un 5% de los ingredientes del producto final provienen de agricultura ecológica. Exige además al productor tener un sistema de gestión ambiental, ecodiseño del envase y gestión adecuada de los residuos.

Tipos de productos

Cosmética



Bio VidaSana

Dependiendo de la categoría, este sello indica que son productos que tienen más de un 90 % de ingredientes ecológicos (categoría I), o que son naturales con un entre un 15 y 90% de ingredientes ecológicos (categoría II) o que son productos naturales que tienen menos de 15 % de ingredientes ecológicos (categoría III).

Tipos de productos

Cosmética



Natrue

Los productos con el Sello de NATRUE pueden ser certificados como cosméticos naturales, cosméticos naturales con una parte orgánica (al menos el 70% de las sustancias naturales o sustancias derivadas de origen natural deben ser orgánicas) o cosméticos orgánicos (al menos el 95% de las sustancias naturales o sustancias derivadas de origen natural deben ser orgánicas).

Tipos de productos

Cosmética



**No testado en
animales (Cruelty free)**

En estos productos no han sido testados sobre animales en ninguna de las fases de su desarrollo. Cuando un producto es cruelty-free, no quiere decir que sea vegano ya que puede haber productos con este sello que contienen ingredientes animales, como miel o leche.

Tipos de productos

Cosmética

2. ¿QUÉ COMPRAR?

2.3. Higiene y limpieza

Existen productos de limpieza, como lavavajillas, detergentes, refrigerantes, etc. que pueden contener sustancias químicas que, además de generar un problema de contaminación si acaban en el medio natural sin el tratamiento adecuado, pueden ser también tóxicos para el ser humano.

Algunos consejos genéricos para reducir el uso de productos peligrosos en la limpieza del hogar son:

- Valora antes de hacer la compra si realmente necesitas ese producto.
- Intenta minimizar siempre la cantidad de producto a utilizar. Se estima que controlando las cantidades de todos los productos que se utilizan podemos reducir entre un 10 y 20% su uso.
- No mezcles productos, como lejía y amoníaco, o desinfectante de WC, porque puede existir riesgo de intoxicación.
- Elige detergentes sin fosfatos.
- Usa productos concentrados que suponen menos cantidad de residuos generados, pero ten cuidado con la dosis utilizada.
- Puedes utilizar recetas naturales, como agua, vinagre y jabón suave, para limpiar la casa, esparto como estropajo o zumo de limón, bicarbonato o bórax para desincrustar la grasa.

Intenta limpiar frecuentemente para que no sean necesarios productos más fuertes si las limpiezas son más esporádicas.

Compra productos de limpieza con un menor impacto ambiental. Por ejemplo, ecológicos.

Evita limpiar la ropa en seco porque algunos de los productos que utilizan para ello son sustancias químicas muy contaminantes.

Los **detergentes ecológicos** utilizan ingredientes más biodegradables y menos tóxicos, no usan fosfatos, sustituyen el perborato por percarbonato y no llevan material de relleno.



Sellos de sostenibilidad de productos de higiene y limpieza:



Etiqueta Ecológica Europea (EU Ecolabel)

Etiqueta ecológica de la UE que garantiza que producto cumple unos estrictos criterios ecológicos y de rendimiento definidos a nivel europeo. Es decir, que ese producto comparado con otros de su misma categoría favorece un uso eficaz de los recursos y un elevado nivel de protección del medio ambiente.

Tipos de productos

Higiene, limpieza, cosmética,...



PEFC

El sello PEFC, Programme for the Endorsement of Forest Certification (Programa de reconocimiento de Sistemas de Certificación Forestal, ONG que promueve la gestión sostenible de los bosques) garantiza que las materias primas utilizadas para fabricar los productos provienen de bosques gestionados sosteniblemente.

Tipos de productos

Productos de origen forestal (toallitas, papel higiénico, compresas, pañales, servilletas, papel de cocina, etc.)



Blue Angel (Ángel Azul)

El Ángel Azul es el sistema de etiquetado ecológico alemán concebido para distinguir productos diseñados garantizando un bajo impacto ambiental durante su ciclo de vida.

Tipos de productos

Higiene, limpieza, cosmética,...



FSC®

El sello del Forest Stewardship Council (Consejo de Administración Forestal, organización sin ánimo de lucro, dedicada a promover la gestión forestal responsable en todo el mundo) certifica que la madera utilizada para fabricar el producto proviene de bosques gestionados de forma responsable.

