

BienPremios

Bases del los BienPremios 2022

Nominación: 15 de Agosto – 2 de octubre

Votación Nominados oficiales: 3 de octubre – 20 de noviembre

Presentación de Semi-Finalistas: 23 de noviembre

Votación Semi-Finalistas: 24 de noviembre – 29 de enero

Presentación de Finalistas: 2 de Febrero

Votación Finalistas: 2 de febrero – 23 de febrero

Entrega de Premios: 2 de Marzo

Bases del los BienPremios 2022

Acerca de los BienPremios

Los BienPremios nacen con el objetivo de celebrar y premiar cada año a los mejores productos, servicios y expertos por su contribución al desarrollo del BienEstar y la salud. Se han seleccionado 6 categorías con 27 sub-categorías para su sexta edición. Entre las cuales se encuentran: productos, marcas, servicios, organizaciones y profesionales que han tenido un impacto positivo para el desarrollo del BienEstar.

Categorías

ESPECIALISTAS Y PERSONALIDADES

1. Mejor Health Coach o Asesor de Salud
2. Mejor Chef o Cocinero de Comida Saludable
3. Nutriólogo(a) con mayor impacto en el desarrollo de BienEstar
4. Mejor Médico Funcional / Integral
5. Blogger o Influencer con mayor impacto en el BienEstar
6. Especialista o Coach de Salud Emocional y/o Mental
7. Mejor Yogui o Maestro de Yoga
8. Profesional con mayor impacto en el desarrollo de BienEstar y la salud
9. Mejor Coach de Meditación o Mindfulness

EMPRESAS Y ORGANIZACIONES

10. Mejor Podcast, Programa, Blog o Medio enfocado al BienEstar

PRODUCTOS ALIMENTICIOS

11. Mejor Snack saludable

12. Mejor Marca de Súper Alimentos
13. Mejor Marca de Suplementos
14. Mejor Bebida Natural Envasada o Funcional
15. Mejor Marca de Productos Saludables
16. Mejor Juguería o Marca de Jugos Prensados en Frío

MODA Y BELLEZA

17. Mejor Marca de Cuidado Personal
18. Mejor Producto de Maquillaje o Tratamiento de Rostro
19. Mejor Marca de Ropa Responsable

LIFESTYLE WELLNESS

20. Mejor Restaurante Saludable
21. Mejor Tienda de Productos Saludables
22. Mejor Centro o Clínica de BienEstar
23. Mejor marca de productos de limpieza

DEPORTE

24. Mejor Gimnasio o Centro Deportivo
25. Mejor Programa Deportivo
26. Mejor Proteína o Suplemento Deportivo
27. Mejor Coach de Actividad Física o Fitness

Bases por Categoría

Las siguientes bases aplican a todas las categorías:

El producto/servicio nominado tiene que cumplir con la tabla de ingredientes y procesos admitidos (**ver Anexo I, II y III**).

Aspectos a Considerar:

- Ingredientes del producto
- Origen, método de elaboración y/o procesamiento: consciencia en la elaboración con respecto a las necesidades actuales de nutrición y salud del consumidor. Es: orgánico, local, fresco, natural, sustentable, ecológico y socialmente responsable.
- Certificados de calidad e inocuidad de materia prima y procesos.
- Evaluación sensorial: sabor, olor, color, textura y apariencia.
- Distribución y accesibilidad.
- Valor por mi dinero.
- Experiencia de uso, empaque, colores, decoración, lugar, servicio, etc.
- Novedoso: ¿representa una innovación, contiene ideas o fórmulas nuevas?
- Valor Nutrimental: contribuye a un buen estado de salud, cantidad de nutrientes, etc.

Importante: El comité podrá solicitar a las marcas nominadas que presenten fichas técnicas, los certificados de calidad y análisis de laboratorio que se crean relevantes.

Además de las bases generales que se tomarán en cuenta en todas las categorías

existen las siguientes consideraciones especiales para las siguientes categorías:

Marcas:

- En caso de ser una categoría con varios productos, se evaluará la variedad de productos de la Marca. Por ejemplo, en la categoría “Mejor marca de súper alimentos” se tomará en cuenta la variedad de súper alimentos que comercialicen.

Suplementos:

- Capacidad de absorción y concentración o cantidad del ingrediente activo
- Certificados de calidad. Ej.: Grado farmacéutico, pruebas de laboratorio

Moda y Belleza:

- Belleza: Se tomará en cuenta como referencia el **Anexo II** buscando que la formulación de los productos aprobados para la fase de semifinalistas y finalistas sea lo más libre posible de los ingredientes enlistados.
- Ropa: Se tomará en cuenta como referencia el **Anexo III** buscando que las marcas cumplan con al menos 5 de los 10 requisitos.

Jugos prensados en frío:

- Servicio al cliente
- Tiempo de entrega
- Variedad
- Proceso de producción, empaque y distribución
- Responsabilidad por la salud del consumidor
- Información disponible
- Programas de apoyo disponibles

- Supervisión y seguimiento de los programas (en caso de que haya programas)
- Apoyo de expertos de la salud

Profesional de la salud

- Años de experiencia
-Amplitud de curriculum vitae, premios, reconocimientos, servicio social y diplomados/cursos que respalden sus conocimientos
- Impacto en la sociedad a través de programas, número de clientes o pacientes, libros, conferencias, proyectos, medios, redes sociales, etc.
- Congruencia con lo que predica y lo que hace
- Disponibilidad para apoyar a la gente
- Responsabilidad social
- Colaboración con otros proyectos enfocados al bienestar
-Blogger o Influencer: ser experto en su tema o si lleva acabo entrevistas, tener consistencia a través de un podcast, clases, publicaciones y/o entrevistas a especialistas relevantes.
- Coach de Actividad Física o Fitness: para poder avanzar a semi-finales se solicitarán certificados relevantes que los avalen como coach.

Mejor revista, blog o medio enfocado a la salud

- Colaboración con proyectos enfocados al bienestar
- Variedad y calidad de contenido
- Confiabilidad del contenido, fuentes y soporte científico
- Información relevante, fácil de entender y de poner en práctica
- Personalidad, tono de voz y facilidad de interacción con los lectores y usuarios

Centro o clínica de BienEstar

- Variedad de tratamientos

- Garantía de seguridad para el usuario
- Disponibilidad de expertos de la salud
- Certificaciones que respalden a sus expertos y tratamientos

Organización con mayor impacto en el desarrollo del BienEstar y la salud

- Impacto en la sociedad a través de programas, número de activistas/lectores/usuarios, libros publicados, eventos, proyectos, etc.
- Congruencia con lo que predican y lo que hacen
- Disponibilidad para apoyar a la gente
- Responsabilidad social
- Colaboración con proyectos enfocados al bienestar
- Variedad y calidad de proyectos
- Resultados medibles de los proyectos

Votos

Grupos de votación y distribución de peso en porcentajes:

50% Público General (facultad de votar y de nominar a través de redes sociales y la opción “otro”)
50% Comité de jueces por categoría (facultad de votar, nominar y vetar como grupo en la categoría que les corresponde siempre y cuando el veto sea aprobado por los presidentes del jurado)
En caso de empate los votos de los presidentes del jurado definirán al ganador.

Bases de los grupos de votación:

Todas las personas interesadas en nominar y votar tendrán que registrarse en la forma de votación proporcionada por grupo BienAhora, aceptando el aviso de privacidad y los términos y condiciones. La nominación y voto individual es

confidencial y en ningún momento será hecho público. Para nominar y votar se requerirá una dirección de email válida y los votos repetidos por la misma persona serán descalificados.

Grupo de Público General:

Se entiende como “Público General” a los usuarios y clientes de servicios y productos relacionados al BienEstar y la salud. El “Público General” será invitado a votar por medio de las redes sociales, incluyendo: Facebook, Twitter, Linkedin, Instagram, etc. También podrán ser invitados a votar los clientes de productos y servicios nominados, los participantes de las ediciones anteriores del BienFest, la base de datos de grupo BienAhora, así como a los usuarios de medios relevantes del BienEstar seleccionados por el comité del BienFest y en colaboración con dicho medio. Sin embargo, todos los datos se registrarán a través de la misma página de registros, mencionada en la sección anterior.

