

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

28

En los últimos años han surgido los **Grupos de Consumo**, una de las muchas iniciativas solidarias que junto a los bancos de tiempo, movimientos en transición, monedas sociales, huertos colectivos, etc. son fruto de la preocupación social por los temas sociales y ambientales. A finales del 2014 existían en la Comunitat Valenciana al menos 60 de estos grupos, que intentan adquirir productos fuera de los circuitos convencionales de distribución.

Pero ¿qué es exactamente un grupo de consumo?. Se trata de un grupo de personas que, con el fin de eliminar los intermediarios y tratar directamente con el proveedor local para conseguir así alimentos de mayor calidad y un mejor precio, se unen para comprar verduras, frutas, huevos, miel, carne, queso, etc.. Se trata siempre de productos ecológicos, libres de transgénicos, plaguicidas, herbicidas y abonos químicos, artesanales y naturales, justos, de temporada y de cercanía, en la medida de lo posible. Este tipo de consumo contribuye a reducir las emisiones de CO₂ ligadas al transporte de alimentos, a la conservación de las semillas autóctonas, al mantenimiento de los sabores y la cultura gastronómica tradicionales, y, además, favorece la economía local.

Enlaces de interés

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/2015/01/grupos-ecoconsumo.html>

<http://ecoalimentate.org.ar/grupos-de-consumo/que-es-un-grupo-de-consumo/>

http://ccaa.elpais.com/ccaa/2014/09/22/valencia/1411407352_894062.html

<http://sobiranalimentariapv.org/>

<http://www.consumorussa.org/>

<https://grupoconsumopatraix.wordpress.com/>

<http://www.yocomprosa.es/>

27

La centralidad del consumo en nuestras sociedades es indiscutible. En los países más desarrollados, los modelos de uso de los recursos naturales siguen ignorando los límites biofísicos del planeta. La transición hacia la sostenibilidad ha de entenderse necesariamente como un cambio hacia estilos de vida con patrones de consumo más sostenibles.

Son de gran interés y actualidad las conocidas como Iniciativas Comunitarias en Sostenibilidad (ICOS). Las ICOS buscan, a través de la organización colectiva y voluntaria, afrontar el consumo de manera sostenible. Estas iniciativas constituyen el esfuerzo colectivo de muchas personas que optan por organizarse y hacer frente de forma creativa al pico del petróleo, al cambio Climático, al consumo desaforado, a las crecientes desigualdades, desarrollando en sus pueblos, ciudades o barrios respuestas saludables y resilientes a estas cuestiones, etc. Grupos y cooperativas de consumo agroecológico, comunidades en transición, bancos del tiempo, redes de intercambio, grupos de crianza, huertos comunitarios, cooperativas de energía, etc. son algunos ejemplos de ICOS. Durante este mes iremos presentándoos algunas de ellas en el Tota pedra fa paret.

Enlaces de interés

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

<http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/recursos/pag-web/cambio-global-espana-consumo.aspx>

<http://opcions.org/es/blog/el-papel-de-las-iniciativas-ciudadanas-en-la-transformacion-social>

26

El 15 de Marzo de 1962, el presidente John F. Kennedy pronunció, ante el congreso de los EEUU, un discurso en el que por primera vez consideraba a los consumidores un elemento fundamental del proceso productivo, e instaba a las instituciones a tomar medidas para proteger sus derechos. La constitución española del 78 recoge, en su artículo 51, los derechos de los consumidores. La ONU, con las “Directrices para la protección de los consumidores”, reconoce estos derechos a nivel internacional.

Entre estos derechos figuran el de ser informados sobre el producto que vamos a comprar, el de poder elegir el que más nos interesa, el de que lo que compremos no presente peligros para nuestra salud y seguridad, el de obtener una justa reparación de los daños sufridos debido a la compra de un producto defectuoso, etc. Pero como consumidores también tenemos obligaciones, somos responsables de lo que compramos o consumimos. El “hiperconsumismo” característico de nuestra sociedad es en gran parte responsable de la crisis ambiental a la que nos enfrentamos, así como de muchos de los problemas de salud (obesidad, hipercolesterolemia, etc.).