Tipos de productos

Productos de origen forestal (toallitas, papel higiénico, compresas, pañales, servilletas, papel de cocina, etc.)



SFI

La Iniciativa de Silvicultura Sostenible es un estándar y programa norteamericano de certificación de bosque. Es el mayor estándar de certificación forestal del mundo por el área que abarca.

Tipos de productos

Productos de origen forestal (toallitas, papel higiénico, compresas, pañales, servilletas, papel de cocina, etc.)



3. EVITAR EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

Los alimentos que se desaprovechan, pese a que todavía tienen valor como recurso nutritivo para las personas, constituyen el despilfarro alimentario. La pérdida de alimentos hace referencia a su merma en todas las etapas de la cadena de valor, desde la producción inicial hasta el consumo final en los hogares. Un alimento desperdiciado es aquel que aunque es apto para el consumo humano, termina por no comerse, bien por descarte o por deterioro. Lo son, por tanto, esos alimentos que se estropean porque no se han conservado bien, los productos con la fecha de caducidad sobrepasada, frutas y hortalizas que por tener formas extrañas no se consumen... No son un desperdicio las partes no comestibles que se eliminan durante los procesos de transformación y preparación como huesos, cáscaras de huevos o espinas de pescado.

1.300 millones de toneladas de alimentos se pierden o se desperdician al año en el mundo

160 kg es el desperdicio estimado por persona al año en Euskadi

3.300 millones de toneladas de CO₂ eq. es la huella carbono de los alimentos desperdiciados al año en el mundo

Según el Parlamento Europeo, en Europa los consumidores son responsables del 53% del desperdicio alimentario. Por eso, actuar para reducirlo es tan importante, no solo desde el punto de vista ambiental sino también desde el punto de vista ético: 800 millones de personas no tienen comida suficiente para asegurar sus necesidades nutricionales básicas y esos alimentos podrían usarse para su alimentación en vez de para acabar en la basura.

En general, **las causas del desperdicio alimentario en los hogares son:**

- Falta de planificación en las compras para comprar la cantidad adecuada a los menús previstos.
- Las compras por impulso y no por necesidad, auspiciadas en ocasiones, por la publicidad, ofertas, promociones, etc.
- Confusión con las fechas de caducidad y consumo preferente.
- Tamaños o formatos de productos no adecuados para la unidad familiar.
- Productos que llegan al punto de venta con un margen de vida útil demasiado pequeño.
- La falta de concienciación hacia el impacto ambiental y social que supone el desperdicio de alimentos.
- Falta de costumbre y desconocimiento para reutilizar las "sobras" o aprovechar al máximo los alimentos.

¿Cómo puedes contribuir a evitar el desperdicio alimentario?

Te proponemos una serie de buenas prácticas que ayudarán a reducir la cantidad de alimentos que no se aprovechan en el hogar:

Planificar la compra:

1. Revisa qué hay en la despensa, congelador y frigorífico. Así es posible priorizar su consumo según su estado y fechas de caducidad y decidir mejor los menús semanales.
2. No confundir la fecha de caducidad con la de consumo preferente:
 - **Fecha de caducidad:**
Indica cuándo un alimento deja de ser seguro para el consumo. Un límite que se elige con la ley en la mano y bajo estrictos criterios científicos y estudios rigurosos con el fin de reducir los peligros para la salud y evitar intoxicaciones alimentarias. No hay que tomarse a la ligera esta información, y menos con productos como el pescado, la carne o los huevos.
 - **Fecha de consumo preferente:**
Indica el día hasta el cual el producto mantiene sus cualidades organolépticas (olor, sabor y textura) intactas. Una vez superada la fecha de consumo preferente, el alimento sigue siendo apto para el consumo, siempre que se respeten las instrucciones de conservación y su envase no esté dañado. Eso sí: es posible que el producto haya perdido parte de su sabor, color y textura.
3. Planificar el menú semanal. Así compraremos solo los alimentos que realmente se vayan a utilizar y realmente no haya ya en casa.
4. Organiza la lista de la compra por secciones, de esa manera se pueden dejar más fácilmente los productos refrigerados o congelados para el final de la compra. Aunque se lleve una bolsa isotérmica para el congelado, es mejor dejarlo para el final y evitar posibles roturas de la cadena de frío.
5. No hacer la compra con hambre ni dejarse llevar por ofertas de productos que no están en la lista. Sí hay que aprovechar los descuentos de los alimentos que hay en la lista, pero no comprar por impulso otros que realmente no se sabe si se van a consumir.
6. Comprar las cantidades que realmente se necesitan. Intenta ajustarte a la lista comprando productos sueltos a granel si es necesario.
7. Comprar productos de temporada y de proximidad. Estarán en su momento óptimo y habrá pasado menos tiempo desde su producción hasta su compra.
8. Ajustarse al presupuesto de alimentación. Hay que interiorizar que comida tirada es dinero tirado.