Grupo de Jueces:

El grupo de jueces es invitado por el comité del BienFest, después de llevarse a cabo una selección previa, tomando en cuenta los estudios, experiencia, trayectoria y contribución en el campo del bienestar. Ademir y Uriel Alvarado Cancino, fundadores y directores de los BienPremios, ejercerán cómo co-presidentes del jurado, teniendo la función de coordinar y supervisar que se lleve a cabo correctamente el proceso de votación el cuál se llevará a cabo en 5 etapas. El grupo de jueces será formado por al menos 3 jueces y máximo 10 representando a cada una de las 6 categorías. Los jueces no pueden votar en las categorías que se encuentren nominados. Los presidentes del jurado no podrán ser votados en ninguna de las categorías pero podrán ejercer su voto como jueces en las 6 categorías.

Proceso de Nominación y Votación:

Las nominaciones se abrirán a partir del 15 de Agosto a través de la forma en www.BienPremios.com y hasta el 2 de octubre. La votación se llevará a cabo del 3 de octubre de 2022 al 23 de febrero de 2023. La votación se llevará a cabo en tres fases. Voto Nominados del 3 de octubre al 20 de noviembre. Semifinalistas del 24 de noviembre al 29 de enero y finalistas del 2 de febrero al 23 de febrero 2022. El conteo de los votos del público en general y de los jueces será llevado a cabo por medio del sistema Ontraport.

Se seleccionarán hasta **30 nominados oficiales con base a los que hayan recibido más nominaciones, que serán presentados el 3 de Octubre**. Sin embargo, se podrá seguir nominando a marcas y especialistas hasta la presentación de los finalistas. En el caso de que haya una producto o especialista con un gran número de nominaciones, este podrá ser incluido en alguna de las siguientes fases de votación.
Se presentarán entre 10-15 semifinalistas con base a los contendientes más votados entre los nominados oficiales y **3-6 finalistas por categoría** con base al número de votos obtenidos durante el periodo de votación de semifinalistas.

El ganador de cada grupo se determinará por mayoría de votos multiplicado por el porcentaje que corresponda del total de los votos por categoría. Este porcentaje tendrá un peso del 50% para el Público General y 50% para los jueces; de esta forma se determinará el valor final por grupo. El ganador final será calculado al sumar los puntos obtenidos por cada grupo (Público General y Jueces). En la ceremonia de premiación se entregará el premio al ganador.

El premio consistirá del trofeo “BienPremios” de la categoría correspondiente y un certificado, sello y logotipo que lo avala como ganador de los BienPremios de la categoría y año correspondiente.

Además de los premios otorgados por la votación del publico general y de los jueces; el comité de BienFest podrá otorgar de 1-3 premios de la academia, o líder emérito, así como el premio verde por el impacto positivo por el medio ambiente, en cada una de las 6 categorías principales a las marcas y/o especialistas que hayan tenido un impacto importante durante el año, a través de acciones que lo hagan destacar o bien a través de su trayectoria. Puede darse el caso que no haya una Marca o especialista premiado en cada categoría principal si el comité no lo cree necesario.

La lista de ganadores, se publicará en un artículo de la BienGuía de BienAhora y BienFest, y será enviado a los participantes del BienFest y a la base de datos del Grupo BienAhora. Este artículo también será entregado a los participantes del BienFest 2022. Finalmente se distribuirá un comunicado a la prensa en donde se mencionará a los ganadores.

Fechas y etapas de los BienPremios:

Invitación de Jueces (1ero de Mayo - 5 de diciembre)

Etapa 1: Nominación de candidatos por categoría por los dos grupos (15 de Agosto al 2 de octubre)

Etapa 2: Selección de nominados oficiales con base a los que reciban más nominaciones (hasta 30 por categoría) y aprobación de nominaciones de acuerdo a las bases por categoría, en caso de disputa, la nominación será evaluada por los presidentes del jurado y el comité del BienFest (15 de Agosto al 2 de octubre)

Etapa 2.1: Presentación de Semi-Finalistas basado en el porcentaje de votos por parte de los dos grupos (23 de noviembre)

Etapa 3: Votación de los dos grupos Jueces y Público General 2 de octubre al 24

de febrero)

Etapa 3.1: Presentación de los Finalistas 3-6 por grupo basado en los porcentajes de votos por parte de los dos grupos 2 de febrero

Etapa 4: Posible descalificación de Semi-Finalistas o Finalistas nominados que no cumplan con las bases o que no cuenten con la certificación BienMarca (23 de noviembre - 24 de febrero)

Etapa 5: Votación y conteo final de votos por el comité del BienFest (24 de febrero - 27 de febrero)

Entrega de Premios Jueves 2 de marzo de 2022 en ceremonia de gala / comunicado de prensa.

Acerca del Grupo BienAhora ® S de R.L. de C.V.

Somos una empresa enfocada en el Bienestar y Nutrición con la visión de promover el bienestar a través de la facilitación de recursos y educación.
Nuestra misión es la de facilitar recursos, motivar y educar activamente a las personas para que lleven una vida saludable y se sientan en equilibrio y felices.
Le damos prioridad a los productos frescos y locales. Damos apoyo social e inspiramos a la gente a llevar una vida sustentable, saludable, positiva, alegre, con motivación y energía.
En Grupo BienAhora sabemos que como sociedad tenemos un gran potencial para mejorar nuestros hábitos alimentarios, sociales, físicos, espirituales y mentales.
Creemos que la respuesta para mejorar la situación actual por la que estamos pasando y para el desarrollo mundial sustentable, es invertir directamente en la conciencia del ser humano. México y el mundo tiene una gran riqueza natural que no estamos aprovechando.

Acerca del BienFest ®

El BienFest® nació en 2013 como el Bazar Holístico®.
En 2021 BienFest® reunió a más de 5,500 personas en salón los candiles, para celebrar y apoyar el movimiento del BienEstar. Creemos que el bienestar no es una moda si no un estilo de vida el cuál esta ganando fuerza en todo el mundo. Sabemos que hay mucho camino por recorrer por lo que no creemos que existan competidores si no posibles colaboradores en nuestra misión.
Nuestro rol en este movimiento es de impulsadores, educadores y facilitadores para los productores y los distribuidores de productos conscientes. A través del BienFest estamos ayudando a darle forma a este movimiento y ¡Estamos ayudando a transformar poco a poco la salud de nuestro país! En BienFest reunimos a los expertos en salud integral con los mejores productos en el mercado y las herramientas para poner todo en práctica en el día a día. En un solo evento. Hay música, talleres, clases, conferencias, expositores, etc. Reunimos a:

- *Health Coaches*
- *Nutriólogos, Médicos*
- *Expertos representantes de varias disciplinas ej. Yoga, meditación, etc.*
- *Productores y dueños de tiendas*
- *Ingenieros en alimentos*

Anexo 1 CATEGORÍA PRODUCTOS ALIMENTICIOS

Se utilizó parte del capítulo 4 del "Manual para Interpretación de Etiquetado de Alimentos, Bebidas No alcohólicas Pre-envasados y Suplementos Alimenticios "elaborado por la Ingeniero Paulina Bonilla Nuño, como referencia de base para seleccionar, o vetar productos que no cumplan con la propuesta de salud que promueve el BienFest.

Sirva este anexo como herramienta de consulta y referencia que sustenta las decisiones que los jueces harán de manera conjunta o separada a la hora de seleccionar, votar o vetar los productos participantes.

Se toma como referencia este documento para seleccionar productos dadas las formulaciones e ingredientes utilizados, sin embargo, cada juez utilizará su criterio para seleccionar productos que sean aptos para promover como productos nutritivos, saludables y conscientes.

