



**LA OPINIÓN DEL ESPECIALISTA**
**Fernando Sánchez Campos**, Consultor Medioambiental y especialista en Cosmética Natural y Ecológica [fsanchez@saper.es](mailto:fsanchez@saper.es)

# Los ingredientes de la cosmética econatural (2ª Parte): ingredientes de calidad vs. ingredientes de relleno

Ya sabemos que el tanto por ciento de ingredientes procedentes de la agricultura ecológica, que se identifican con un asterisco, es importante para distinguir cosmética de calidad. En este segundo artículo identificamos los principios activos de un cosmético.

La base de la cosmética natural son los aceites vegetales, mantecas, extractos y aceites esenciales. A mayor cantidad de estos principios activos, mayor calidad. Pero, ¿cómo identificarlos?

Leyendo el listado de ingredientes de la etiqueta, veremos:

- **Nombres en latín:** los principios activos aparecerán en el listado de ingredientes, en latín.

- **El orden de los ingredientes:** aparecen en orden de mayor a menor.

- Los emulsionantes: normalmente

entre el 1% y el 6%, lo ideal será que varios aceites vegetales estén delante de los emulsionantes. Algunos de los más utilizados son: Cetearyl Alcohol, Cetaryl Glucoside, Glyceryl Stearate, Stearic Acid, Isoamyl laureate, Sodium Lauroyl Glutamate, Cetearyl Olivatate, Sorbitan Olivatate, Cetyl Palmitate, etc.

- **Ingredientes de relleno:** están en las primeras posiciones para abaratar los costes, pero no tienen muchas propiedades. Algunos ejemplos:

- **Agua:** la mejor cosmética debería utilizar poca agua, pues existen hidrolatos o el jugo de aloe vera, que aportan además de hidratación, otras propiedades beneficiosas para nuestra piel. Existen en el mercado serums y otros productos entre el 90 y 100% de principio activo.

- **Capril/caprilate, Capril caprate triglyceride, Coco caprate, Palmi-**



123rf Limited©Pavel Ignatov

tate, (o nombres muy similares): son sustitutos "naturales" de la parafina líquida derivada del petróleo y que tantos productos convencionales contienen, debido a su bajo coste. Proceden del aceite de coco, soja o palma, y la industria petroquímica los transforma eliminando su olor, color y sabor, para que duren más, pero en este proceso pierden muchas vitaminas, y poder antioxidante. No son perjudiciales, pero tampoco aportan muchos beneficios.

- **Parfum:** es un ingrediente sintetiza-

do en laboratorio, acompañado de fijadores como los ftalatos para que su aroma perdure mucho tiempo, pero son disruptores endocrinos. A no ser que el fabricante indique que ese parfum\* procede de aceites esenciales.

Por lo tanto, debemos tener en cuenta para elegir cosmética Econatural de calidad y de forma consciente: su certificación, el tanto por ciento de ingredientes ecológicos, la cantidad de principios activos, y por último el tipo de envase, que detallaremos en el siguiente artículo. ■


**COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS**



# OLIGOJAL Energetic +

**ENERGÉTICO Y REVITALIZANTE**  
COMPLEMENTO ALIMENTICIO

**A base de Jalea Real liofilizada,  
Siropo de Agave, Zumo de Mirtilo,  
Vitaminas (C y B12) y Minerales**




[www.waydiet.com](http://www.waydiet.com)