

## LA CESTA DE LA COMPRA

Para motivaros en este comienzo de hacer vuestro consumo más sostenible os recordamos las ventajas de ello:

- **Salud personal:** consumir alimentos libres de tóxicos y aditivos alimentarios nos evitará muchos trastornos en el futuro. Un buen ejemplo son productos de origen ecológico, frescos y de temporada.
- **Salud ambiental:** podemos consumir de manera que nos cuidamos nosotros y cuidamos al planeta. Todo lo que consumimos a diario son recursos naturales de un planeta finito que necesita ser tratado con cuidado y a su ritmo para que siga regalándonos lo que necesitamos.
- **Repercusión social:** el comprar o no unos productos u otros implica contribuir a las mejoras sociales de muchas personas que están en situaciones desfavorecidas (como los de comercio justo). Por otro lado el comprar por ejemplo productos con menor huella de carbono (que su producción y transporte implica menos emisiones de CO<sub>2</sub>) contribuye a frenar el calentamiento global.

Consejos sobre el consumo de:

- Café
- Galletas
- Vino
- Atún
- Carne
- Huevos
- Embutidos
- Verdura
- Fruta
- Refrescos
- Aperitivos

### A) EL CAFÉ

Este producto lo elegimos para poder hablar acerca del **Comercio Justo**. Los productos que poseen el sello de comercio justo garantizan que dicho alimento cumple los siguientes requisitos:

- Procede de un país en vías de desarrollo.
- Los beneficios recaen sobre los propios productores de café y no sobre empresas multinacionales.
- Respetan los derechos de los trabajadores dándoles un sueldo digno, teniendo derechos laborales y habiendo igualdad entre hombres y mujeres.
- No permiten que trabajen niños.
- Cultivan con técnicas tradicionales.
- Cumplen requisitos de sostenibilidad y calidad ambiental (en principio no utilizan ni pesticidas ni fertilizantes químicos aunque no hay ningún organismo que controle esta característica como en la agricultura ecológica).



Creemos que los productos alimenticios más adecuados para comprar de comercio justo serían el **café** y el **cacao** ya que uno de los impactos negativos de éstos sería su huella ecológica (debido a la cantidad de kilómetros que tienen que recorrer hasta que llegan hasta nosotros). Pero no existe café o cacao cultivado en España así que ya que tiene que ser un producto traído desde fuera mejor que sea de comercio justo pues conseguiremos un beneficio social y ambiental (por la manera de cultivar).

También hay productos no alimenticios de comercio justo y llevan este sello:



Podemos buscar café **shade grown**, este concepto hace referencia a la forma de cultivarlo:

- Cultivado de manera tradicional bajo la sombra de los bosques tropicales, como crece de manera natural.
- Fomenta la biodiversidad de especies, pues no desaparecen el resto de especies para cultivar el café.
- Esta manera de cultivar es muy importante para que las aves tropicales tengan un lugar donde vivir y para que no desaparezcan las especies que necesitan la sombra del bosque para existir.



Estos sellos son difíciles de encontrar en nuestro país.

## B) LAS GALLETAS

En este producto pudimos observar el sello de **agricultura ecológica** y este implica un beneficio directo a nuestra salud y la de nuestro planeta pues no utiliza ni fertilizantes químicos, ni pesticidas, ni plaguicidas, ni transgénicos. Todo esto viene muy bien explicado en la GUÍA DE PUNTOS DE VENTA DE ALIMENTOS ECOLÓGICOS DE LA COMUNIDAD DE MADRID. Os recomendamos que os leáis las 25 razones para vivir la agricultura ecológica pues describe de una manera sencilla el beneficio ambiental y para nuestra salud que deriva de estos productos.



La desventaja que tienen es que son algo más caros por lo que más adelante veremos cuáles compensan más comprarlos de este tipo. De todos modos un buen consejo sería que **todo lo que se tome de manera habitual que sea ecológico**. Por ejemplo la leche ecológica es sólo 15 céntimos más cara.

Algunos productos aún conservan el sello antiguo:



En los productos de agricultura ecológica de nuestro país también podréis encontrar este sello en el que indica de qué Comunidad Autónoma procede.