En caso de que algún producto, marca o empresa sea nominada y no cumpla con las especificaciones, se hará válida la opción de veto de producto, siempre y cuando el veto se apruebe por los presidentes del jurado.

El grupo de Jueces está integrado por al menos 1 ingeniero de alimentos especialistas en formulación de productos saludables, quién(es) supervisarán el cumplimiento de los productos nominados, para lo mismo tendrán derecho de solicitar una auditoría en las empresas participantes, además de poder sustentar la calidad e inocuidad del producto y del proceso de producción con: certificaciones, estudios y/o pruebas de laboratorio.

Aditivos en alimentos y bebidas no alcohólicas pre-envasados

"En este capítulo se hará referencia a los aditivos que se encuentran en los alimentos y bebidas. Se hará la mención de los más comunes con una breve descripción de cada uno. Primero que nada se definirá como un aditivo o coadyuvante como lo siguiente:

"Un aditivo alimentario es una sustancia, o mezcla de sustancias, distintas de los componentes básicos alimenticios, adicionados en una cantidad científicamente controlada. Estas adiciones se realizan durante la producción, procesado, almacenamiento o envasado" (Shibamoto-Bjeldanes).

La FAO y la OMS elaboraron en conjunto con un comité de la ONU el CODEX Alimentarius. La primera asamblea se estableció en Roma en 1963. Este programa establece las directrices para el cumplimiento de estándares internacionales de: producción de alimentos, controles de calidad, seguridad alimentaria, aditivos permitidos y comercio de alimentos y bebidas. Toma en cuenta desde las prácticas de cultivo de cualquier alimento, hasta que llega al consumidor final, con el fin de homologar de manera internacional los procesos de elaboración de productos para su comercialización entre países.

, el **acuerdo** (ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias, 2012) dictamina los aditivos permitidos tanto en alimentos y bebidas preenvasados, así como en suplementos alimenticios, y establece la especificación de las cantidades en las cuales está permitida su utilización. Este acuerdo toma como referencia el CODEX Alimentarius. Sin embargo, puede existir algún aditivo que no esté permitido en legislaciones Europea o Estadunidense y que se encuentre en el citado acuerdo o viceversa y esto depende de la legislación de cada país. Cada país dictamina lo que permite o no permite para su población. Si un ingrediente es permitido , pero en otro país no lo es, significa que ese producto no puede ser destinado al mercado internacional. Solamente puede ser comercializado en el mercado nacional o en aquellos que permitan el mismo ingrediente. Para fines del ejercicio de selección, nominación y veto, se hará solo referencia a aquellos aditivos más comunes, utilizados y encontrados en las etiquetas de

productos de venta . Para visualizar todos los aditivos permitidos en el país favor de consultar el acuerdo.

Se hará una clasificación mediante un sistema tipo semáforo. Esta clasificación se realiza de manera independiente de cualquier institución u organismo. Sirve solo como lineamiento y directriz para los lectores de este documento.

La clasificación se hace en base a las siguientes directrices:

- **Clasificación Rojo.** Significa que el ingrediente en esta clasificación tiene mucha incidencia en los productos de consumo. En altas cantidades y proporciones, llega a presentar daños comprobables al organismo humano.

- **Clasificación Amarilla.** Significa que el ingrediente en esta clasificación tiene cierta incidencia en los productos de consumo. En altas cantidades y proporciones, puede llegar a presentar daños al organismo humano que pueden ser comprobables o que necesitan mayor investigación.

- **Clasificación en Verde.** Significa que los ingredientes en esta categoría provienen de fuentes naturales. Pueden haber sido aislados mediante métodos químicos o físicos para su obtención como: extracción, destilado, tintura, filtrado, secado, deshidratado entre otros métodos de obtención. No se ha comprobado aún si estos ingredientes presenten alguna posible amenaza para el organismo humano.

“Si un ingrediente está elaborado en un laboratorio, tomará un laboratorio para digerir” **-** Kris Carr

Clasificación Roja:

Nombre del ingrediente	Función	Productos dónde se encuentra	Efectos en el organismo humano
Glutamato Monosódico (GMS, E621). Otros nombres; guanilato sódico, inosinato sódico, maltol, etil maltol, isovalina, aspartato sódico, ácido ciclámico.	Potencializadores de sabor. Acentúan o enriquecen los sabores deseados del alimento y reducen los indeseados. El más comúnmente empleado es Glutamato monosódico. [1]	Papas fritas, botanas, galletas. Sopas instantáneas. Caldo de pollo o caldos de verduras Alimentos para calentar en microondas. Salsas y aderezos. Condimentos	En algunas personas que experimentan palpitaciones, dolores musculares y de cabeza. Se le conoce como síndrome del restaurante chino. Se sospecha que puede ser neurotóxico. Tóxico para el sistema gastrointestinal, el hígado, sistema respiratorio y la piel. [2]
Jarabe de Maíz alto en Fructosa (JMAF). Y sus silgas en inglés HFCS. Otros nombres: Jarabe de maíz, sólidos de maíz.	Sirve para endulzar, dar volumen, color, sabor y prolongar la vida de anaquel. Es una sustancia muy barata y fácil de usar y combinar en la industria de los alimentos.	Productos de panadería. Comida instantánea Galletas, postres, helados. Bebidas azucaradas y refrescos. Verduras y frutas enlatadas. Yogurt y productos lácteos. Cereales de caja	Es uno de los principales aportes más calóricos y no nutritivos de los alimentos. Promueve obesidad y sobrepeso. Se presentan casos de hígado graso. Aumenta el riesgo de diabetes debido a la concentración tan alta de azúcares. Puede incrementar el riesgo y crecimiento de cáncer y colesterol LDL alto entre otras enfermedades. Potencialmente tóxico. [3]
Aspartame, Acesulfame K, Sacarina y Ciclamato-monosódico	Edulcorantes no calóricos. Proporcionan dulzor sin los efectos en el cuerpo de la sacarosa (azúcar). Supuestamente adecuados para que puedan consumir personas con diabetes.	En la mayoría de los productos de dieta o denominados “light”. Pasteles, yogurt y lácteos, bebidas “light”, productos bajos en calorías, enlatados, envasados.	No son ingredientes aptos para consumo infantil ni adolescente. En adultos pueden llegar a ser sustancias tóxicas aún en consumo esporádico. Pueden inducir tumores en la vejiga según unos estudios realizados en ratones, ratas y conejos con resultados agudos con poca dosis.[4]

[1] Badui Dergal, Salvador, Química de los alimentos, cuarta edición. Editorial Pearson pg. 523
[2] Consulta Internet: Scorecard The pollution Information Site. http://scorecard.goodguide.com/chemical-profiles/summary.tcl?edf_substance_id=+142-47-2 Fecha de consulta: 27 de Enero 2015
[3] Consulta Internet: Dr. Mark Hyman, “5 razones por las cuales jarabe de maíz alto en fructosa te puede matar”, http://drhyman.com/blog/2011/05/13/5-reasons-high-fructose-corn-syrup-will-kill-you/ Fecha de consulta 28 de Enero 2015
[4] Shibamoto-Bjeldanes, Introducción a la toxicología de los alimentos, Editorial Acribia, S.A., pg. 170

		Refrescos, jugos envasados y licuados bebibles.	

