



**SANO PARA MÍ
Y EL PLANETA**



**MALO PARA MÍ
O EL PLANETA**

— ALIMENTACIÓN* —

Cereales ecológicos.

Maíz, arroz, trigo y soja no transgénicos.

Frutas y verduras ecológicas, locales y frescas.

Carne, leche y huevos ecológicos, respetuosos con el medio y el animal.

Pescado extraído con técnicas sostenibles o de piscifactorías ecológicas.

Productos preparados con alimentos naturales, ecológicos y frescos.

Bollería casera y dulces hechos con harinas integrales, ecológicas y azúcares no refinados.

Aceite de oliva y/o de girasol obtenido por métodos tradicionales (primera presión en frío).

Agua de alta calidad y zumos naturales ecológicos.

Cereales comunes tratados con plaguicidas y fertilizantes. ^(1a)

Maíz, arroz, trigo y soja de origen transgénico. ⁽¹⁾

Frutas y verduras comunes tratadas con pesticidas o plaguicidas, transportadas desde largas distancias y consumidas fuera de temporada. ⁽¹⁾

Carne, leche y huevos de animales normalmente tratados con antibióticos y alimentados con pienso transgénico. Procedente de ganaderías que no respetan a los animales. ^(1b)

Pescado común, procedente de piscifactorías y alimentado con productos transgénicos, alevines o harinas de origen animal. Pesca extractiva que contiene alto contenido en mercurio, plomo, dioxinas, furanos o arsénicos. Especies en peligro de extinción (atún rojo). ^(1c)

Platos preparados, comida rápida, productos y comidas preparadas que contienen aditivos, conservantes, colorantes, saborizantes o texturizantes y envasados en plásticos termosensibles. ⁽¹⁾

Bollería industrial, masas de cocina y golosinas que contienen aceites vegetales como palma o coco, grasas vegetales hidrogenadas, azúcares refinados, aditivos, conservantes, colorantes, saborizantes. ⁽¹⁾

Aceites vegetales refinados extraídos en caliente o a través de medios químicos.

Agua y zumos en botellas de plástico, bebidas artificiales que contienen azúcares refinados, conservantes, acidulantes, saborizantes, y líquidos contenidos en envases de plástico expuestos a altas temperaturas o a bajas temperaturas. ^(2a)

— LIMPIEZA —

Productos ecológicos y naturales tales como detergentes, lavavajillas, limpiacristales, limpiadores de baño o para la limpieza en seco.

Productos de limpieza y desinfección comunes que contienen sustancias nocivas para la salud y el medioambiente. Limpiahornos comunes, desatascadores, abrillantadores del suelo y loza, blanqueadores, insecticidas, fungicidas, plaguicidas, antipolillas, lejías, ambientadores, limpiadores de moqueta, disolventes o antibacterianos. ⁽²⁾

— HIGIENE, COSMÉTICA, PERFUMERÍA —

Productos de higiene tales como champús, jabones, suavizantes, desodorantes, cremas, productos de cosmética o belleza, productos de higiene íntima, pañales o productos de línea masculina naturales y ecológicos.

Productos convencionales que contienen sustancias nocivas para la salud y el medio ambiente, así como la mayoría de los siguientes productos: desodorantes, lociones solares, fragancias, cosméticos permanentes, aftershaves, tintes, espuma de baño, pastas dentífricas, cosméticos, acetonas, desinfectantes, esmaltes, papeles higiénicos perfumados, productos de higiene íntima femenina, pañales y polvo de talco. ⁽²⁾

— JARDINERÍA Y PISCINA —

Productos ecológicos y naturales.

Plaguicidas, fertilizantes, insecticidas, fungicidas. Desinfectantes y antialgas para piscinas que contienen sustancias nocivas. ⁽²⁾

(*) Estos alimentos son saludables siempre y cuando las personas no presenten sensibilidad especial a algún producto alimentario.

(1a) El trigo común puede generar problemas de intolerancia alimentaria. Existen alternativas como el trigo sarraceno, la espelta, la quinoa, el kamut.

(1b) Pescados como el pez espada y el atún pueden contener mercurio. Se recomienda un consumo responsable del mismo sobre todo por parte de embarazadas y niños, ya que el mercurio es una sustancia neurotóxica. Pescados como el salmón pueden contener plomo, dioxinas, PCBs y furanos, y pescados y mariscos como el lenguado o las gambas pueden contener arsénico. Todos estos metales pesados proceden en su mayoría de industrias metalúrgicas y siderúrgicas.

(1c) La leche de vaca puede generar problemas de intolerancia alimentaria. Existen alternativas como la leche de avena, de soja, de arroz, de kamut o de almendra.

(1) Muchos de estos productos contienen compuestos orgánicos persistentes (COPs), ésteres, acetatos, glicoles, glicerolos, alcoholes, dioxinas, furanos, PCBs (bifenilos policlorados), DDT o metales pesados que contribuyen al desequilibrio de las funciones endocrinas, del sistema inmunitario, el sistema nervioso y el sistema reproductor, y contribuyen al desarrollo de cánceres y otras enfermedades. Toda la población es susceptible de estos efectos. La población más afectada son los bebés, niños, mujeres embarazadas, ancianos y enfermos.

(2a) Los envases de plástico expuestos a muy altas temperaturas o muy bajas temperaturas pueden liberar sustancias tóxicas utilizadas para la suavidad y la maleabilidad de los mismos, como los ftalatos o estructurales como el bisfenol-A. Por ello se aconseja no utilizar envases de plástico para cocinar ni para congelar, ni beber de botellas de agua de plástico expuestas a altas temperaturas, ni congelar bebidas o comidas en envases de plástico.