Las galletas también las utilizamos para hacer referencia a los **conceptos engañosos** que aparecen en algunos productos por eso es muy importante leerse muy bien las etiquetas de los ingredientes antes de comprarlos; aquí os damos algunos consejos:

- Todo lo que sea **natural**, quiere decir que está poco procesado y por tanto el producto deberá tener una etiqueta de ingredientes pequeña.
- Atribuir a los alimentos propiedades preventivas, curativas o terapéuticas está prohibido.
- No debéis fiaros de los productos que dicen tener propiedades como: fortalece los huesos, reduce el colesterol, activa tus defensas...
- Cuando dicen que un producto es **saludable** sólo tienen en cuenta su bajo contenido en grasa y colesterol y su alto contenido en fibra pero no la cantidad de azúcar o edulcorantes, colorantes conservantes que lleve y éstos no son nada saludable.
- Hay que tener cuidado con no consumir **grasas trans** también llamadas **grasas hidrogenadas**. Son un tipo de grasas creadas en laboratorio a partir de aceites vegetales. En principio se crearon porque creían que serían más sanas que las grasas saturadas (las llamadas grasas malas que suben el colesterol) y una vez puestas en el mercado se dieron cuenta que el efecto era igual que el de las grasas saturadas pero con un inconveniente más, nuestro cuerpo no es capaz de eliminarlas porque no las reconoce. Estas grasas suelen aparecer en productos precocinados y en bolsas de snacks.

## C) EL VINO

Con este producto aprendimos tres conceptos nuevos:

- **Denominación de origen protegida:** son productos elaborados de manera tradicional (con técnicas generalmente de bajo impacto ambiental) respetando los paisajes rurales donde se producen. Por ejemplo: un vino con denominación de origen La Rioja quiere decir que se ha producido en la Rioja, con las uvas tradicionales de la Rioja y con las técnicas que se han transmitido de generación en generación. Suele ser un producto de alta calidad.
- **Indicación geográfica protegida:** estos productos se elaboran con las técnicas tradicionales del lugar que indican pero no tienen por qué estar hechos en ese lugar. Por ejemplo podemos comprar queso roquefort que está elaborado de la manera que lo producen en Francia pero está hecho en Asturias. Suele ser un producto de alta calidad.



- **Especialidad tradicional garantizada:** productos agrícolas o alimentarios con composición tradicional y que se elaboran con técnicas tradicionales.

Con el vino también vimos el tema de los **sulfitos**. Todos los vinos contienen sulfitos de manera natural pero en la industria del vino se les añaden más para que el vino se conserve durante más tiempo y mantenga su color. Aquellos vinos que posean una cantidad de sulfitos **mayor a 10 mg/l deben indicarlo en la etiqueta** porque se trata de una sustancia que puede provocar alergias (enrojecimiento, picor de la piel y de la boca e incluso asma) cuando su consumo supera esta dosis. Los vinos ecológicos también poseen sulfitos pero su normativa es más estricta y no pueden echar tanto.

En nuestro país no está permitida la adición de sulfitos en las carnes, pescados y mariscos, ricos en *tiamina* (vitamina B1), ya que la destruyen. Sí lo podemos encontrar en galletas, patatas y algunas cervezas (del E-220 al E-228).

## D) EL ATÚN

Este producto lo elegimos para poder hablar acerca de **la pesca sostenible**. Hay maneras y maneras de capturar el pescado, desde las efectuadas a base de paciencia y anzuelos hasta las que se llevan a cabo atrapando todo lo que se mueve en el mar con redes extendidas a lo largo de varios kilómetros. Este método destruye ecosistemas marinos pues una vez realizada la captura se tira al mar todo lo que no tiene interés comercial, que suele ser la mitad. Este tipo de pesca se denomina **pesca esquilmente**. Para distinguir aquel pescado que está capturado con pesca no esquilmente existen los sellos:



**DOLPHIN SAFE:** este sólo garantiza que no se ha hecho daño a los delfines.



**MARINE STEWARDSHIP COUNCIL:** una iniciativa de WWF que indica pesca sostenible.

Consejos a la hora de comprar pescado:

- Es mejor elegir **pescado salvaje** pues el que procede de granjas de peces en el mar tratan al pescado con diversos antibióticos y además de ser perjudiciales para nuestra salud contaminan las costas.
- Es mejor comprar los peces de tamaño pequeño (que no pezqueñines) como las sardinas, pues viven en bancos de millones de individuos y se sitúan muy debajo en la cadena trófica.