Rojo Punzo (Rojo 6) y Carmoisina (Rojo 5) Amaranto (Rojo 2) (Permitidos pero no autorizados por la FDA)	Colorantes artificiales para dar brillo, tonalidades y color a los productos, para que sean más agradables y apetitosos a la vista.	Cereales infantiles, yogurt y licuados bebibles, mermeladas, enlatados, bebidas, dulces y confites, postres, pasteles, condimentos, aderezos entre muchos otros productos.	Pueden casar reacciones alérgicas a los consumidores de los productos con estos ingredientes. Principalmente urticaria, asma y púrpura. En algunos casos se presentan choques anafilácticos. [5] Se sigue investigando si los colorantes pueden alterar la atención y función cognitiva de los niños causando hiperactividad y déficit de atención.
Aceites Hidrogenados /aceite vegetal hidrogenado o aceite parcialmente hidrogenado	Aceites que han sido modificados en su composición agregando hidrógeno para evitar enranciamiento. Sirve para incrementar la vida de anaquel de los alimentos y prevenir enranciamiento	Papas fritas, botana. Galletas, productos de panadería. Condimentos y aderezos. Productos con aceite. Margarina o sustitos de mantequilla. Alimentos que se preparan fritos. Comida rápida.	Es una grasa irreconocible para el organismo humano. Desacelera el metabolismo. Incrementa probabilidad de aumentar de peso, diabetes, inflamación, cáncer. Se ha comprobado que aumenta el colesterol “malo” (LDL) y disminuye el “bueno” (HDL)[6]

NOTAS IMPORTANTES:

Se sugiere erradicar o limitar al máximo el consumo de productos con la clasificación roja. Tomar en cuenta que entre más alimentos procesados se consuman, se corre el riesgo de incrementar el número de componentes tóxicos a los que esté expuesto el organismo.

Las cantidades empleadas de los aditivos clasificados en este documento como rojos, están permitidas dentro de la regulación mexicana en los alimentos para la población en las concentraciones dictaminadas en el Acuerdo (ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias, 2012). Hay que tomar en cuenta que si una persona consume varios productos con el mismo ingrediente durante el día, la dosis total se incrementará, aumentando el riesgo de exposición a tóxicos. En caso de mamás, observar los productos que consumen los niños. Ejemplo, si un niño consume dulces y confites de desayuno, comida, tentempié y cena, la dosis de colorantes ingeridos aumentará, elevando el riesgo de sufrir los efectos anteriormente descritos en la tabla. En caso del colesterol y las grasas trans, la etiqueta del producto y el cuadro nutrimental pueden declarar la cantidad en 0. Sin embargo, al leer el listado de ingredientes, si existe la palabra “hidrogenado” seguramente la concentración es muy baja y está permitido declarar en “ceros” pero cabe destacar que efectivamente existen grasas hidrogenadas en el producto.

[5] Ibíd. Pg. 174
[6] Consulta Internet: Dr. Mark Hyman, “Nunca comas frankengrasas”, http://drhyman.com/blog/2013/12/05/never-eat-frankenfats/ fecha de consulta 29 de Enero 2015

Existen muchos más aditivos empleados en la industria de alimentos por ejemplo: estabilizadores de pH, aromatizantes, abrillantadores, emulsionantes, entre muchos otros más.

Clasificación Amarilla:

Nombre del ingrediente	Función	Productos dónde se encuentra	Efectos en el organismo humano
Azúcar, azúcar refinada, azúcar morena. Jugo concentrado de caña. Glucosa, sacarosa, fructosa, maltosa, dextrosa.	Proporciona volumen así como un sabor dulce. En general el producto con mayor cantidad de azúcar es de mayor agrado para consumo.	Alimentos procesados con sabor dulce. En mermeladas, jarabes, aderezos, pastelillos, galletas, granola, lácteos, dulces, productos infantiles, cereales de caja. Refrescos, bebidas y jugos empaquetados.	En altas cantidades provoca aumento de peso, aumento de grasa en el hígado. Resistencia a la insulina. Inflamación, proliferación de microorganismos no deseados como cándida.
Benzoato de Sodio. Sorbato de potasio. Ácido sórbico. Bromato de potasio. Acetatos y propionatos.	Conservadores. Disminuyen la actividad microbiana para prevenir la descomposición del alimento, aumentando la vida de anaquel.	Alimentos empaquetados y envasados. Salsas y aderezos. Lácteos. Productos animales (carne, pollo, pescado). Bebidas carbonatadas. Productos de panadería	Causan hipersensibilidad a largo plazo. Es posible desarrollar una reacción alérgica. Y se mostraron por indicios de inflamación, aumentos de tamaño en hígado y riñones a la hora de conducir experimentos de estos ingredientes en ratas, conejos y perros en altas concentraciones. [7]
Nitritos, nitratos. Sulfitos y sulfatos	Conservadores. Disminuyen la actividad microbiana para prevenir la descomposición del alimento, aumentando la vida de anaquel.	Embutidos, jamón, salchichas. Bebidas. Vino y alimentos fermentados. Frutas deshidratadas y secas.	Presentan sensibilidades y alergias en altas concentraciones. Pueden causar hipersensibilidad. Puede haber reacciones secundarias en el sistema respiratorio.[8] Inhiben la actividad microbiana propia del organismo humano.
BHT, BHA, EDTA. Propil-galato	Antioxidantes sintéticos. Evita el enraciamiento de cereales y de aceites. Mantienen los colores estables de los alimentos.	Cereales de caja, pan y productos de panadería. Papas fritas, botana, galletas, confitería, dulces y golosinas.	En altas concentraciones presentan reacciones alérgicas y alteraciones del sistema metabólico. Sin embargo, producen un efecto anticancerígeno, pero requiere de mayor investigación. [9]
Gomas. Goma Xantana, goma guar, goma de algarrobo. Almidón	Proporcionan textura, volumen y hacen el alimento homogéneo (evitan que se separen las fases).	Productos de panadería, botanas, salsas, aderezos, lácteos,	Son ingredientes que se obtienen de procesos industriales. Hasta ahora, no han presentado ningún rasgo toxicológico. Sin embargo se puede considerar como un

[7] Shibamoto-Bjeldanes, Introducción a la toxicología de los alimentos, Editorial Acribia, S.A., pg. 160-162
[8] Badui Dergal, Salvador, Química de los alimentos, cuarta edición. Editorial Pearson pg. 515
[9] Shibamoto-Bjeldanes, Introducción a la toxicología de los alimentos, Editorial Acribia, S.A., pg. 168-169

			almidón/ carbohidrato que se sintetiza similar al azúcar en el organismo. Aporta una carga glicémica. Se encuentran en casi todos los alimentos procesados, empacados o enlatados debido a la versatilidad de uso.
Tartrazina (Amarillo 5), Amarillo sunset (Amarillo 6), Rojo 40 (Rojo Allura), Rojo 14 o 3 (Eritrosina), Azul Brillante (Azul 1 o 2), Azul 2 (Azúl indigota, índigo carmín), Verde 3. Color caramelo.	Colorantes artificiales. Dan brillo, tonalidades y color a los productos, para que sean más agradables y apetitosos a la vista Estos están permitidos y autorizados por la FDA.	Cereales infantiles. Dulces, confites y golosinas. yogurt y licuados bebibles, mermeladas, enlatados, bebidas, dulces, postres, pasteles, condimentos, aderezos entre muchos otros productos.	En concentraciones altas ocasionan hipersensibilidad. Pueden llegar a ocasionar reacciones alérgicas. Se sigue investigando si los colorantes pueden alterar la atención y función cognitiva de los niños causando hiperactividad y déficit de atención.[10]
Lecitina de Soya Entre otros productos aislados de la soya. (proteína aislada de la soya)		Productos infantiles. Confitería. Chocolates. Productos de panificación. Suplementos alimenticios (proteínas en polvo)	Es un ingrediente controversial. Hay muchos productos procesados, empacados, enlatados que contienen algún compuesto o producto aislado de la soya. Cuando la soya no se consume entera o previamente fermentada, hay anti nutrientes, fitoestrógenos entre otras sustancias que afectan el metabolismo, y el sistema endocrino. Entre mayor la cantidad de consumo de sustancias aisladas de la soya, mayor es el riesgo de desarrollar alergias y sensibilidades. Cabe mencionar que casi el 70% de la soya ha sido genéticamente modificada. [11]
Sal Yodada /sal yodatada	Agrega sabor a los alimentos. Se trata de una sal procesada o llamada “de mesa”. Contiene yodo para reducir bocio.	Agregadas a la mayoría de los productos empacados, procesados, enlatados etc.	Existe una controversia con este ingrediente. La sal de mesa ha sido extraída de sus componentes originales, sobre calentada, perdiendo todos sus nutrientes originales y posteriormente se le agrega yodo, para cubrir carencias de este elemento en la población. La sal procesada no es reconocible para el organismo, aumenta los

[10] Consulta Internet: Natural News: “El peligro de los colorantes artificiales.” http://www.naturalnews.com/032512_artificial_colors_food.html# Fecha de consulta 30 Enero 2015
[11] Consulta Internet: Dr. Mercola para Huffington Post, “Los peligros de la soya”, http://www.huffingtonpost.com/dr-mercola/soy-health_b_1822466.html fecha de consulta 1 de febrero 2015

			niveles de sodio, y en cuanto al yodo, las fuentes más ricas en yodo son de origen animal o de algas marinas.