Podemos reducir nuestro consumo comprando aquello que realmente necesitamos y seleccionando según criterios de salud y de medio ambiente. Producir menos basuras, comprar en el barrio productos de temporada y de proximidad, reducir los envases y embalajes, usar menos conservantes y productos contaminantes, etc. son acciones individuales que mejorarán nuestra calidad de vida y contribuirán también a superar los problemas ambientales a los que nos enfrentamos.

Enlaces de interés

<http://www.ticambia.org/lineas-tematicas/itinerario/5-consumo-responsable>

<http://www.ceaccu.org/legal/los-derechos-de-los-consumidores-y-usuarios-derechos-basicos-del-consumidor/>

25

¿Cómo sabe un adolescente alérgico a los cacahuetes lo que puede comer cuando sale a cenar con sus amigos? ¿Cómo puede saber una persona que desea reducir su consumo de sal cuál es el aperitivo más recomendable? ¿Cómo se puede garantizar a los consumidores el origen de la carne que acaban de comprar?

Desde el pasado 13 de Diciembre el etiquetado de todos los alimentos y bebidas envasados nos debe aportar mayor información nutricional y más clara y comprensible sobre el producto que vamos a adquirir. Esto ha sido gracias a la aplicación del nuevo Reglamento Europeo (1169/2011) de 25 de Octubre, cuyo propósito es proteger la

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

salud de los consumidores y garantizar nuestro derecho a la información para que podamos tomar decisiones con conocimiento de causa.

Cuando compres un alimento o bebida envasado, muchos son los cambios que puedes verificar en su etiquetado. Las etiquetas son más grandes y legibles, la información sobre posibles alérgenos tiene mayor visibilidad (color distinto, diferente tipo de letra o negrita). Los elementos nutricionales a declarar de forma obligatoria son: el valor energético, las grasas, las grasas saturadas, los hidratos de carbono, los azúcares, las proteínas y la sal. No obstante, en los envases de menos de 25 cm² de superficie, la información nutricional no será obligatoria, y en los envases en los que la superficie más grande sea inferior a 10 cm² tampoco es necesario incorporar la lista de ingredientes. Sin embargo, independientemente del tamaño del paquete, siempre se debe indicar el nombre del alimento, la presencia de posibles alérgenos, la cantidad neta y la fecha de duración mínima. Quedan exentos del etiquetado nutricional, de momento, las bebidas alcohólicas que contienen más de 1'2% en volumen de alcohol y los alimentos no envasados.

[Enlaces de interés](#)

<http://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2011:304:0018:0063:ES:PDF>

http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/web/cadena_alimentaria/detalle/futura_legislacion.shtml

http://europa.eu/rapid/press-release_MEMO-14-2561_es.htm

24

Este viernes 28 de Noviembre se celebra el **Día sin compras**, una jornada mundial en la que se invita a la población a no consumir. La finalidad de la jornada es denunciar el actual modelo de producción y de consumo, social y ambientalmente insostenible, y promover formas de consumo alternativo.

No se trata de boicotear a tiendas y comercios, sino de reflexionar sobre el consumo responsable de productos y si existen alternativas a un modelo que mantiene condiciones de trabajo precarias en los países pobres, que agota y destruye los recursos naturales, que empobrece a la población....

Por supuesto existen alternativas: el comercio justo, la soberanía alimentaria, los grupos de consumo local, las monedas sociales, la economía de intercambio, etc. son algunas de ellas.

Como consumidora/or puedes apostar por otros modelos de consumo más comprometidos con la sociedad y el medio ambiente.

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

Enlaces de interés

<http://www.setem.org/site/es/comunitat-valenciana/>

23

Desde hace unos meses, **Submon**, una plataforma formada por biólogos, veterinarios, submarinistas, ingenieros y educadores, ha puesto en marcha en Barcelona **las cestas de pescado sostenible**, un proyecto de custodia marina del área de Canyons del Maresme, que traslada al mar el espíritu de las cestas de frutas y verduras compradas directamente a productores o cooperativas. El objetivo del proyecto implicar al ciudadano en la conservación del medio marino, mediante su opción de compra como consumidor al poder elegir “pescado de calidad, de proximidad y pescado con técnicas artesanales, que proviniera de la zona de custodia y cuya explotación fuera compatible con otras especies, como los cetáceos”.