## E) LA CARNE

El ganado actualmente no debería llevar hormonas, y los antibióticos deberían estar restringidos. Sin embargo solo la ganadería ecológica te garantiza que eso no ocurre. Su alimentación procede de agricultura ecológica y además defiende los derechos de los

animales. Por último la carne de ganadería ecológica en su procesado no admite echar aditivos.

Es cierto que la carne ecológica es mucho más cara que la que no lo es pero es mejor tomar poca carne y de calidad que consumir mucha de baja calidad. Las proteínas que nos da la carne las podemos obtener de las legumbres, mucho más baratas, y con ellos también contribuimos a mejorar el medio ambiente pues las leguminosas tienen la propiedad de regenerar el suelo y ocupa menos espacio su producción que la del ganado. Para producir un kilo de carne hacen falta 10 kilos de pienso.

## F) HUEVOS

También incluimos los huevos en la lista de la compra del juego por otra razón importante y es aprender a reconocer la forma de cría de las gallinas ponedoras de huevos.



## G) LOS EMBUTIDOS

En cuanto a los embutidos **mejor ecológicos**, por todas las razones expuestas en el apartado de la carne, y también cabe mencionar el problema de los **conservantes** en la carne sobretodo con los **nitritos y nitros** (E-249 a E-252) pues son capaces de unirse a la hemoglobina formando metahemoglobina que no es capaz de transportar el oxígeno y también crea nitrosaminas que resultan cancerígenas. Estas sales son utilizados para conservar las carnes porque son unos excelentes antibacterianos que curan los embutidos más rápido y previenen

la aparición de la toxina botulínica además de darle el color rojo característico al que estamos acostumbrados; son los sustitutivos de la sal común.

Una manera de bloquear estas sustancias en nuestro organismo es asociar la carne o embutido que tenga uno de estos conservantes con otro producto que contenga vitamina C como un zumo de naranja natural, tomate... En los embutidos a veces aparece asociado al ascorbato sódico E-301 que se supone que es vitamina C pura, aunque muchos estudios lo ponen en duda. Otra manera de evitarlos es consumiendo carnes y embutidos de agricultura ecológica que no poseen estos conservantes.

## H) VERDURA FUERA DE TEMPORADA

Este producto lo seleccionamos para hablar sobre dos temas: **frutas y verduras de temporada, qué verduras compensa más comprarlas ecológicas** y fijarnos en los **envases** en los que vienen los productos.

En el momento de realizar el juego no era temporada de la verdura elegida por tanto salió mucho más cara que si la hubiéramos comprado en su época natural de recogida. Las razones para comprar frutas y verduras de temporada es que siempre van a ser más baratos, los podemos comprar en tiendas de barrio y así apoyar la economía local y tienen menos huella de carbono, es decir, se ha lanzado menos CO<sub>2</sub> a la atmósfera en su transporte puesto que se han producido más cerca. Podéis consultar un calendario de frutas y verduras de temporada adaptada a vuestra región.

Por otro lado, es cierto que comprar verduras de agricultura ecológica es más caro y no nos podemos permitir comprarlas todas de este tipo, por eso es interesante saber qué verduras y hortalizas acumulan más tóxicos y plaguicidas en su cultivo y comprar esas ecológicas; estas son: verduras de hoja (lechuga, espinacas, acelgas y coles), verduras con piel fina (tomate, pimiento y judías verdes), verduras que sufren plagas fuertes y por tanto precisan muchos plaguicidas (patatas y zanahorias). En cambio hay otras que no acumulan tóxicos como: espárragos, brócoli o aguacate.

Por último, en cuanto a los envases es también importantes fijarnos a la hora de ir a comprar e intentar rechazar los alimentos sobre empaquetados y elegir el tipo de envase en este sentido: vidrio, papel y cartón, plástico reciclable, aluminio y tetrabrik (este tiene tres capas: cartón, aluminio y plástico, por tanto es muy difícil de reciclar).

## I) FRUTA

En cuanto a la fruta también encontramos ciertos productos que acumulan más tóxicos, estos son: fresas (las que más tóxicos pueden acumular porque tienen la piel muy fina y no se pueden pelar), melocotones, nectarinas y manzanas (a estas les podemos pelar la piel pero reducirían sus propiedades nutritivas). En general todas las frutas que poseen cáscara gruesa o piel poco porosa se libran de acumular pesticidas como plátano, aguacate o kiwi.