NOTAS IMPORTANTES

En caso de la clasificación amarilla, la sugerencia es limitar su consumo y optar por alimentos que no sean empacados o instantáneos. Cuando se consumen ingredientes de la clasificación amarilla de manera esporádica y solo en algunas ocasiones no hay mayor problema.

Un mismo producto puede contener de 1 hasta 10 o más de los ingredientes anteriormente descritos: limitar el consumo de productos que contengan entre 1 y 4 de los ingredientes Se sugiere eliminar por completo o no consumir, aquellos productos que contengan 5 o más ingredientes mencionados en la clasificación amarilla.

Se menciona lo mismo respecto a las sugerencias de la sección roja, entre mayor es el consumo de productos procesados y empacados, mayor es la concentración de posibles tóxicos que ingieren.

REGLA GENERAL: si se trata de un ingrediente del cual no se entiende qué es o para qué sirve, y no se encuentra en la lista de la clasificación roja, clasificarlo automáticamente como amarillo. Aplicar la sugerencia, si tiene más de 5 ingredientes que clasifiquen como amarillo o que contenga un ingrediente de la clasificación roja, descartar automáticamente.

Clasificación Verde:

Nombre del ingrediente	**Función**	**Productos dónde se encuentra**	**Efectos en el organismo humano**
Alfa tocoferol (Vitamina E)	Antioxidante, aporte vitamínico	Productos con base de aceite o elaborados con lípidos/grasas.	Previene el envejecimiento prematuro de las células.
Carotenoides, Beta carotenos, anato	Antioxidantes o colorantes naturales rojo, naranja y amarillo.	Productos que tienen un color rojo o mezclas de especias como pueden ser moles.	Potentes antioxidantes. Conservan los colores de los alimentos naranjas, rojos y amarillos. Previene el envejecimiento prematuro de las células.
Retinol (Vitamina A)	Vitamina añadida para valor nutrimental y Antioxidante	Productos enriquecidos con Retinol (Vitamina A)	Empleado como vitamina añadida. Se utiliza muy poco como antioxidante.
Ácido ascórbico (Vitamina C)	Antioxidante, fuente de vitamina C, y moderador de pH	Productos enriquecidos con Vitamina C.	Se emplea en productos con un pH ligeramente ácido. Tiene un aporte nutricional pero también puede ser empleado como antioxidante.
Cúrcuma	Colorante natural. Color amarillo o naranja	Presente como colorante o aditivo antioxidante en algunos productos de panadería entre otros.	Se utiliza principalmente como antioxidante aunque tiene un potencial desintoxicante.
Clorofila	Colorante verde o azul.	Bebidas de color verde, tés e infusiones,	Se utiliza principalmente como colorante aunque tiene un

		gomas de mascar, dulces y confites. Agua de Clorofila.	potencial desintoxicante. (consumir clorofila en polvo o bien adquirir una que no contenga parabenos como conservadores)
Tinturas o extractos de hierbas o plantas medicinales, especias de cocina (albahaca, orégano, tomillo, romero etc.)	Saborizantes, colorantes.	Extractos líquidos, saborizantes, tés e infusiones	Proporcionan sabor. También como son extractos naturales de plantas, proporcionan los beneficios de las hierbas y plantas.
Aceites esenciales	Saborizantes	Principalmente en tés e infusiones. Se utilizan en algunos productos de confitería, dulces o bebidas sabor izadas.	Proporcionan sabor así como los beneficios medicinales o terapéuticos de cada hierba o planta del cual proviene el aceite esencial. Son materias primas muy costosas.
Sal marina, flor de sal, sal del Himalaya.	Potencializa el sabor de los alimentos. Aporta minerales traza.	En salsas, aderezos, mantequillas de nueces y semillas, productos orgánicos.	Sal sin proceso químico de refinamiento. Es la sal que reconoce el cuerpo. Necesaria para tener aportes de minerales traza aparte del sodio.
Vitaminas y minerales añadidos.	Para aumentar los aportes de los valores nutritivos de referencia de la población mexicana.	Productos enriquecidos con vitaminas y minerales.	Aumentan los aportes de vitaminas y minerales al consumir alimentos. Para fomentar mayor nutrición para la población mexicana.
Vainilla o sabor vainilla	Sabor característico a vainilla	Empleado en postres, dulces, confites y en alimentos de sabor dulce	Solo aporta un característico aroma y sabor a vainilla.
Cacao, hemp o cáñamo, mezquite, alga espirulina, entre otros súper alimentos	Súper alimentos (Superfoods). Enriquecen los alimentos con altos aportes nutritivos. También otorgan sabor y color a los alimentos.	Se emplean en combinaciones de licuados, tés e infusiones, comunes en productos orgánicos y denominados súper-alimentos.	Si se emplean en pocas cantidades de lo contrario se pueden presentar hipersensibilidad a los componentes. Es importante tener una rotación para no generar sensibilidades. Contienen altos valores nutritivos (vitaminas y minerales, antioxidantes) de fácil absorción para el organismo humano en pequeñas porciones.

NOTAS IMPORTANTES

- Los productos mencionados como aditivos en la clasificación verde, no se emplean de manera regular.
- Las vitaminas se pueden utilizar tanto como aditivos para aumentar el enriquecimiento nutrimental de los alimentos y como antioxidantes de los mismos.

- Son productos que se utilizan en muy pequeñas cantidades. Por lo que aparecerán dentro de los últimos ingredientes empleados dentro de las listas de ingredientes.

- Un producto se considera en verde cuando éste proviene directamente del reino animal o vegetal. Por lo general no tiene etiqueta, o en la etiqueta viene un solo ingrediente.

- En caso de los súper alimentos (superfoods) es necesario tener una rotación y no utilizar el mismo ingrediente durante un tiempo prolongado. Limitar consumir productos que tengan una larga lista de súper alimentos como ingredientes (más de 6) para evitar crear sensibilidades y alergias a los componentes.

BIBLIOGRAFÍA

"Manual para Interpretación de Etiquetado de Alimentos, Bebidas no Alcohólicas, Preenvasados y Suplementos Alimenticios"

ANEXO II CATEGORÍA MODA Y BELLEZA

Se utilizó parte del del "Manual para cosmetología clean" elaborado por la Científica de Biomédica especializada en la piel, Ishtar Mubarak, como referencia de base para seleccionar, o vetar productos que no cumplan con la propuesta de salud que promueve el BienFest.

Sirva este anexo como herramienta de consulta y referencia que sustenta las decisiones que los jueces harán de manera conjunta o separada a la hora de seleccionar, votar o vetar los productos participantes.

Se toma como referencia este documento para seleccionar productos dadas las formulaciones e ingredientes utilizados, sin embargo, cada juez utilizará su criterio para seleccionar productos que sean aptos para promover como productos nutritivos, saludables y conscientes.

En caso de que algún producto, marca o empresa sea nominada y no cumpla con las especificaciones, se hará válida la opción de veto de producto, siempre y cuando esta sea validada por los presidentes del jurado.

