



## ¿QUÉ SIGNIFICA BIO?

- BIO, Biológico, Orgánico, ECO y Ecológico son simplemente los alimentos producidos de la manera más natural posible.

- Los agricultores trabajan con la naturaleza y no en contra de ella.

- En todas sus facetas lo BIO es sinónimo de respeto: al agricultor, a la naturaleza, a los animales y a nuestra salud.

## 5 RAZONES PARA ELEGIR BIO



### El verdadero sabor de las cosas

Las hortalizas, los animales criados al aire libre, el pan que ha sido elaborado de manera tradicional... Los productos BIO seducen por su calidad y su autenticidad, respetando también las estaciones. Los productos y su sabor, no pueden ser mejores.



### El máximo por la salud

Los productos BIO son obtenidos por procesos de fabricación respetuosa con la salud del hombre y de la tierra. Toda sustancia potencialmente peligrosa está prohibida. Los alimentos así obtenidos poseen grandes cualidades nutricionales.



### Los campos vivos

El agricultor BIO no utiliza OMG (Organismo Modificado Genéticamente), pesticidas, ni sustancias de síntesis. Gracias a la rotación de sus cultivos, a la fertilización natural de los campos y a la lucha biológica, el agricultor mantiene campos fértiles y productivos respetando la biodiversidad y la capas freáticas.



### El respeto a los animales

Los animales criados con estándares BIO, pueden acceder libremente a un espacio exterior. Comen una alimentación biológica y tienen el tiempo de crecer en condiciones ideales. Un ganadero BIO elige las razas más adaptadas al clima de su región para reducir al máximo el uso de medicamentos.



### Las garantías de los productos BIO

La producción BIO está controlada a lo largo de toda la cadena, por organismos de control independientes establecidos por las autoridades. Es la mejor garantía que ofrece lo BIO. Consumiendo productos BIO locales y de temporada, tenemos la garantía de respetar de la mejor forma nuestra salud, a la naturaleza y a la economía local.



## PRODUCTOS BIO ¿DEMASIADO CAROS?

Los productos BIO son normalmente un poquito más caros que los productos convencionales, ya que provienen de pequeñas estructuras y demanda más mano de obra, además son productivamente más caros puesto que respetan los ciclos reales de la naturaleza.

### ¡Pero es posible comer BIO sin arruinarse!

Consumir frutas y verduras de temporada siempre será más barato que elegir productos que hayan sido importados. También podemos ahorrar cocinando productos frescos y sin procesar, evitando los envasados. Cambiar los hábitos alimenticios nos ayuda a ahorrar. Como limitar la ingesta de carnes y pescados y ampliar la de frutas y verduras.

Nuestro organismo agradecerá estos pequeños gestos y mejoraremos nuestra salud positivamente.



BIO  
producido  
cerca de ti



# ¿CÓMO RECONOCER UN PRODUCTO BIO?

En España, la certificación de la producción ecológica es competencia de las CC. AA.



La "Euro Hoja" toma las 12 estrellas de la bandera de la UE con forma de una hoja para simbolizar la naturaleza

Un producto que porte la mención "BIO", "Biológico", "Orgánico", "ECO" o "Ecológico" responde a unas normas de control BIO establecidas a nivel europeo. La certificación BIO está controlada en todas sus fases (en la granja, en el proceso de transformación, en la tienda) por organismos de control independientes y admitidos por las autoridades. Los logos permiten también asegurarse de que el producto responde al reglamento en vigor.

Busca siempre estos sellos en los productos de tu supermercado para estar seguro de que son BIO:



Los productos ecológicos certificados son aquellos que han sido verificados por una entidad como CAAE



Es el Sello de Comercio Justo para la sostenibilidad de las personas y el planeta



Productos que han sido elaborados mediante la agricultura biodinámica



Productos llevados al punto de venta con un recorrido de menos de 100 Km a la redonda



Todos los cosméticos que tienen este sello contienen un mínimo 95% de ingredientes naturales o de origen natural



Un plástico con este sello quiere decir que sirve para hacer compost (abono orgánico)



## ¿Por qué elegir BIO?

## LOS PRINCIPIOS DE LO BIO

La agricultura biológica reposa sobre 4 principios fundamentales:

### Salud

La agricultura biológica cuida la naturaleza, el suelo, el planeta y los seres vivos que la habitan. La salud debe ser vista de manera global: un suelo sano, producirá alimentos sanos, que reforzarán la salud de las personas y animales que los consuman.

### Ecología

La agricultura biológica está basada en los ciclos naturales y los ecosistemas. Trabaja con ellos y los refuerza. Lo BIO respeta los equilibrios: trabaja con las fuentes locales, los animales y las plantas adaptadas al clima, suelo y medio en el que crecen.

### Equidad

La calidad de vida está asegurada a todos los que participan en la producción biológica, tanto los animales como los seres humanos.

### Precaución

En la agricultura biológica la gestión se hace de manera preventiva y responsable en torno a la salud y el bienestar de generaciones actuales y futuras. No se utilizan productos que a la larga puedan ser nocivos para la salud de las personas y el medio ambiente.