



Sostenibilidad y etiquetado ecológico en alimentación



Marta Coronado Rubio



FEDERACIÓN
DE LA UNIÓN NACIONAL
DE CONSUMIDORES
Y AMAS DE HOGAR
DE ESPAÑA

Manual práctico para el consumidor y usuario nº 118

Introducción

La alimentación sostenible es un **enfoque crucial** en el contexto actual, donde la preocupación por el **medio ambiente y la salud** está en aumento. Se centra en prácticas agrícolas y alimentarias que minimizan el impacto negativo en los recursos naturales, reducen las emisiones de gases de efecto invernadero, promueven la biodiversidad y fomentan el bienestar animal.



La alimentación sostenible no es solo responsabilidad de los productores y gobiernos, sino también de los **consumidores**. Cada elección que hacemos a la hora de comprar y consumir alimentos puede marcar la diferencia. Optar por productos orgánicos, reducir el desperdicio de alimentos, apoyar a los agricultores locales y buscar alternativas más sostenibles son acciones concretas que podemos tomar en nuestro día a día.

Alimentación sostenible

La alimentación sostenible busca satisfacer las necesidades nutricionales de las personas de manera responsable y consciente, teniendo en cuenta los recursos disponibles y el bienestar del planeta.



La alimentación sostenible se basa en los siguientes puntos clave:

- **Sistemas alimentarios saludables:** Promueve una dieta equilibrada y nutritiva que brinda los nutrientes necesarios para una buena salud. Se enfoca en alimentos frescos, de origen vegetal y minimiza el consumo de alimentos procesados y ultraprocesados.
- **Producción agrícola sostenible:** Se basa en agricultura respetuosa con el medio ambiente, como la agricultura orgánica y regenerativa. Se evita el uso de pesticidas y fertilizantes químicos dañinos, se fomenta la biodiversidad y se protege la calidad del suelo y el agua.
- **Conservación de recursos naturales:** Busca utilizar los recursos naturales de manera eficiente y minimizar el desperdicio. Promueve el uso responsable del agua, la energía y los medios de producción agrícola, y prioriza la con-

servación de la biodiversidad y los ecosistemas.

- **Reducción del desperdicio de alimentos:** Se enfoca en evitar el desperdicio de alimentos a lo largo de toda la cadena alimentaria, desde la producción hasta el consumo. Esto implica medidas como una mejor planificación de la producción, el uso de tecnologías de conservación adecuadas y la conciencia sobre el manejo correcto de los alimentos en el hogar.
- **Comercio justo y local:** Se promueve el apoyo a los agricultores locales y la adquisición de alimentos de fuentes sostenibles y socialmente responsables.
- **Respeto por el bienestar animal:** Se considera el trato ético y digno de los animales en la producción de alimentos. Se fomenta el acceso a alimentos de origen animal provenientes de prácticas sostenibles, como la cría en pastizales y el bienestar animal certificado.
- **Participación y educación:** Se busca fomentar la participación activa de los consumidores, productores, gobiernos y otros actores en la transformación hacia sistemas alimentarios más sostenibles. La educación y la conciencia sobre la importancia de la alimentación sostenible son fundamentales para lograr cambios positivos.

Estos puntos clave se centran en garantizar la viabilidad a largo plazo de los sistemas alimentarios, protegiendo el medio ambiente, promoviendo la salud y el bienestar, y asegurando la justicia social en todas las etapas de la cadena alimentaria.

PÁSATE A LA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE



| | | |
|---|---|---|
| Apoya la agricultura local, de temporada y ecológica a través de tus compras. | Rechaza los alimentos con transgénicos. | Reduce tu consumo de pescado y elige pescado local y de temporada. Mira la etiqueta y opta por productos de pesca sostenible. |
| Modera tu consumo de carne y cuando la consumas elige local y ecológica. | No desperdicias alimentos, más del 30% terminan en la basura. | |



Consejos para hacer tu compra mas sostenible

Una compra sostenible (“compra verde”) es la que contribuye a conservar los recursos naturales, ahorrar energía y evitar el desperdicio de alimentos.

Llenar la cesta de la compra de manera sostenible implica tomar decisiones informadas y conscientes sobre los productos que compras y cómo los compras.



Aquí tienes algunos consejos para ayudarte a hacerlo:

- **Prioriza los productos locales y de temporada.** Esto reduce la huella de carbono asociada al transporte y apoya a los productores locales. Además, seleccionar alimentos de temporada es más sostenible, ya que requiere menos energía para su producción.
- **Elige alimentos orgánicos.** Estos productos se cultivan sin pesticidas y fertilizantes químicos dañinos, lo que es beneficioso tanto para tu salud como para el medio ambiente.
- **Evita el desperdicio de alimentos.** Compra solo la cantidad que necesitas y utiliza técnicas de almacenamiento adecuadas. Aprovecha al máximo los restos de comida y considera la posibilidad de compostar los desechos orgánicos.



- **Reduce el consumo de carne y lácteos.** Y opta por alternativas vegetales como legumbres, tofu y leches vegetales.