El grupo de Jueces está integrado por al menos 1 científico especialista en formulación de productos de belleza saludables, quién(es) supervisarán el cumplimiento de los productos nominados, para lo mismo tendrán derecho de solicitar una auditoría en las empresas participantes, además de que si la posible moción de veto es aprobada por los presidentes del jurado podrán solicitar que se sustente la calidad e inocuidad del producto y del proceso de producción con: certificaciones, estudios y/o pruebas de laboratorio.

1. ALERGENOS / TÓXICOS INMUNES

Los alérgenos, también conocidos como antígenos, son cualquier tipo de sustancias que el sistema inmunitario reconoce como dañinas, y por lo tanto una respuesta inmune vigorosa se genera a través de la producción de anticuerpos para proteger nuestros sistema contra ellos. Los inmuno-tóxicos son sustancias sintéticas que presentan un riesgo de dañar el sistema inmune, la defensa del cuerpo contra enfermedades potencialmente patógenas microorganismos o elementos, en seres vivos a través de absorción, ingestión, inhalación o alterando el ambiente del cuerpo.

- Bromo-2-Nitropropano-1,3-Diol (Bronopol) (1)
- Benzofenona (25)
- Butylphenyl methylpropional (28)
- Butoxietanol (27)
- Tensioactivos catiónicos: Cloruro de benzalconio (2), cloruro de estearalkonio (3), etc.
- Diazolidinyl Urea (4)
- Etanolamidas: DEA (5), MEA (6), TEA (7)
- Pigmentos de color FD & C (8)
- Fragancia (9)
- Gluten *: fórmulas que contienen trigo, cebada, malta, centeno, avena, triticum vulgare, hordeum vulgare, secale cereale, avena sativa,
gran extracto fermentado, extracto de levadura, dextrinas, tocoferol (vitamina E), acetato de tocoferol (10,11,12).
- Imidazolidinyl Urea (13)
- Palmitato de isopropilo (14)
- Lanolina (15)
- Maíz *: decil glucósido, etanol, lauril glucósido, almidón, polisorbatos, sorbitol, vitaminas C y E, goma de xantano, xilitol, zea mays (16).
- Metilisotiazolinona (17) y Metilcloroisotiazolinona (17)
- N-Metil-Pirrolidona (23)
- PABA (21)
- Fenoxietanol (22)
- P-fenilendiamina (24)
- Fenilfenol (26)

- Quarterium 15 (18)
- Soja *: lecitina, goma guar, mono / di / triglicéridos, ácido oleico, aceite de oliva **, poliamida 3, PEG 5, PEG 10, PEG 16, PEG 25, PEG 3, PEG
40, glicerina vegetal / glicerina / glicerina vegetal, glicina soja, ácido esteárico vegetal, estearato de magnesio, vitamina E - (tocoferol)
acetato / tocoferoles), sabores naturales (19).
- Tolueno (20)
* la aplicación tópica no genera reacciones, pero si los alérgenos están presentes en el cuidado de la piel, pueden ingerirse inadvertidamente (1)
** podría estar contaminado con aceite de soja; selecciona solo orgánico

2. CARCINÓGENOS

Los carcinógenos son cualquier sustancia capaz de causar cáncer. Debido a la falta de una regulación adecuada, es muy común encontrar carcinógenos en fórmulas de cuidado personal.

- Acetaldehído (51)
- Acrilatos (acrilato de etilo, metacrilato de etilo / metilo, copolímero de acrilatos / acrilamida; 53)
- Benceno (1,2,3,4)
- Benzofenona y compuestos relacionados (avobenzone / parsol 1789, oxybenzone; 5,6)
- alquitrán de hulla (7,8,9,10)
- Compuestos de etanolamina (DEA, MEA, TEA; 11,12,13,14)
- Ethylane oxyde (15,16,17)
- Formaldehído (18,19,20,21)
- Fragancia (22)
- Metales pesados (23,24,25; arsénico, cadmio, cromo, etc. *)
- Hidroquinona (26)
- Aceites minerales (27,28,29)
- Phenacetin (30,31,32,33)
- Poliacrilamida (34)
- Politetrafluoroetileno (PTFE / teflón; 35,36,37,38)
- Fenilendiamina (39,40,41)
- Compuestos de retinol (42)
- Sílice (43,44,45,46)
- Estireno (52)
- Talco (47,48,49)
- Dioxano de titanio (cuando se inhala; 50)

* los metales pesados como el cromo y el cadmio sirven como colorantes en el maquillaje, pero otros como el arsénico están presentes en el champú, los faciales loción, base, etc. como resultado de una cros contaminación por los ingredientes cosméticos.

3. 1-4 DIOXANO QUE CONTIENE PRODUCTOS QUÍMICOS

Un agente carcinógeno y disruptor endocrino (1,2,3,4) que se forma cuando un ingrediente se somete al proceso conocido como etoxilación (etileno) oxyde se agrega a una sustancia a base de petróleo para hacerlo más soluble en agua y reducir su riesgo de irritación). 1,4-dioxano contamina hasta el 46% de los productos de cuidado personal probados (OCA 2008, EWG 2008 (5).

Lista de ingredientes etoxilados:
- Ceteareth
- Laureth
- Oleth
- Compuestos PEG
- Polisorbatos
- Sulfato de laureth de sodio
- Steareth
- Todos los productos químicos que incluyen las cláusulas eth y xynol

4. PRODUCTOS QUÍMICOS DISRUPTIVOS ENDOCRINOS (EDC)

Los productos químicos, en su mayoría artificiales, se encuentran en aditivos, alimentos, metales, productos de cuidado personal, pesticidas, juguetes, etc. (1). Estos pueden interferir con el sistema endocrino del cuerpo aumentando / disminuyendo la producción de ciertas hormonas; imitándolos; convirtiendo una hormona en otra; interfiriendo con la señalización hormonal; diciéndole a las células que mueran prematuramente; compitiendo con nutrientes esenciales; vinculante para hormonas esenciales y acumuladas en órganos que producen hormonas (2). Estas interrupciones pueden causar tumores cancerosos, nacimiento con defectos, así como efectos reproductivos, de desarrollo, neurológicos e inmunes en humanos y en la vida silvestre. Los xenoestrógenos, que causan una dominancia de estrógeno, son posiblemente los EDC más conocidos.

- Benceno (3)
- Benzofenona (4,5)
- Bisfenol A (BPA; 1,2) *
- BHA (hidroxianisol butilado; 6)
- BHT (hidroxitolueno butilado; 7)
- Ácido bórico
- Dioxina (2)
- Fragancia / almizcles sintéticos (4,5,41)
- Homosalato (8,9,10)
- Octinoxate (metoxicinamato de octilo; 11,12,13,14,15)
- Oxybenzone (4,5)
- PABA (42)

- Parabenos (16,17,18,19,20)
- Politetrafluoroetileno (PTFE / teflón; 21,22,23,24,25)
- Ptalatos (26,27,28,29)
- Resorcinol (30,31,32,33,34)
- Almizcles sintéticos (35,36,37)
- Estireno (44)
- Triclosan (38,39)
- Fosfato de trifenilo (40)

* encontrado en contenedores de plástico

5. LIBERADORES DE FORMALDEHÍDO Y FORMALDEHÍDO

El formaldehído es el aldehído más simple y más reactivo utilizado como conservante y desinfectante. El formaldehído es un conocido carcinógeno (1,2,3,4,5) e irritante (6,7,8).

En la industria cosmética, el formaldehído está presente como una impureza que es liberada por los siguientes conservantes (9).

- 2-bromo-2-nitropropano-1,3-dio (bromopol)
- DMDM hidantoína
- Diazolidinyl urea
- Formaldehído
- Glyoxal
- Imidazolidinyl urea
- Quarterium-15
- Hidroximetilglicinato de sodio
- Tosylamide

6. NEUROTOXINAS

Son sustancias tóxicas que interfieren con las actividades eléctricas de las células nerviosas al sobreestimularlas hasta la muerte o interrumpir su proceso de comunicación y por lo tanto son dañinos o destructivos para el tejido nervioso (1,2). Las neurotoxinas se han relacionado con enfermedades como Alzheimer y Parkinson (3,4). Se encuentran en alimentos, agua y cosméticos encontrados. Los metales pesados generalmente no están listados en las etiquetas cosméticas porque están presentes como impurezas de las materias primas o son subproductos de la fabricación / proceso / descomposición de otros ingredientes (5).