La custodia marina es una estrategia para preservar zonas marinas estableciendo acuerdos con todos los implicados: instituciones, sector pesquero, náutico y turístico.

Además de la distribución de las cestas de pescado sostenible, Submon organiza también talleres gratuitos donde los mismos pescadores enseñan a limpiar, filetear y cocinar el pescado, y recuerdan que el pescado no viene en filetes, que hay que respetar las vedas y que cuando hay mala mar, no hay pescado.

Enlaces de interés

- <http://www.submon.org/es/>
- <http://blog.submon.org/2014/05/22/compra-peix-duna-pesqueria-sostenible-i-artesanal-i-col%E2%80%A2labora-amb-el-nostre-projecte-de-custodia-marina-de-l%E2%80%99area-de-%E2%80%9Ccanjons-del-maresme%E2%80%9D/>
- <http://blogs.elpais.com/el-comidista/2014/06/cestas-de-pescado-como-comer-del-mar-sin-esquilmarlo.html>

22

Frutas y verduras son alimentos sanos pero también perecederos. No obstante, además de comerlas frescas o en zumos, tradicionalmente se han elaborado diferentes tipos de conservas para así poder disfrutar de ellas durante todo el año. Nísperos, ciruelas, albaricoques, cerezas, fresas, melocotones, tomates... maduran en primavera y verano invitándonos a preparar compotas, mermeladas, frutas en almibar, etc .

Preparar conservas caseras es la mejor garantía de que estamos consumiendo alimentos sanos y naturales fuera de temporada, sin conservantes, ni aditivos. Y si además las elaboramos con productos de la agricultura ecológica, sin restos de herbicidas y plaguicidas.

Además, es en esta época del año cuando frutas y verduras alcanzan los precios más bajos en el mercado. Si a estas razones añadimos el placer que para todos los aficionados a la cocina representa la elaboración de mermeladas caseras, no queda ya más que ponernos “con las manos en la masa” y relajarnos elaborando mermeladas, compotas, pistos, etc.

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

Elige las verduras y frutas que prefieras, bien maduras, hazte con un buen recetario tradicional, esteriliza algunos botes de vidrio que tengas por casa y anímate. Disfrutarás de tus sabores favoritos todo el año y dispondrás de un magnífico regalo para familia y amigos.

Enlaces de interés

<http://www.lectio.es/tasts/mermeladas.pdf>

21

El 15 de Marzo de 1962, el entonces presidente de los EEUU, John F. Kennedy, anunció los derechos de todos los consumidores e invitó a convocar este día como el Día Mundial del Consumidor. Pero no fue hasta 20 años después de este discurso, hasta el 15 de Marzo de 1983, cuando se celebró por primera vez este día que supone una llamada de atención a todos los ciudadanos, sobre la idea de que el único consumo “bueno”, es el consumo responsable. Dos años más tarde, el 9 de Abril de 1985, la Asamblea General de las Naciones Unidas fijó las directrices para la protección de los consumidores.

Por consumo responsable entendemos la elección de los productos y servicios, no sólo en base a su calidad y precio, sino también por su impacto ambiental y social, y por la conducta de las empresas que los elaboran.

Como consumidor/a tienes poder de elección. Si optas por ser un consumidor responsable, ten en cuenta lo siguiente:

- Consume menos: antes de comprar cualquier cosa, piensa si realmente la necesitas.
- Cuando estés decidida/o a comprar algo, piensa en las materias primas de que está hecho, en la manera en que su proceso de producción afecta al medio ambiente, y si se ha fabricado de forma justa y ética.
- Infórmate sobre la empresa que ha producido el artículo que vas a comprar, ¿es una empresa socialmente responsable? ¿Posee el artículo algún sello de garantía ambiental?
- Antes de comprar, piensa en los residuos y en la basura que genera el producto que vayas a comprar ¿es reciclable? Una vez usado ¿Cómo vas a deshacerte de él?
- Evita siempre los productos de usar y tirar.