Almacenar y conservar:

1. Programar el termostato de la nevera y del congelador. Lo ideal es que esté a +5°C el frigorífico y -18°C el congelador. Evita tener la puerta abierta mucho tiempo y fijar temperaturas más bajas para reducir el consumo de energía. Espera a que se enfríen fuera las comidas calientes o tibias antes de guardarlas.
2. Organizar el frigorífico. Conviene guardar los alimentos crudos (carnes y pescados) en los estantes inferiores porque es la zona más fría del frigorífico y se conservarán mejor. En la balda superior, colocar los lácteos y huevos. En los estantes intermedios, los alimentos cocinados. En los cajones de abajo, las frutas y verduras y en la puerta, los alimentos que

no necesitan mucho frío: bebidas, mahonesa, salsas, etc. Utiliza envases que puedas cerrar herméticamente para las sobras de conservas y los productos de charcutería.

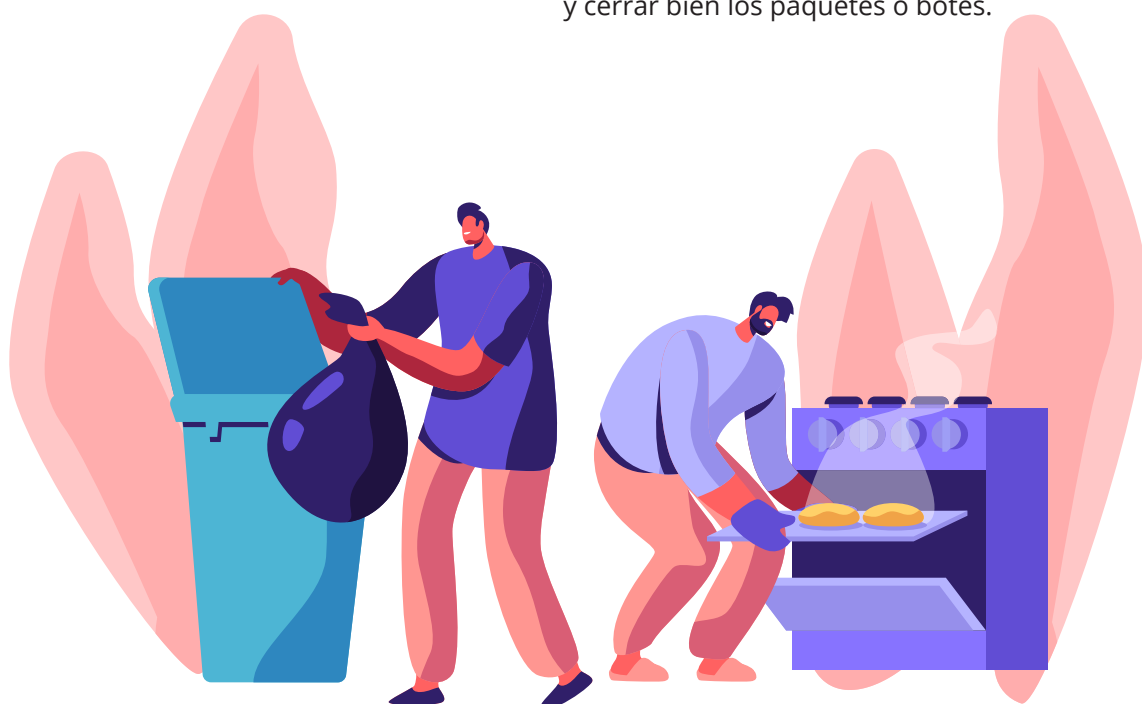
3. Congelar y descongela de forma correcta los alimentos. Para congelar, cuanto más fresco esté el alimento, mejor. Para descongelar, la forma más segura es hacerlo dentro del propio frigorífico.
4. Consumir antes los productos con la fecha de caducidad más cercana.
5. Consejos para que las frutas y verduras duren más:
 - Guardar las piezas de fruta y verdura que estén a medias en tappers

cerrados, bolsas o envueltas en papel film.