- **Compra a granel.** Puedes usar tus propias bolsas o recipientes reutilizables. Esto reduce la cantidad de envases.
- **Reduce el consumo de productos procesados.** Opta por alimentos frescos y naturales, son más saludables y generan menos residuos de envases.
- **Lee las etiquetas.** Busca información sobre el origen del producto, sus ingredientes y prácticas de fabricación. Prioriza los alimentos orgánicos y las marcas comprometidas con la sostenibilidad y el medio ambiente.
- **Lleva tus propias bolsas reutilizables.**
- **Recicla adecuadamente.** Asegúrate de separar correctamente los envases de plástico, vidrio, papel y cartón.



Recuerda que **cada pequeña acción cuenta** y que, al hacer elecciones más sostenibles en tu cesta de la compra, estás contribuyendo a crear un futuro **más saludable y respetuoso con el medio ambiente.**

Desperdicio de alimentos

El desperdicio de alimentos es el acto de descartar alimentos en buen estado que podrían haber sido consumidos o utilizados de alguna manera. Este problema se presenta a lo largo de toda la cadena de suministro, desde la producción hasta el consumo.



El desperdicio de alimentos tiene importantes consecuencias **económicas, sociales y ambientales**. En términos económicos, pérdida de recursos, ya que se desperdiciaron alimentos que fueron producidos, procesados y distribuidos.

Desde el punto de vista social, es una tragedia cuando se considera que hay millones de personas en el mundo que sufren hambre y malnutrición. Y el desperdicio de alimentos solo agrava esta situación.



También tiene un impacto ambiental significativo. La producción de alimentos requiere el uso de recursos naturales, como el agua, la tierra y la energía. Cuando se desperdician alimentos, también se están desperdiciando estos recursos. Además, la descomposición de los alimentos en los vertederos produce emisiones de gases de efecto invernadero, contribuyendo al cambio climático.

Para abordar el desperdicio de alimentos, es necesario tomar **medidas en cada etapa de la cadena de suministro**. Estas pueden incluir la mejora de las prácticas de producción, el establecimiento de sistemas de distribución más eficientes, la educación de los **consumidores** sobre cómo almacenar y utilizar los alimentos de manera óptima, y la implementación de políticas y regulaciones que fomenten la reducción del desperdicio de alimentos. Y, así contribuir a la construcción de un mundo más justo y sostenible.



¿Por qué es importante separar correctamente los residuos?

Separar correctamente es importante para proteger el medio ambiente, promover el reciclaje, ahorrar energía y recursos, reducir la contaminación y cumplir con la legislación vigente. Es una acción sencilla pero de gran impacto que todos podemos realizar para contribuir a un futuro más sostenible.



Separar la basura de manera adecuada es esencial para contribuir al cuidado del medio ambiente y fomentar la **economía circular**

Cómo separar la basura

La separación de la basura se basa en la distinción de diferentes tipos de desechos, como papel y cartón, plásticos, vidrios, metales y residuos orgánicos. Cada categoría debe ser depositada en un contenedor específico, identificado con su respectivo símbolo o color, para facilitar la identificación.



Cómo reciclar bien y no morir en el intento

Contenedor Amarillo: PLÁSTICOS

- ✓ Latas, bricks y envases de plástico
- ✗ Ropa, electrodomésticos, vidrio, cartón, juguetes, DVDs, pañales

Contenedor Azul: PAPEL

- ✓ Envases de cartón y todo tipo de papel
- ✗ Papel de aluminio, servilletas usadas, pañuelos de papel sucios, cartón y papel manchados de aceite o grasa

Contenedor Verde: VIDRIO

- ✓ Envases de vidrio
- ✗ Bombillas, tubos fluorescentes, cerámica, cristal, tapones, corchos

Contenedor Marrón: ORGÁNICO

- ✓ Residuos biodegradables y desechos orgánicos
- ✗ Polvo de barrer, tiritas, esparadrapo, latas de conserva, tapones

PUNTO LIMPIO

Recuerda que también tienes a tu disposición los Puntos Limpios, unos lugares especiales donde se recogen de forma gratuita residuos que, por su tamaño o peligrosidad, no se pueden depositar en los contenedores de la calle. En los Puntos Limpios puedes llevar residuos como electrodomésticos, impresoras, cartuchos de tóner, CD's, DVD's, muebles o televisores

Con la ayuda de todos podremos conseguir un entorno más limpio y sostenible.

Alimentos ecológicos

Los productos ecológicos son aquellos que se producen sin dañar el medio ambiente y se obtienen de fuentes sostenibles y renovables.



Los alimentos ecológicos, también conocidos como **alimentos orgánicos**, son aquellos que se producen sin el uso de productos químicos sintéticos, como pesticidas, fertilizantes y herbicidas, y no contienen organismos genéticamente modificados (OGM). Estos **alimentos se cultivan de forma más respetuosa con el medio ambiente**, preservando los recursos naturales y promoviendo la biodiversidad. Además,



suelen ser alimentos frescos y de calidad, ya que se utilizan prácticas agrícolas más tradicionales y se evita el uso de aditivos artificiales. Los alimentos ecológicos se caracterizan por ser más saludables, ya que no contienen residuos de productos químicos y suelen tener un mayor aporte de nutrientes.