Enlaces de interés

<https://www.youtube.com/watch?v=rnmtVbmWTKc>

20

Según la Agencia Internacional de la Energía (AIE) durante el año 2013 se han consumido cada

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

día alrededor de 90 millones de barriles de petróleo , triplicándose así la demanda que había hace sólo 50 años (en 1965 la demanda de crudo era de 30 millones al día).

Mientras en los países occidentales la crisis, el frenazo de las actividades industriales y el consumo, así como las políticas de eficiencia energética implementadas por gobiernos y empresas, han supuesto una reducción de la demanda, el consumo mundial de petróleo ha seguido creciendo por la enorme demanda de los países emergentes.

Sabemos que el petróleo es el agente que provoca mayor deterioro a nuestro planeta, su combustión genera gases de efecto invernadero, su extracción implica vertidos que contaminan aguas y tierras, su traslado siempre implica grandes riesgos... sin embargo, nuestra vida cotidiana está basada en estos productos.

¿Piensas que podrías vivir sin comprar productos envasados como la leche o la pasta de dientes, sin papel higiénico, sin tener móvil o cámara de fotos, sin televisión ni ordenador?

El documental **Un año sin petróleo** muestra en clave de humor las peripecias de una familia “a dieta” de petróleo durante todo un año. La aventura no es fácil para esta familia de cuatro miembros. La problemática ambiental se aborda como si de una receta de cocina se tratara, mostrándonos los pasos que hay que seguir y los productos que hay que evitar para no perjudicar nuestro entorno. De una manera divertida y amena, **Un año sin petróleo** nos invita a reflexionar sobre las causas más cotidianas del cambio climático, proponiéndonos sencillas soluciones al alcance de nuestras manos.

Enlaces de interés

http://www.iea.org/publications/freepublications/publication/WEO2013_Executive_Summary_Spanish.pdf

<http://www.divxonline.info/pelicula/4611/Un-ano-sin-petroleo/>

19

Basta con abrir el armario de limpieza de nuestra casa para darnos cuenta de la gran cantidad de estos productos que utilizamos. Disponemos de detergentes y jabones para cada uno de los electrodomésticos que tenemos en la cocina, para los cristales, el suelo, la grasa, los baños, amoníaco, lejía, ceras todos diferentes pero todos con algo en común: lo poco saludables que son y lo poco que respetan el medio ambiente. En realidad nuestros hogares pueden estar más contaminados incluso que el exterior, pues en ellos pueden encontrarse sustancias tóxicas como compuestos orgánicos volátiles procedentes de pinturas, barnices, ambientadores, productos de limpieza..., benceno, ftalatos, xileno, bisfenol A, plomo, arsénico, etc. Este coctel de sustancias resulta peligroso, no sólo para nosotros sino para todo el medio ambiente.

En este sentido, un informe publicado por la OCU en 2013 revela que los detergentes para lavavajillas son en general poco respetuosos con el medio ambiente. De 13 detergentes analizados por la OCU, 12 suspenden y sólo uno llega a una calificación de “aceptable” ambientalmente. Elementos como los fosfatos, los fosfonatos o policarboxilatos contenidos en estos detergentes, son contaminantes y poco biodegradables. También suelen contener zinc, sulfato de zinc, perfume... ingredientes que repercuten negativamente en las aguas y en el medio marino. Con toda seguridad encontraríamos los mismos contaminantes en muchos otros productos de limpieza.

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

Entonces, qué podemos hacer nosotros/as en nuestro hogar para no impactar tanto sobre el medio ambiente cuando limpiamos :

- Limita todo lo posible la cantidad de productos de limpieza que utilizas; dos o tres de ellos son suficientes para mantener la higiene de nuestro hogar. Si son ecológicos, mucho mejor.
- Incorpora algunos de los productos que tradicionalmente se han utilizado en limpieza doméstica:
- Vinagre: desinfecta, desincrusta y elimina la cal, además limpia la cerámica, el cristal, los suelos, etc
- Limón: es un gran desinfectante
- Bicarbonato sódico: posee cualidades desodorizantes y suavizantes
- Agua oxigenada: es un poderoso desinfectante
- Evita los ambientadores artificiales. Puedes poner sobre los radiadores agua con cardamomo, clavo o canela en rama.
- Pon plantas en tu casa, ayudan a descontaminar el aire de nuestra casa.