- Compuestos de aluminio y aluminio (6)
- Compuestos de cromo y cromo (7)
- Plomo y compuestos de plomo (8)
- Mercurio (9)
- Metilisotiazolinona (10)
- Metilcloroisotiazolinona (10)

- Metil etil cetona (11)
- Otros metales como berilio, cadmio, níquel, talio, etc. (5).
- Tolueno (12)

7. QUÍMICOS QUE FORMAN LA NITROSAMINA

Estos compuestos cancerígenos (1,2,3) están presentes en diversos productos alimenticios, se forman en carnes curadas mediante la conversión de nitrato de sodio. En la industria cosmética, se generan cuando las aminas se mezclan con conservantes que pueden descomponerse en nitratos. Al igual que el 1,4 dioxano, las nitrosaminas no figuran en las etiquetas de los productos porque son impurezas (4,5).

- Aminometil propanol
- Cocamidopropyl Betaine
- Cocamide DEA
- DEA (dietanolamina)
- Lecitina hidrogenada
- MEA (monoetanolamina)
- Lauril Sarcosinato de Sodio
- Hectorita de Stearalkonium
- TEA (trietanolamina)
- Nombres de ingredientes con la cláusula amina

8. PRODUCTOS PETROQUÍMICOS

Son compuestos derivados de petróleo y gas; podrían estar contaminados con hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAHS) que han causado efectos reproductivos, carcinogénicos y teratogénicos a lo largo del daño inmune y de la piel en animales de laboratorio (1). El aceite, uno de los principales productos petroquímicos utilizados en el cuidado de la piel, recubre la piel como plástico, obstruyendo los poros y creando una acumulación de toxinas. Eso también ralentiza el desarrollo celular, que puede causar signos tempranos de envejecimiento, y es una causa sospechada de cáncer y la interrupción de una buena actividad hormonal (2).

- Benceno (4)
- Colorantes de alquitrán de hulla (colores FD & C y D & C; 4)
- Etanolaminas: DEA, MEA, TEA (4)
- Nombres de ingredientes con la cláusula "butilo" como butilenglicol (4)
- Nombres de ingredientes con la cláusula "eth" como ceteareth (4)
- Nombres de ingredientes con la cláusula etil como ácido etilendiaminotetraacético (EDTA; 4)
- Nombres de ingredientes con la cláusula "metilo" como alcohol metílico (4)
- Nombres de ingredientes con la cláusula "propyl" propylene glycol (4)
- Aceite mineral (parafina líquida, aceite de parafina, cera de parafina, vaselina; 4)

- Compuestos de PEG (polietilenglicol, polioxietileno, 4)
- Petrolatum (3)
- Fenoxietanol (4)
- Fragancia sintética (4)
- Tolueno (4)

9. DISRUPTORES DE pH

Son sustancias químicas que desprenden el manto ácido de la piel ya sea por exceso de acidificación de la piel (peelings químicos) o demasiado alcalinizante (formación de espuma / limpiadores). El manto ácido está formado por secreciones del sudor y las glándulas sebáceas, así como por la descomposición de los ácidos grasos microflora beneficiosa (1). El manto ácido actúa como una barrera y permite que los lípidos y la humedad penetren en la piel mientras la protege de la contaminación ambiental y bacterias no beneficiosas (2). El manto ácido es más fuerte y más efectivo cuando la piel está ligeramente ácida (2). Los investigadores han encontrado que el rango óptimo de pH de la acidez es entre 4.2 y 5.6 (3). Los estudios han demostrado que las mujeres cuya piel está en un estado alcalino desarrolla más líneas finas y patas de gallo alrededor de los ojos que aquellos con piel ácida sobre un período de ocho años (4). La piel en un estado alcalino tiende a ser más seca, más quebradiza y más susceptible al daño solar que en un caso levemente superficie ácida de la piel (4). Se ha encontrado que la piel levemente ácida tiene una tasa de arrugamiento un 50 por ciento más baja que aquellas con piel alcalina (4).

También se evaluó el efecto del pH sobre la adhesión de la micro flora de la piel residente; un pH ácido de la piel (4 - 4.5) mantiene al residente bacteriano y la flora unida a la piel, mientras que un pH alcalino (8-9) promueve la dispersión de la piel. In vitro, Propionibacterium acnes (P. acnes) se ha encontrado que florecen a valores de pH entre 6 y 6,5, mientras que su crecimiento disminuye considerablemente a valores de pH menores que 5.5 (6). Los pacientes con rosácea y eczema han aumentado los valores de pH facial en comparación con aquellos con piel sana, que pueden ser propensos a la irritación (5,7,14).

- Ácidos: azelaico, alfa hidroxi, beta hidroxi, ácido kójico, ácidos tricloroacéticos, etc. (5,8)
- Alcoholes: etanol, alcohol SD, alcohol isopropílico (14)
- Peróxido de benzoilo (5)
- Agua clorada (9)
- Fórmula Jessner: ácido láctico, ácido salicílico, resorcinol (5)
- Fenol (10)
- Retinol y sus derivados (11)
- Barras de jabón (12)
- Azufre (5)
- Surfactantes: aniónicos, catiónicos y zwitteriónicos (13)
- Troclocarban (5)

- Triclosan (5)

10. TOXINAS RESPIRATORIAS

Son compuestos, la mayoría de ellos artificiales, pueden causar efectos adversos en el tracto respiratorio o estar relacionados con sus funciones.

El sistema respiratorio comienza con la nariz, las cavidades nasales, los senos paranasales, la nasofaringe y la laringe. Continúa con un segmento de conducción (tráquea y bronquios) que ingresa a los pulmones. Un segmento transicional formado por bronquiolos respiratorios y Los bronquiolos primarios, secundarios y terciarios mueven el aire hacia los pulmones. Un segmento de intercambio compuesto por conducto alveolar, atrio, saco alveolar, y alveolo pasa oxígeno a la sangre y dióxido de carbono y agua de la sangre. En resumen, los pulmones colocan el oxígeno del aire en la sangre y envían dióxido de carbono y agua al aire. El tracto respiratorio también se calienta y humedece el aire entrante, regula el flujo de aire, elimina partículas en el aire y enfría todo el organismo (1). La toxicidad respiratoria puede incluir una variedad de condiciones pulmonares agudas y crónicas, que incluyen irritación local, bronquitis, edema pulmonar, enfisema y cáncer (2), de ahí la importancia de evitar productos cosméticos que podrían dañarlo.

- Acetaldehído (13)
- Acrilatos (14)
- Aluminio (1)
- Amoníaco (1)
- Asbesto * (1)
- berilio * (1)
- BHT (9)
- Cadmio * (1)
- Negro de humo (11)
- Cloro ** (1)
- Formaldehído * (1)
- Fragancia (5)
- Isopropyl Acetone (7)
- Metil etil cetona (7)
- Mica (3)
- P-fenilendiamina (8)
- Fenilfenol (10)
- Propilenglicol (1)
- Resorcinol (12)
- Dióxido de titanio (4)
- Tolueno (6)

* impurezas en los cosméticos. ** impureza del agua de limpieza

11. INGREDIENTES DERIVADOS DE SILICONA

Las siliconas son un grupo grande o materiales poliméricos (unidades de siloxano repetidas) que se caracterizan por tener resistencia a los productos químicos, temperatura, agua, alta lubricidad y buenas propiedades aislantes. En la industria cosmética, se utilizan compuestos derivados de la silicona como solventes, emolientes, humectantes, control de la viscosidad y agentes de deslizamiento / humectación / acondicionadores. Los implantes mamarios son, tal vez, la aplicación más conocida. Hoy en día, sin embargo, cada vez más mujeres prefieren los implantes llenos de solución salina debido a las preocupaciones de seguridad asociados con sus contrapartes de silicona. Los ingredientes derivados de silicona son oclusivos (1), lo que significa que crean una barrera física para prevenir la pérdida de agua transepidérmica. Esta barrera, sin embargo, atrapa cualquier cosa debajo de la piel, no solo la humedad. Estudios recientes indicaron que la exposición prolongada de la piel al sudor por oclusión causa irritación de la piel (2). Estos productos químicos también no son biodegradables, causando un impacto ambiental negativo (3).