Los alimentos ecológicos **ofrecen beneficios** para nuestra salud, el medio ambiente, el bienestar animal y la economía local, por lo que son una opción saludable y sostenible.

Etiquetado ecológico

El etiquetado ecológico es una herramienta fundamental para lograr una sociedad más sostenible, con consumidores más conscientes y formados ambientalmente, fomentando estilos de vida más ecorresponsables.

Entre sus **ventajas** se encuentran promocionar el consumo sostenible, estableciendo estándares claros y medibles que mejoran la transparencia del mercado, animan a las empresas a innovar y desarrollar productos más respetuosos con el medio ambiente y también recogen aspectos de salud en la producción de alimentos.

En cuanto a las personas consumidoras, especialmente las más vulnerables, como niños, jóvenes o mayores, el etiquetado ecológico les permite conocer el impacto y las consecuencias de sus decisiones de compra sobre el medio ambiente y les hace más críticos, permitiéndoles distinguir el **greenwashing**, o afirmaciones ambientales engañosas, desarrollando su sentido de responsabilidad ambiental y apoyando empresas y productos que se alineen con sus valores ecológicos.



Es **especialmente importante la labor de formación de niños y jóvenes en estos temas**, ya que son los futuros consumidores y comprender las etiquetas ecológicas les permiten desarrollar su sentido de responsabilidad ambiental, realizando activamente prácticas sostenibles, lo que permite reducir desechos, reciclar, conservar energía y agua e impulsar cambios positivos en la sociedad, tanto a nivel local como nacional e internacional.

La **etiqueta ecológica de la Unión Europea** permite identificar aquellos bienes o servicios cuya producción y consumo genera un menor impacto ambiental en comparación con otros productos y servicios de la misma categoría, e informa al consumidor de las ventajas concretas que supone el con-

Además, los alimentos ecológicos suelen estar **certificados por sellos o etiquetas** que garantizan su origen y producción orgánica, como el **sello de la Unión Europea para la agricultura ecológica**. Este solo se puede utilizar en productos certificados por un organismo de control autorizado.



La certificación confirma que cumplen condiciones estrictas de producción, transformación, transporte y almacenamiento, y permite comercializarlos en todos los países de la Unión Europea.

Un producto solo puede llevar el logotipo ecológico si contiene **al menos un 95 % de ingredientes ecológicos** y si el 5 % restante cumple unas condiciones estrictas.

Programa subvencionado por la Dirección General de Consumo / Ministerio de Consumo



Federación UNAE 2023

C/ Villanueva, 8 - 3ºD

28001 Madrid

Tlf: 91-575.72.19

informacion@federacionunae.com

www.federacionunae.com

El contenido de este manual es responsabilidad exclusiva de la entidad beneficiaria



FEDERACIÓN DE LA UNIÓN NACIONAL DE CONSUMIDORES Y AMAS DE HOGAR DE ESPAÑA

ECOLOGÍA EN EL HOGAR

Decálogo de buenas prácticas

alimentos

| | |
|--|---|
| <p>1 Planifica bien la cesta de la compra con una buena lista, te ahorrarás compras innecesarias y reducirás tus visitas a los mercados.</p> | <p>2 Aumenta el consumo de frutas, verduras, cereales enteros y legumbres frente a los productos de origen animal, producen un menor impacto sobre el medio ambiente y son más saludables.</p> |
| <p>3 Reduce el consumo de alimentos con alto contenido en azúcares, hidratos de carbono, grasas saturadas, sal y conservantes.</p> | <p>4 lee el etiquetado de los productos. Los ingredientes se enumeran siempre de mayor a menor porcentaje y podrás saber la procedencia de algunos productos.</p> |
| <p>5 Reduce el desperdicio de alimentos, aprovecha todo lo aprovechable. Ajusta el cocinado y consumo de las raciones y congela las sobras.</p> | <p>6 Cocina tus propios platos siempre que puedas. Además de mantener la tradición culinaria es otra forma de sostenibilidad, ya que las recetas tradicionales se basan en producto local y de temporada.</p> |
| <p>7 Evita los envases. Compra a granel siempre que te sea posible y lleva tus propias bolsas de tela.</p> | <p>8 Cuando puedas elige productos de proximidad y a proveedores locales. Reducirás la huella de carbono y contribuirás al desarrollo económico y social de tu entorno.</p> |
| <p>9 Elige productos agroecológicos o con certificación ecológica siempre que te sea posible, todavía más si proceden de variedades tradicionales.</p> | <p>10 Separa los restos orgánicos. Instala una compostera o vermicompostera en tu jardín o cocina. Transformarás tus restos vegetales en compost para la tierra.</p> |