Enlaces de interés

<http://hogares-verdes.blogspot.com.es/search/label/limpieza>
<http://www.ocu.org/tecnologia/lavavajillas/informe/detergentes-para-lavavajillas-pastillas-todo-en-uno>

18

En el año 2003 el Instituto Español de Oceanografía (IEO) redactó un informe que recogía datos alarmantes sobre los niveles de mercurio encontrados en especies como el cazón, el pez espada, el lucio o el atún rojo. Este Informe fue publicado por el Ministerio de Sanidad en el año 2011 incorporando la recomendación de no consumir estas especies a mujeres embarazadas, lactantes y menores de tres años.

La organización ecologista **Oceana** llevaba años exigiendo esta información pues la peligrosidad del mercurio es bien conocida desde los años 60, cuando se supo de la conexión entre el mercurio y una rara enfermedad neurológica que afectaba a muchas personas de la ciudad japonesa de Minamata.

Sin embargo el mercurio se ha continuado usando en productos, procesos e industrias y no ha sido hasta el 2013 cuando 140 países han llegado a un acuerdo global, la convención de Minamata, para reducir su uso progresivamente.

En España, los niveles de mercurio presentes en la población son altos y se incrementan con la edad, algo normal puesto que el mercurio va acumulándose en el organismo. El mayor aporte procede del consumo de pescado. Todos los pescados y mariscos contienen mercurio, pero son los pescados grandes los que acumulan mayor cantidad pues se comen a otros peces que a su vez lo han absorbido y viven más tiempo.

Un buen consejo para evitar la contaminación por mercurio sin renunciar a todos los beneficios que nos ofrece el consumo de pescado (ácidos omega3, proteínas, vitaminas...) es limitar la cantidad de pez espada, cazón, atún rojo y lucio, sobre todo las mujeres embarazadas y los

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

niños pequeños y combinarlos con otros pescados azules de tamaño pequeño como las anchoas, arenques, caballas, sardinas, boquerones, etc.

Enlaces de interés:

<http://oceana.org/es/eu/que-hacemos/mas-proyectos/contaminacion-por-mercurio/prensa-e-informes>

<http://www.aesan.msc.es/>

http://www.aesan.msc.es/AESAN/web/rincon_consumidor/subseccion/mercurio_pescado.shtml

17

España es el sexto país de la Unión Europea que más comida desperdicia: 7'7 millones de toneladas, según indica la Comisión Europea. Cada hogar español malgasta al año 76 Kilos de alimentos, según datos recogidos por el Estudio sobre el desperdicio de alimentos en los hogares.

Comprar más de lo que necesitamos, no tener en cuenta la fecha de caducidad de los alimentos, romper la cadena de conservación de éstos, o no saber cómo utilizar “las sobras”, son algunas de las causas de este derroche por parte del consumidor.

Debemos ser muy conscientes de que tirar comida es irracional. En el ámbito social, no debemos olvidar que muchas personas no tienen garantizada una alimentación suficiente. En cuanto a las repercusiones ambientales, la producción de los alimentos supone la emisión de gases de efecto invernadero a la atmósfera, la ocupación de tierras, elevados consumos de agua y productos fitosanitarios (a veces altamente contaminantes), etc., todo lo cual tiene efectos económicos directos.

Para las próximas fiestas navideñas, os recomendamos el libro de cocina **“Reciclaje y Alta cocina”**, un libro que aporta un buen número de ideas para derrochar menos comida y reducir los residuos en la cocina. El cocinero Alex Mújica, nos propone divertirnos en la cocina creando nuevos platos, modernos y actuales, a partir de las sobras de comida que tengamos en la nevera. Hay recetas tan succulentas como las “Trufas de foie con chocolate y almendras”, realizadas a partir de los restos del paté de foie, o el “Rissoto de chipirones”, elaborado con los chipirones en su tinta que sobraron de la cena. Y, como no hay comida que se precie sin postre, la “Torrija de Jijona con sorbete de cava”, o la “Terrina de compota de frutas con helado de vainilla” harán las delicias de nuestro paladar sin necesidad de comprar nuevos alimentos.