Otra razón para escoger fruta ecológica es que existe un estudio que demuestra que estas poseen un 63% más de vitamina C y un 88% más de agentes antioxidantes tan beneficiosos para nuestro organismo. Cabe destacar que la fruta ecológica tiene un aspecto “menos apetecible” que las frutas convencionales y esto ocurre por dos razones: a veces están un poco

picadas por los pájaros, pero pensar que los pájaros siempre van a ir a picar la mejor fruta y por otro lado, no han sido tratadas con ceras (a algunas frutas les ponen ceras en su piel para que tengan un aspecto más sano y brillante).

Otro criterio a comentar sobre la fruta es su **país de procedencia**. El comprar una fruta que se ha producido muy lejos del lugar de su compra tiene varios problemas; por un lado es menos nutritiva pues una fruta en el momento que se arranca del árbol empieza a perder propiedades, por tanto cuanto más tiempo pase más propiedades pierde y si tiene que viajar desde Nueva Zelanda imagináros. Por suerte algunas frutas tropicales ya se producen en nuestro país así que es importante leer en la etiqueta del producto de donde procede. Por otro lado cuántos más kilómetros viaje más CO<sub>2</sub> lanzará a la atmósfera y más huella de carbono poseerá esa fruta.

Por último recordaros que es mejor optar por zumos naturales recién exprimidos que los zumos de frutas que venden envasados pues estos se pasteurizan elevándolos de temperatura perdiendo así todas sus propiedades y vitaminas hasta tal punto que muchas veces les tienen que añadir las vitaminas de manera artificial.

## J) REFRESCOS

En esta ocasión teníamos la opción entre elegir un refresco normal o light. Esta fue la excusa para hablar de los edulcorantes. Desgraciadamente en nuestro país está permitido el consumo de edulcorantes que en otros países está en estudio por creer que pueden ser malos para la salud o potencialmente cancerígenos (los que debemos evitar aparecen en EL CARNET DE LA COMPRA). En cuanto a la sacarina se sabe que inhibe el metabolismo del triptófano (esta sustancia es un aminoácido que produce la hormona de la felicidad que permite regular correctamente nuestro sistema nervioso y dormir bien). Los alimentos que poseen triptófano de forma natural son: huevos, leche, cereales, chocolate, avena, sésamo, pipas de girasol y calabaza, cacahuètes, dátiles y alga espirulina.

Para finalizar este bloque recordaros que la diferencia entre la coca cola *light* y *zero*. La zero tiene el doble de edulcorantes, alguno de ellos prohibido en varios países.

## K) APERITIVOS

Las patatas representan un grupo de alimentos poco saludables por su alto contenido en calorías, grasas y sodio. Algunos parámetros que podríamos utilizar para saber si el alimento que tenemos en frente lo debemos **comer con más o menos frecuencia** serían los siguientes (hay que buscarlos en la etiqueta nutricional):

POR CADA 100 GRAMOS	BAJO	MEDIO	ALTO
CALORÍAS	Menos de 40	100-400	Más de 400
GRASAS	Menos de 5 gramos	5-20 gramos	Más de 20 gramos

<b>SODIO</b> (cantidad de sal)	Para una persona con tensión alta debe ser menor de 200 miligramos
<b>CALCIO</b>	Para que sea una buena fuente de calcio el producto tiene que tener más de 100 miligramos

Por otro lado también elegimos este producto para hablar de transgénicos, los cuales son alimentos modificados genéticamente para hacerlos resistentes frente a plagas. Hoy en día se cultiva maíz y soja transgénica y algunos de los alimentos que compramos pueden poseer estos alimentos si provienen de otros países donde está permitido. Las patatas Lays, son uno de ellos. En las Guías Roja y Verde sobre transgénicos de Greenpeace aparece un listado de estos productos.