- Si solo se utiliza un trozo de una pieza de verdura, como puede ser un pimiento, lo mejor es dejar el tallo y las semillas. De este modo se conservará más tiempo.
 - Evitar lavar las frutas y verduras antes de almacenarlas y, si se hace, conviene secarlas muy bien. La humedad favorece la putrefacción y por lo tanto durarán menos almacenadas.
6. Guardar los alimentos que no necesitan refrigeración en un lugar fresco, seco y oscuro y cerrar bien los paquetes o botes.

Cocinar:

1. Preparar las raciones adecuadas, de esa manera se evita cocinar más comida de la necesaria y que se eche a perder.
2. Reutilizar los alimentos ya preparados. Usar las sobras para preparar otros platos. Hay muchos recetarios disponibles online de donde sacar ideas. Guardar los alimentos que no necesitan refrigeración en un lugar fresco, seco y oscuro y cerrar bien los paquetes o botes.



4. MINIMIZAR EL USO DE ENVASES Y PLÁSTICOS DE UN SOLO USO

El envasado de los alimentos cumple diversas funciones:

- Preservar la calidad, forma y textura del alimento que contiene, evitando que se deteriore y prolongando su tiempo de almacenamiento limitando el uso de aditivos.
- Facilitar determinados tratamientos industriales.
- Proporcionar información sobre las características del producto, su contenido nutricional y composición.
- Facilitar el manejo y permitir la comercialización en unidades adecuadas.
- Mejorar la presentación del producto.

Aunque existen envases de muy diferentes materiales, el uso de plástico en envasado se ha extendido enormemente debido a la ligereza, la baja toxicidad, transparencia, moldeabilidad y coste de estos materiales. Sin embargo, el consumo excesivo de los productos y envases de usar y tirar y una gestión irresponsable en el fin de vida de estos ha llevado a que estemos viviendo una situación ambiental crítica debido a la contaminación por plásticos de nuestros mares, océanos y del ecosistema terrestre.

El consumo de plástico es hoy en día 20 veces superior al que había en 1960 y ya asciende a 322 millones de toneladas al año. Y se estima que se duplicará en veinte años. Solo en Europa, se generan 25,8 millones de toneladas de residuos de plástico al año, el 59% de ellas corresponde a envases. El modelo actual de producción está lejos de favorecer una economía circular, donde el residuo se convierte en recurso, porque solo el 30% de ese

plástico se recicla en Europa y únicamente un 6% de la demanda de plástico en el continente corresponde a plástico reciclado.

¿Qué está pasando entonces con todo ese plástico? Una parte, entorno al 2-5% del total producido, entra cada año al mar. En la Unión Europea son unas 500.000 toneladas anuales. Se calcula que entre el 60 y el 80% de la basura marina corresponde a plásticos, y, según un estudio de 2015 de Oceans Initiatives, el residuo más numeroso en esa basura marina son las colillas de cigarrillos, seguido de trozos pequeños de plástico y bolsas de un solo uso.

**700 especies de animales
afectadas por enmalle,
atrapamiento o ingestión de
plásticos en el mar**

**Entre 75.000 y 300.000
toneladas de microplásticos
llegan al medio natural en la
UE cada año**

**50% de la basura
marina son plásticos
de un solo uso**

En este contexto, existe un llamamiento social para evitar el consumo de plásticos de un solo uso e intentar así minimizar el impacto ambiental que su utilización excesiva y la mala gestión en su fin de vida están causando. Términos como biodegradable, compostable, reciclable, etc. son cada día más comunes, pero ¿sabemos realmente lo que significan?

Reciclable

Un material que se pueda convertir, tras su uso, en otro material o producto por acción del hombre en plantas especializadas, cuando existe la tecnología y a nivel industrial, para llevar a cabo ese proceso de forma viable ambiental y económicamente. Incluye la transformación del material orgánico, pero no la valorización energética ni la transformación en materiales que se vayan a usar como combustibles o para operaciones de relleno. Es decir, que un material compostable es según esta definición reciclable orgánicamente.

Reutilizable

Un producto o componente de producto que no es un residuo y se utiliza de nuevo, previa preparación o no, con la misma finalidad para la que fue concebido.

Biodegradable

Un material que se puede descomponer en biomasa y nutrientes por acción de procesos físico-químicos naturales o por la acción de agentes biológicos. En el proceso no interviene la acción del ser humano y debe realizarse en una escala de tiempo corta para un ser humano. Esto depende mucho de la naturaleza química del material a biodegradar y el ambiente de biodegradación. La biodegradación no genera un producto revalorizado como resultado, si no que los componentes del residuo degradado se integran en el medio ambiente.

