



CONSEJOS SOBRE CONSUMO...

AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICA

Apuesta por los alimentos ecológicos. Son más sanos y ayudan a proteger el medio ambiente.

Los vegetales se cultivan sin plaguicidas ni fertilizantes químicos. Además, su consumo contribuye a evitar la contaminación del suelo y de las aguas subterráneas y fomenta una nueva forma de entender la agricultura.

En cuanto a la **ganadería ecológica**, sus principios se basan en el libre pastoreo o producción extensiva, en la alimentación sana del ganado con agricultura ecológica o silvestre y en el cuidado sanitario basándose en terapias y medicinas alternativas, sin el suministro de antibióticos, hormonas o cualquier otro producto tóxico para el animal o el consumidor.

Y recuerda...

- **Contribuyen a mantener la salud de agricultores, ganaderos y consumidores.** Al respetar los ritmos naturales y no utilizar biocidas ni semillas transgénicas, los alimentos producidos, son más sanos y equilibrados.
- **Con los alimentos ecológicos se recupera el verdadero sabor de los alimentos,** además se conservan mejor que los convencionales.
- **El compost,** ingrediente clave para la fertilización en agricultura biológica, **hace del suelo un medio adecuado para albergar vida y alimentar a los microorganismos que en él habitan,** que son los que ponen a disposición de la planta los elementos que necesita para su correcta alimentación. La fertilización química, por el contrario,



mineraliza el suelo, reduce la vida microbiana y, en definitiva, lo empobrece.

- La agricultura ecológica fertiliza la tierra y **frena la desertificación** favoreciendo la retención del agua.
- La agricultura ecológica **mantiene los hábitats de los animales silvestres**, permitiendo y favoreciendo la vida de numerosas especies ayudando así a mantener la biodiversidad.
- La agricultura y ganadería ecológica **no despilfarran energía** ya que no abusan de la maquinaria.
- **Potencian la creación de puestos de trabajo en el campo**, al requerir, por sus propias características, del trabajo y de la presencia de los agricultores y ganaderos.

Busca el sello de agricultura ecológica para asegurarte que el producto que estás comprando cuenta con las garantías de los Consejos Reguladores. Solicita a tu comercio de alimentación habitual que ofrezca productos de agricultura ecológica (arroz, pastas, conservas...)





CONSEJOS PARA EL “CONSUMO CUIDADO”

Lo primero y más importante, tomar conciencia de que los hábitos de consumo tienen efectos sociales y ecológicos y actuar en consecuencia:

- 👉 **Opta por productos de temporada, locales y elaborados lo más cerca posible.** Así evitamos el transporte a largas distancias y la conservación y maduración artificiales que, además del gasto energético y químico que conllevan, reducen la calidad e incluso el sabor de los alimentos. Además, de esta manera contribuimos a favorecer la economía y cultura local.
- 👉 **Reduce la cantidad de basura que se produce en el hogar.** En las compras evita los productos con exceso de envoltorios o embalajes nocivos para el entorno y, frecuentemente, más caros. Es preferible, siempre que se pueda, consumir productos a granel, o en su caso, envasados con materiales fácilmente reciclables (cartón, papel, vidrio o latas).
- 👉 **En el caso de los productos perecederos, es preferible comprarlos al peso y no envasados en las bandejas** fabricadas con poliestireno (código PS-6), un plástico contaminante y difícil de reciclar. En general resulta aconsejable reducir el consumo de plásticos.
- 👉 **Evita el uso de bolsas de plástico** y si recurres a ellas, al menos reutilízalas. ¡Marca nuevas tendencias “responsables”!: haz la compra con tu carrito, cesto o bolsa de tela (lavable, amplia y cómoda).
- 👉 **Reduce el consumo de pilas:** la energía eléctrica que producen es 450 veces más cara que la de la red y son una gran fuente de contaminación por su contenido en plomo, cadmio, mercurio o litio. Puedes utilizar pilas recargables o adaptadores.



- 👉 **Reduce la utilización de aluminio:** evita las bebidas enlatadas; en ocasiones, vale más el envase que su contenido. Utiliza fiambreras en lugar de papel de aluminio. Los Tetra-brik llevan aluminio, plástico y cartón y se reciclan en escasa cantidad. Es preferible **comprar las bebidas** (refrescos, cervezas,...) **en envases de vidrio** para después reciclarlo, en vez de en latas o botellas de plástico.
- 👉 **Evita los productos de usar y tirar:** pañuelos, manteles, servilletas, etc., tan habituales en nuestra vida diaria, pueden reemplazarse por otros de tela.
- 👉 **Utiliza productos de limpieza ecológicos y "concentrados"** (jabón de lavadoras, suavizante, etc.). Son más fáciles de transportar, se ahorra en su fabricación y ocupan menos espacio en la basura. Es importante seguir las instrucciones y no exceder la dosis recomendada.
- 👉 **Consume más productos de agricultura y ganadería ecológica.** Contribuir a aumentar la oferta de estos productos, en cuya producción no se utilizan sustancias nocivas para la salud, nos ayuda a nosotros y también al planeta.
- 👉 **Compra productos de comercio justo.** Los importadores pagan un precio justo por el producto, e incluso ayudan a los productores en la financiación de la producción y en su formación, restringiendo los intermediarios comerciales.
- 👉 **Interésate por la ética de las marcas.** No compres marcas cuya elaboración de los productos se base en la explotación de los trabajadores.
- 👉 **Haz la lista de la compra antes de salir de casa.** Así sabrás lo que realmente necesitas.