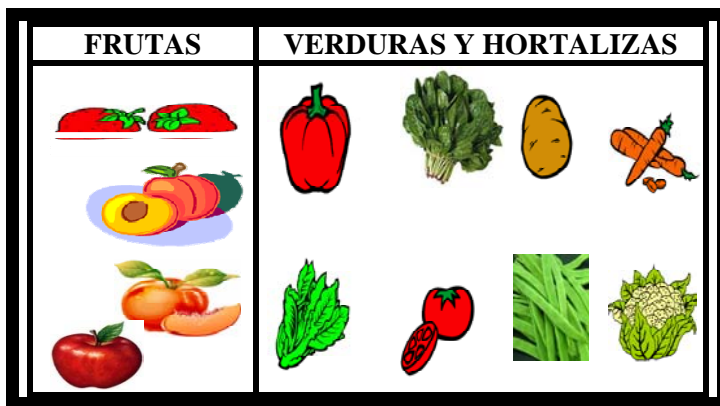
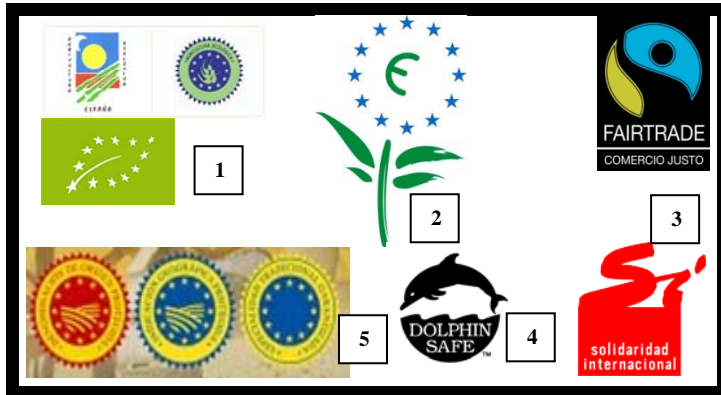
Por otro lado los transgénicos también se pueden esconder detrás de algunos estabilizantes que se fabrican con maíz o soja, estos los podéis consultar en el CARNET DE LA COMPRA.

## Fuentes bibliográficas

- Guía de consumo responsable de pescado WWF  
[http://www.wwf.es/que\\_hacemos/mares\\_y\\_costas/nuestras\\_soluciones/pesca\\_sostenible/consumo\\_responsable/guia\\_de\\_consumo\\_responsable\\_de\\_pescado/](http://www.wwf.es/que_hacemos/mares_y_costas/nuestras_soluciones/pesca_sostenible/consumo_responsable/guia_de_consumo_responsable_de_pescado/)
- Guía de consumo responsable de pescado de Greenpeace  
<http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/oceanos/informemercados.pdf>
- Guía Roja y Verde de los alimentos transgénicos. Greenpeace  
<http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/transgenicos/Textos-listado-5edicion.pdf>
- Guía de Consumaresponsabilidad: directorio de entidades de la Comunidad de Madrid  
<http://www.consumaresponsabilidad.org/>
- Centro de Investigación e Información en Consumo  
<http://opcions.org/es/cric>



## CARNET DE COMPRA



1. AGRICULTURA ECOLÓGICA
2. ETIQUETA ECOLÓGICA EUROPEA
3. COMERCIO JUSTO
4. PESCA NO ESQUILMANTE
5. DENOMINACIÓN DE ORIGEN PROTEGIDA  
INDICACIÓN GEOGRÁFICA PROTEGIDA  
ESPECIALIDAD TRADICIONAL GARANTIZADA

**CAFÉ: BUSCAR "SHADE GROWND"**

<b>COLORANTES</b>	<b>110 123 130 131</b> <b>142 154 155 173</b>
<b>ANTIOXIDANTES</b>	<b>310 312</b>
<b>CONSERVANTES</b>	<b>DEL 249 AL 252</b> <b>(buscarlo unido al 301</b> <b>ascorbato de sodio)</b>

<b>EDULCORANTES</b>	<b>951 952 954</b>
<b>POTENCIADOR DEL SABOR</b>	<b>620 (síndrome de restaurante chino)</b>
<b>TRASGÉNICOS (Ácidos grasos o vegetales)</b>	<b>150 322 420 421</b>

### LISTA DE LA COMPRA

<b>PRODUCTOS</b>	<b>OPCIONES</b>		
CAFÉ	A	B	C
GALLETAS	A	B	C
VINO	A	B	C
LATA DE ATÚN	A	B	C
HUEVOS	A	B	C
VERDURA	A	B	C
KIWI	A	B	C
EMBUTIDOS	A	B	C
REFRESCO	A	B	C
APERITIVO	A	B	C