Plástico convencional

Plástico es un término que describe una amplia gama de materiales sintéticos o semisintéticos que tienen la propiedad de ser moldeables. Los plásticos convencionales se fabrican a partir de fuentes fósiles no renovables, como el petróleo. No es biodegradable ni compostable, pero sí puede ser reciclable.

Compostable

Un material que puede degradarse en un proceso controlado, a altas temperaturas y con presencia de oxígeno, transformando la materia orgánica en un producto estable, con función fertilizante y no tóxico. Estos procesos se deben realizar en condiciones controladas, bien sean plantas de compostaje industrial o sistemas domésticos. Para que se considere compostable, en 6 meses el material debe haberse degradado como mínimo al 90% en esas condiciones específicas. Por lo tanto, el compostaje requiere de unas condiciones de proceso forzadas o aceleradas que no se dan en la naturaleza y que, de alguna forma, requieren la intervención del ser humano.

Bioplástico

Son todos aquellos materiales plásticos que o bien provienen de fuentes renovables, como cultivos vegetales, o son biodegradables. Es decir, el PLA o ácido poliláctico es un plástico fabricado a partir de almidón de maíz y que en unas condiciones específicas puede biodegradarse. Por su parte, el PBS o polibutileno succinato pese a provenir de fuentes fósiles, también puede descomponerse en un tiempo relativamente corto en unas determinadas condiciones mediante la acción de microorganismos. El biopolietileno (bio-PE) es reciclable y se fabrica a partir de material renovable, pero no es ni biodegradable ni compostable.

Debe tenerse en cuenta que aunque existen "bioplásticos biodegradables" (por ejemplo, el PLA), esos procesos de degradación requieren de condiciones específicas y deben realizarse en instalaciones adecuadas (no se daría en condiciones naturales no forzadas), por lo que se asimila más a un proceso de compostaje que a una biodegradación.

Bioplástico

(No biodegradable)

Que un plástico esté elaborado por biomasa no conlleva, necesariamente, que se puedan biodegradar. Es el caso de estos materiales cuya estructura química no se puede descomponer por microorganismos.

Ejemplos:

Bio-polietileno (BIO-PE), bio-polipropileno (BIO-PP), bio-poliamida (Nylon 11) y bio-polietileno (BIO-PET).

Plásticos convencionales (No biodegradable)

Los plásticos de toda la vida, es decir, aquellos que se fabrican con materias primas derivadas del petróleo y no son biodegradables.

Ejemplos:

Polietileno (PE), polipropileno (PP), poliestireno (PS), tereftalato de polietileno (PET) y policloruro de vinilo (PVC).

Bioplásticos

(Biodegradable)

Fabricados a partir de materiales vegetales como el maíz, la caña de azúcar o la celulosa, estos plásticos si se pueden biodegradar. Son relativamente nuevos en la industria, aunque ya se están utilizando en la elaboración de envases.

Ejemplo:

Ácido poliláctico (PLA), almidón termoplástico (TPS), polihidroxialcanoatos (PHA) y celulosa regenerada.

Bioplásticos

(biodegradable)

Este grupo lleva al etiqueta de 'bio' porque, aunque están elaborados a base de materiales fósiles como el petróleo, sí se descomponen por microorganismos.

Ejemplos:

Polietilenol (PVA), adipato-tereftalato de polibutileno (PBAT) y polibutileno succinato (PEIS)

Fuente:

¿Qué son los bioplásticos?, European Bioplastics.

Aclarados estos conceptos, conviene preguntarse: ¿son las alternativas al plástico convencional propuestas, que van desde bioplásticos a materiales como el papel, una mejor solución para el medio ambiente? Podemos analizar por ejemplo los tipos de bolsas más comunes para la compra diaria según los criterios antes descritos:



	Origen renovable	Biodegradable	Compostable	Reciclable	Reutilizable
Bolsa de plástico convencional	✗	✗	✗	✓	?(1)
Bolsa de plástico compostable	?(2)	✗	✓	✗	?(1)
Bolsa de papel	✓	✓	?(3)	✓	?(1)
Bolsa de tejido sintético	✗	✗	✗	✓	✓
Bolsa de 100% algodón	✓	?(4)	✗	✓	✓
Bolsa de rafia fabricada con plástico reciclado	✗	✗	✗	✓	✓

(1) Dependiendo del espesor de la bolsa puede reutilizarse normalmente o no. Por ejemplo, las bolsas de líneas de cajas pueden reutilizarse varias veces, incluso la más ligera. Pero las bolsas muy ligeras, con menos de 15 micras de espesor, que hay en la frutería por ejemplo, es menos habitual su reutilización.