El “Journal of Toxicology” informó que las inyecciones de silicona provocaron una falla multi-orgánica.

Una investigación recopilada por la Dirección del Demandante, El Comité (PSC) del Litigio Nacional de Implantes Mamarios muestra que la silicona tiene efectos marcados en las glándulas suprarrenales y el hígado e induce inflamación crónica. Las siliconas pueden ayudar a que algunos ingredientes penetren en la piel de manera más efectiva. Dow Corning ubica algunas investigaciones con silicona e hidroquinona en la que "la goma de silicona indujo la formación de un reservorio de hidrocortisona en el estrato córneo "(4).

- Dimeticona
- Dimeticona Copoliol
- Ciclohexasiloxano
- Ciclometicona
- Ciclopentasiloxano
- dimetil polisiloxano
- Feniltrimeticona
- Aceite de silicona
- Ingredientes con la cláusula methicone, siloxane

12. MEJORAS DE PENETRACIÓN TÓXICA

Son sustancias químicas perjudiciales que mejoran las capacidades de absorción de la piel. El uso de potenciadores de la penetración en el cuidado personal los productos pueden ser extremadamente dañinos para la salud si las fórmulas contienen otros ingredientes dañinos. Hay aproximadamente treinta y cinco potenciadores de la

penetración que se pueden encontrar comúnmente en cosméticos y productos de cuidado personal (1), los más tóxicos son los siguientes:

- Glicolato de amonio y lactato (1)
- Benzofenona y compuestos relacionados (1)
- Compuestos de EDTA (disódico y tetrasódico) (2,3)
- Homosalato (4, 5)
- Lecitina hidrogenada (6, 7) *
- Nanopartículas (1,8)
- Octinoxate (1)
- Propilenglicol (9)
- SD alcohol 40 (10)
- Lauril Sarcosinato de Sodio (1)
- Lauril Sulfato de Sodio (1)

* posible contaminación por nitrosamina

13. TERATOGENOS

Los teratógenos son cualquier agente, sustancia, organismo, afección y / o proceso que causa un deterioro del desarrollo prenatal y conduce a malformaciones congénitas o incluso la muerte. Los teratógenos incluyen ciertos medicamentos (como la talidomida), alcohol, cigarrillos, infecciones (tales como sarampión alemán), desnutrición, contaminantes ambientales, factores de estrés y radiación ionizante (1). Las anomalías más comunes asociados con exposiciones teratogénicas durante el período fetal son restricción del crecimiento fetal (retraso del crecimiento intrauterino) y leves errores de morfogénesis (anomalías de la fenogénesis) tales como pliegues epicánticos, clinodactilia, anomalías funcionales del SNC y otros (2). Hay miles de millones de teratógenos potenciales, y muchos de ellos (con efectos teratogénicos comprobados) están presentes en las formulas convencionales cosméticas.

- 1,4 dioxano (3)
- Acetaldehído
- Aluminio, plomo y otros metales pesados (4,13)
- Benzofenona (5)
- Ftalato de dibutilo (6)
- Dietanolamina (7)
- Etileno y trietilenglicol (8)
- Acrilatos (acrilato de etilo, metacrilato de etilo / metilo, 18)
- Metanol (17)
- Metil etil cetona (14)
- Cloruro de metilo
- Salicilato de metilo (9)
- N-Metil-Pirrolidona (14)
- Parabenos (11)
- Almizcles sintéticos (12)

- Tolueno (10)

ANEXO III CATEGORÍA MODA Y BELLEZA

Para desarrollar las bases de esta categoría, utilizamos parte del "Manual ETHICAL FASHION SPACE (EFS)" elaborado por Mireille Acquart fundadora y directora de EFS, analista y especialista con 10 años de experiencia en impactos socio-ambientales de la industria textil/moda.

El reconocimiento de EFS acredita como una empresa comprometida con los valores y dimensiones de la sostenibilidad y la responsabilidad social corporativa y reconoce la apuesta por la transparencia y respeto hacia el consumidor. Las presentes bases están respaldadas por una metodología única (Perfil de Sostenibilidad EFS-AID), basada en diversos criterios sociales, ambientales y organizaciones y económicos, específicamente diseñados y orientados a empresas de los sectores textil-confección y moda.

Para que una marca de ropa pueda participar en los BienPremios debe de cumplir con los siguientes requisitos.

1. Cumplir con 3 de los 6 códigos de conducta EFS SOCIAL / ETHICAL
2. Cumplir con 2 de los 5 códigos de conducta EFS GREEN/ECO

PERFILES EFS SOCIAL / ETHICAL

El Reconocimiento EFS SOCIAL busca dar a conocer al consumidor que la empresa tiene dentro de su filosofía el cuidado, respeto y colaboración con causas sociales y comercio justo, principalmente; sin considerar de manera fundamental si su materia prima es eco-friendly. Los códigos de conducta que EFS reconoce en este rubro son:

1. Defensa y pago de salarios justos; derechos humanos y condiciones laborales dignas Colaboración con diversos proyectos sociales, trabajo con minorías o grupos vulnerables.

2. Mantenimiento y fomento de técnicas ancestrales o tradicionales de elaboración.

3. Colaboración y desarrollo de proyectos sociales, culturales y medioambientales; así como trabajo con minorías o grupos vulnerables.

4. Desarrollo y promoción de recursos informativos y educaciones sobre producción y consumo responsable, desarrollo sostenible, responsabilidad social, aplicados a la industria en cuestión y otros relacionados.

5. Fomentar modelos de consumo responsable y evitar el uso de publicidad engañosa y patrones perjudiciales de consumo.

6. Protección de los derechos de los animales.

Requisitos: Para su Reconocimiento EFS SOCIAL es necesario que la empresa o producto a suscribir sustente al menos 3 de los 6 Códigos de Conducta

EFS GREEN / ECO

El Reconocimiento EFS GREEN/ ECO busca dar a conocer al consumidor que la empresa tiene como parte fundamental de su filosofía, el cuidado, respeto y salvaguardia del medio ambiente a través de sus políticas de producción y comercialización. Los códigos de conducta que EFS reconoce en este rubro son:

1. Utilización de tecnologías limpias, técnicas de reciclaje y de eficiencia energética, de recursos hídricos y de residuos.
2. Uso, desarrollo y aplicación de tejidos y componentes de menor impacto ambiental.
3. Reducción de CO2, Gases de Efecto Invernadero (GEI) y otras sustancias tóxicas para el medio ambiente y los seres vivos.
4. Canales de distribución pensados en reducir embalajes y demás envolturas.
5. Protección de los derechos de los animales. Requisitos: Para aplicar al Programa de Reconocimiento EFS GREEN/ECO es necesario que la empresa o producto a suscribir sustente al menos 2 de los 5 Códigos de Conducta.

EFS SOSTENIBLE

El Reconocimiento EFS E+A / SOSTENIBLE busca dar a conocer al consumidor que la empresa cuenta con un desarrollo integral (social-ambiental-cultural-económico) para la persecución de un esquema sostenible, a través de sus políticas de producción y comercialización, mercadotecnia y publicidad. Los códigos de conducta que EFS reconoce en este rubro son: Requisitos: Para aplicar al Programa de Reconocimiento EFS SOSTENIBLE es necesario que la empresa o producto a suscribir sustente al menos 5 de los 10 Códigos de Conducta que conforman el EFS ECO y EFS SOCIAL.