GUÍA PARA UNA VIDA SANA



**SANO PARA MÍ
Y EL PLANETA**



**MALO PARA MÍ
O EL PLANETA**

— COCINA —

Utensilios elaborados con productos no tóxicos tales como el cristal, el hierro fundido y la cerámica.

Utensilios de plástico tales como platos, contenedores de comida, envoltorios, vasos, etc. Sartenes de teflón y otros utensilios con superficies antiadherentes que contienen perfluorados y ftalatos. Recipientes de aluminio o que contengan plomo ⁽²⁾

— CONSUMO DE PRODUCTOS MANUFACTURADOS Y SERVICIOS —

Productos procedentes de industrias sostenibles no contaminantes y respetuosas con el medio ambiente. Consumir lo imprescindible y necesario. Reciclar. La mejor apuesta son siempre productos naturales, ecológicos, éticos y locales. Esto aplica tanto para productos (como juguetes, ropa o textiles) como para servicios (como el transporte público o la banca).

Productos procedentes de industrias no respetuosas con el medioambiente o que aportan al medioambiente contaminantes persistentes, tóxicos o radiactivos, entre los que incluimos productos derivados de la industria del cloro, del flúor y del bromo, de las plantas de PVC, de la industria metalúrgica y de la papelera, la industria automovilística, el transporte aéreo, etc. ⁽³⁾

— EDIFICACIONES, VIVIENDAS —

Productos y materiales utilizados en bioconstrucción para proyectos de bioarquitectura.

Sistemas de construcción prefabricados, cementos y hormigones con aditivos tóxicos, pinturas sintéticas, aglomerados, maderas no sostenibles, moquetas no naturales, aislantes artificiales, disolventes, pegamentos, adhesivos para revestimientos, resinas epóxi, murales impermeables, tratamientos para maderas y metales. ⁽⁴⁾

— NUEVAS TECNOLOGÍAS —

Uso responsable de las tecnologías. Utilización del móvil lo imprescindible, preferentemente con el manos libres y/o con auriculares. Evitar tecnologías inalámbricas (telefonos inalámbricos o wifi) y sustituirlas por cable. No permitir a los niños utilizar estas tecnologías. Mantener una distancia prudencial con torres de alta tensión, transformadores eléctricos, centros de transformación. Asegurarnos de la buena instalación de nuestro sistema eléctrico en las oficinas y en los hogares.

Uso irresponsable, cercanía y mala instalación de tecnologías cuyos campos electromagnéticos pueden suponer un riesgo para la salud. Entre estas incluimos la telefonía móvil, los teléfonos inalámbricos, el wifi, el wimax, las antenas de telefonía móvil, los radares, radioenlaces, así como las torres de alta tensión, los transformadores urbanos, los centros de transformación eléctrica o las instalaciones eléctricas. Aparatos en oficinas y hogares que afectan a la población por mal uso, cercanía o mala instalación.

— ENERGÍA —

Consumo responsable de la energía. Fuentes de energía que son respetuosas con el medioambiente y no son contaminantes.

Uso irresponsable y derroche de la energía. Fuentes de energía cuya producción puede suponer un peligro para la salud de las personas o el planeta que aportan al medioambiente contaminantes persistentes, tóxicos o radiactivos.

(2) Muchos de estos productos contienen esteres, éteres, glicoles, alcoholes, ftalatos, COVs, PCBs, cloro, aldehídos, hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs), parabenos o alérgenos que contribuyen al desequilibrio de las funciones endocrinas, el sistema inmunitario, el sistema nervioso y el sistema reproductor, y contribuyen al desarrollo de cánceres y otras enfermedades. Toda la población es susceptible de estos efectos. La población más afectada son los bebés, niños, mujeres embarazadas, ancianos y enfermos. Muchos de estos productos son extremadamente peligrosos para bebés y niños.

(3) Muchas de estas industrias emiten al aire, al agua o al suelo metales pesados, material particulado como asbestos y silicatos, CO, CO₂, flúor, cloro, trióxido y dióxido de azufre, ácido sulfúrico, etano, metano, propano, pentano, hexano, propileno, etileno, benceno o tolueno y causan daños ecológicos como la marea negra, la lluvia ácida, los residuos radioactivos, el smog fotoquímico y la destrucción de la capa de ozono. Efectos directos conocidos en la salud de los seres vivos incluyen desequilibrio del sistema respiratorio, inmunitario, del sistema nervioso, y el sistema reproductor, y contribuyen al desarrollo de cánceres y otras enfermedades. Toda la población es susceptible de estos efectos. La población más afectada son los bebés, niños, mujeres embarazadas, ancianos y enfermos. Muchas de estas sustancias son extremadamente peligrosas para bebés, niños y población de riesgo.

(4) Muchos de estos productos contienen esteres, glicoles, alcoholes, ftalatos, aldehidos, compuestos orgánicos volátiles (COVs), hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAPs), parabenos o alérgenos que contribuyen al desequilibrio de las funciones endocrinas, del sistema inmunitario, el sistema nervioso, y el sistema reproductor, y contribuyen al desarrollo de cánceres y otras enfermedades. Toda la población es susceptible de estos efectos. La población más afectada son los bebés, niños, mujeres embarazadas, ancianos y enfermos. Muchos de estos productos son extremadamente peligrosos para bebés, niños y población de riesgo.

Listado de referencias científicas bibliográficas y guía completa en www.vivosano.org