(2) Hay plásticos compostables de origen fósil y otros de origen renovable, e incluso mezclas.

(3) Hay papeles Kraft con certificación en compostabilidad.

(4) Hay algunas bolsas de algodón que indican que son biodegradables, pero no están claras las condiciones y el tiempo necesario para ello.

Como se puede observar, la bolsa de papel es la única alternativa que podría provenir de fuentes renovables, ser biodegradable en un tiempo relativamente corto en el medio marino, reciclarse y, dependiendo de su tamaño y espesor, reutilizarse. Las bolsas compostables generarán la misma contaminación en el mar que una bolsa de plástico convencional si llegarán a él por no haberse gestionado correctamente en su fin de vida. Las bolsas claramente reutilizables, como la de rafia, aunque no esté fabricada con materiales de origen renovable sí reduce el consumo de materias primas vírgenes al estar fabricada con plástico reciclado.



Si además de estos criterios sobre origen de los materiales y características en su fin de vida, analizamos las distintas alternativas en todo el ciclo de vida del envase y consideramos otras categorías de impacto más allá de la contaminación del medio natural por plásticos (littering marino o terrestre), la decisión podría ser aún más complicada. El cambio climático, el consumo de recursos, la acidificación, el uso de tierra...son también otros aspectos que debemos tener en cuenta a la hora de tomar una decisión para evitar transferir el problema de una etapa a otra del ciclo de vida, o de una categoría de impacto a otra. Algunos estudios de este tipo han mostrado que la opción de plástico convencional podría ser incluso la más recomendable considerando toda la huella ambiental del envase, pero obviando el problema del littering. La complejidad del asunto nos impide apostar por una sola solución de material, pero dado que es necesario actuar para atajar el problema ambiental tan crítico que estamos viviendo con los plásticos, **proponemos al menos seguir las siguientes pautas:**

- En la compra a granel de los productos frescos, usar bolsas reutilizables para llevar la compra a casa.
Recordar llevar tu bolsa reutilizable o carro de la compra para evitar el consumo de bolsas de un solo uso.
Evitar comprar productos sobreenvasados. Planificando tus compras o comprando a granel puedes ajustar mejor las cantidades necesarias y no necesitar envases individuales de producto
- para evitar el desperdicio alimentario.
Fijarse en el etiquetado relativo al envase para asegurar que es reciclable o compostable, y si favorece una economía circular incluyendo
- material reciclado en su composición.
Evitar el consumo de productos de un solo uso como vajillas, cubertería, maquinillas, etc.
- desechables.
Gestionar siempre correctamente los residuos, para asegurar que no van a acabar en el medio natural.

Etiquetas de envases:



Punto Verde de
Ecoembes

Corroborar que la empresa envasadora está adherida al Sistema Integrado de Gestión de Residuos de Envases, ECOEMBES, y que ha pagado para que se gestione correctamente el residuo al final de su vida útil.



Símbolo Internacional
del Reciclaje

El triángulo de Moebius indica que los materiales con los que está hecho el producto o envase pueden ser reciclados. El triángulo verde con un porcentaje en el centro indica el % de reciclabilidad del producto o envase. En ocasiones esta información se presenta con texto u otros iconos en el producto según prefiera el productor.



Símbolo Internacional
de contenido reciclado

El triángulo de Moebius con fondo negro y un porcentaje en el centro muestra la cantidad de material reciclado que contiene el envase o producto. En ocasiones esta información se presenta con texto u otros iconos en el producto según prefiera el productor.



OK Compost Industrial

Garantiza que son envases o productos biodegradables en una planta de compostaje industrial. Esto se aplica a todos sus componentes, tintas y aditivos. El punto de referencia para el programa de certificación es la norma armonizada EN-13432:2000.



OK Compost Home

Garantiza que se biodegrada en un proceso de compostaje doméstico. El volumen de residuos involucrados, la temperatura en compost de jardín es claramente más baja y menos constante que en un entorno de compostaje industrial, por lo tanto, es un proceso más difícil y de ritmo más lento que el industrial.



OK Biodegradable Marine

Garantiza que son envases o productos biodegradables en medio marino sin efectos adversos sobre el medio ambiente.



OK Biodegradable Soil

Garantiza que un producto es completamente biodegradable en el suelo sin efectos adversos sobre el medio ambiente.



OK Biodegradable Water

Garantiza la biodegradación en agua dulce, y por lo tanto contribuye sustancialmente a la reducción de residuos en ríos, lagos o cualquier medio de agua dulce natural. No garantiza automáticamente la biodegradación en aguas marinas.



Material de fabricación

El número dentro del triángulo define el tipo de resina plástica con el que está fabricado el envase. Es importante el tipo de material utilizado en el fin de vida del envase, ya que no todos los materiales son compatibles entre sí en el proceso de reciclaje.

5. GESTIÓN RESPONSABLE DE LOS RESIDUOS

Un consumo sostenible pasa también por cambiar el modelo económico lineal actual, basado en la extracción, producción, consumo y eliminación, por otro más respetuoso con el medio ambiente y basado en la prevención, la reutilización, reparación y reciclaje.

La **economía circular** se define como un nuevo sistema económico y social que busca la producción de bienes y servicios y la reducción al mismo tiempo del consumo y el desperdicio de materias primas, agua y fuentes de energía. Es decir, trata de convertir los residuos en nuevas materias primas, primando el aprovechamiento de recursos y la reducción de materias primas vírgenes.

Para que este nuevo modelo sea posible, es necesario aplicar el concepto de las **7Rs**, y que los productos sean diseñados para ser reutilizados. Si hasta ahora hablábamos siempre de reducir, reutilizar y reciclar, ahora incorporamos también la necesidad de rediseñar desde el inicio los productos y envases con esa mirada de la sostenibilidad para garantizar que pueden además repararse, renovarse y recuperarse.

- **REDISEÑAR:** incorporar criterios ambientales en el diseño (ecodiseño), para equilibrar la funcionalidad con la sostenibilidad.
- **REDUCIR:** evitar de partida el consumo de recursos para minimizar la generación de residuos.
- **REUTILIZAR:** alargar la vida útil de un producto dándole nuevos usos.
- **REPARAR:** no tirar los productos cuando dejen de funcionar sin intentar antes que vuelvan a conseguir sus funciones originales.
- **RENOVAR:** actualizar los productos antiguos para que puedan volver a cumplir con su

funcionalidad inicial.

- **RECUPERAR:** recoger materiales usados para reintroducirlos en el proceso productivo.
- **RECICLAR:** transformar los residuos de manera que sirvan como materia prima para otros productos nuevos.

El reciclaje es la opción de tratamiento preferible, frente a otras opciones como la valorización energética o la eliminación en vertedero. Podemos considerar tanto reciclaje orgánico (compostaje) como mecánico. Reciclar permite ahorrar materias primas, energía, agua y reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. Según Ecoembes, con la energía ahorrada por el material reciclado en España desde 1998 a 2018, se podría mantener una bombilla de 60w encendida durante más de 73 millones de años.

95% energía que ahorra
fabricar una lata con materiales
reciclados en vez de vírgenes

86% menos de agua se
consume en la fabricación de
papel reciclado que nuevo

52,2 millones de MWh de
energía se han evitado gracias al
reciclaje en España desde 1998

Para asegurar que los residuos se reciclan, hace falta que los separemos correctamente en tu hogar y los depositemos en el contenedor correspondiente. A continuación, se explican los distintos tipos de contenedor y los residuos que van en cada uno:



Recogida selectiva



Contenedor amarillo

ENVASES:

- Botellas y envases de plástico
- Envases metálicos (latas, bandejas de aluminio, aerosoles, botes de desodorante...)
- Bricks

Errores comunes

Objetos fabricados con plástico como por ejemplo juguetes de plástico, biberones, chupetes, utensilios de cocina o cubos de plástico... (Todos estos productos deberán ir a los puntos limpios)



Contenedor azul

ENVASES DE CARTÓN Y EL PAPEL:

- Envases de alimentación
- Envases de calzado
- Envases de productos congelados
- Papel para envolver
- Papel de uso diario

Errores comunes

- Bricks (Amarillo)
- Servilletas de cocina usada (Marrón)
- Papeles sucios, restos de comida (Marrón)



Contenedor verde

ENVASES VIDRIO:

- Botellas vidrio
- Frascos vidrio (perfumes, colonias)
- Tarros alimentos (mermeladas, conservas)

Errores comunes

- Objetos de cristal
- Bombillas (Punto limpio o punto de recogida)
- Espejos (Punto limpio)
- Ceniceros (Punto limpio)
- Vasos o vajillas (Punto limpio)



Contenedor gris

RESTO

(no se pueden reciclar ni usarse para hacer compost)

- Pañales
- Arena para mascotas
- Pelo
- Polvo
- Colillas



Contenedor marrón

ORGÁNICO:

- Restos de verduras, legumbres y hortalizas
- Restos y huesos de frutas y cáscaras de frutos secos
- Restos de pasta y arroz
- Restos de carne, pescado y marisco
- Cáscaras de huevo, productos lácteos y comida de mascotas
- Posos de café (no capsulas de aluminio) y restos de infusiones (sin grapa metálica)
- Servilletas y cartón manchados
- Corcho
- Restos de pan, galletas y bollería (harina y pan rallado)
- Restos de jardinería

*Éstos pueden variar en función del municipio, por lo que conviene consultar los criterios de tu ayuntamiento antes.

Errores comunes

Material no orgánico:

- Aceite o cualquier líquido (punto limpio)
- Objetos de cerámica (punto limpio)
- Pañales y compresas (Gris)
- Colillas (Gris)
- Chicles (Gris)
- Toallitas húmedas (Gris)
- Arena para mascotas (Gris)
- Restos de aspiradora o barrido (Gris)

Dada la confusión existente en la actualidad con el contenedor que debemos usar para determinados tipos de envases, embalajes y otros residuos, en esta guía se presenta una tabla con ejemplos facilitados por



Punto limpio o punto de recogida

- Juguetes
- Biberones
- Chupetes
- Utensilios de cocina
- Objetos cerámicos
- Espejos
- Ceniceros
- Vasos o vajillas
- Bombillas
- Pilas
- Electrodomésticos
- ...



ALIMENTACIÓN



Abrazaderas de plástico de latas de bebida	X			
Bandejas de corcho blanco	X			
Bandejas plateadas de tartas	X			
Bandejas y otros envases de plástico duro con alimentos a granel	X			
Bolsas de plástico de magdalenas, cruasanes, galletas	X			
Bolsas de plásticos de alimentos frescos empaquetados	X			
Bolsas de redcilla de naranjas y patatas	X			
Botes de plástico de ketchup	X			
Cajas metálicas de dulces	X			
Cápsulas de aluminio de café			X	
Celofán o plástico (film)	X			
Chapas de botella de cristal	X			
Envases de aperitivos	X			
Envases de yogur	X			
Envases triangulares de plástico de sándwiches	X			
Envoltorios de aluminio de mantequilla	X			
Envoltorios individuales de galletas	X			
Envoltorios pequeños de caramelo	X			
Hueveras de plástico	X			
Latas de aceite de cocina	X			
Latas de conservas	X			
Moldes de silicona para dulces y otros postres			X	
Papel de aluminio	X			
Papel plastificado utilizado en carnicerías y pescaderías				
Plástico fino transparente de paquetes de embutidos y quesos	X	X		
Sobre de sopas	X			
Tapas de envase de cristal	X			
Tapas de vasos de papel	X			
Tapas del envase de yogur	X			
Táperes para envasar alimentos			X	
Tapones de corcho natural			X	
Tapones de corcho sintético	X			
Tapones de plástico	X			
Tarrinas de mantequilla	X			
Tarrinas de papel de helados		X		
Tarros de barro de cuajada			X	X
Vasos de papel		X		



MENAJE DEL HOGAR

Aerosoles	X			
Biberones			X	
Bolígrafo			X	X
Bolsas de basura y de la compra	X			
Botellas de plástico de limpieza del hogar	X			
Cajas de plástico de CD y DVD			X	
Carretes de hilo	X			
Envases de plástico de paquetes de pilas	X			
Estuches de gafas			X	
Fundas de móviles			X	
Latas de pintura	X			
Macetas de plástico			X	X
Mechero			X	X
Monederos y carteras			X	
Plástico de burbujas de embalajes	X			
Platos, vasos y cubiertos de plástico desechables	X			
Sacapuntas			X	X
Termos			X	



MEDICINAS, HIGIENE PERSONAL Y COSMÉTICA

Cajas de cartón de los medicamentos				SIGRE
Envase de un dosificador de jabón	X			
Envases de lacas, espumas	X			
Envases de pañuelos de papel	X			
Envases de pintalabios, rímel, vaselina	X			
Envases de plástico (blísteres y botes) de los medicamentos				SIGRE
Neceseres			X	
Resto de envases de productos de higiene personal	X			
Tubos y otros envases de pastas de dientes	X			

<https://comprasostenible.consumer.es>