A propósito de la comida y el reciclaje, en uno de los enlaces que te recomendamos, puedes encontrar el recetario **“Recicla tu cocina”**, elaborado a partir de los talleres realizados por cocineras/os navarros en el marco de la 3ª Edición de la Semana Europea de Prevención de Residuos.

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

Enlaces de interés

http://www.hispacoop.es/home/index.php?option=com_docman&task=doc_view&gid=279
<http://www.navarra.es/NR/rdonlyres/A68AB985-D5B4-431F-AC7D-EF4C7F8151E5/206741/Recetario.pdf>

16

Se acercan las navidades, unas fiestas que suponen, para la mayoría de nosotras/os, un tiempo para reencontrarnos con la familia y los amigos, para disfrutar de nuestras aficiones, para leer, viajar, descansar... Pero también es un momento en el que se dispara el consumo. Hay que recordar que el consumo es un elemento clave de muchos de los problemas ambientales actuales.

Sin embargo, a la hora de consumir suele existir una alternativa respetuosa con el medio ambiente y los derechos humanos. Por eso, de cara a estas navidades, debemos tomar conciencia de la importancia de nuestras decisiones de consumo, por su repercusión en la escasez de recursos, en la contaminación, en los derechos laborales y derechos humanos, etc. Es necesario que desarrollemos actitudes críticas hacia el modelo de consumo ligado a la navidad. Para ello, os proponemos que reflexionéis sobre vuestro modelo de consumo, que os preguntéis cómo se han elaborado los productos que pensamos comprar: costes ambientales y sociales, situación laboral de los productores, explotación infantil..., y que atendáis a nuestras sugerencias:

- Evita las compras compulsivas. Reflexiona antes de adquirir algo, y cómpralo sólo si lo necesitas.
- En las comidas y cenas navideñas, consume siempre que puedas alimentos de procedencia ecológica y/o de comercio justo, opta por los productos frescos y de temporada, cómpralos en tu propio barrio, cocínalos y preséntalos tú misma/o a la mesa, disfrutarás del placer de la buena mesa, ahorrarás y te sentirás mejor... Y no te excedas con la comida y la bebida, ganarás en salud.
- Cuando tengas que hacer un regalo, elige objetos que no dañen el medio ambiente y que no utilicen el trabajo infantil. Recuerda que es más adecuado un regalo que tenga una vida muy larga. Ten en cuenta que puede ser una buena elección, y por supuesto casi siempre más sostenible, la compra de objetos de segunda mano. Opta por los juegos que motiven el ejercicio y el ingenio y evita los juguetes bélicos y sexistas. Siempre es mucho mejor un juguete educativo, un libro, música, una entrada para el cine o el teatro, una comida en un restaurante alternativo, la suscripción a una ONG o a una revista, etc. También puedes regalar algo hecho por ti mismo.

Enlaces de interés

http://www.wwf.es/colabora/participa/navidad_responsable/
<http://www.greenpeace.org/espana/es/Blog/diez-consejos-para-una-navidad-sostenible/blog/31965/>

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

http://www.ecodes.org/archivo/proyectos/archivo-ecodes/pages/ecologia_practicable/navidad.html

15

Compartir los bienes en lugar de poseerlos es lo que nos propone el denominado Consumo Colaborativo. El Consumo Colaborativo reinventa las formas tradicionales de compartir, intercambiar, prestar, y regalar redefiniéndolas gracias a las tecnologías modernas y las comunidades.

La actual crisis económica está favoreciendo el surgimiento de un movimiento que prima el acceso a los bienes materiales que necesitamos frente a la propiedad. ¿Me compensa comprar un coche que va a permanecer gran parte del tiempo aparcado? ¿Tiene sentido adquirir una segunda residencia que solo podré disfrutar durante 30 días al año? Consumo colaborativo, economía de colaboración o economía del acceso, describen este movimiento que se estructura en torno a tres sistemas:

- **Sistemas basados en productos.** Se paga por el beneficio de usar un producto, pero sin comprarlo ni poseerlo en propiedad. Conocemos ejemplos como las lavadoras compartidas, el carsharing, el valenbici, etc.
- **Mercados de redistribución.** Se redistribuyen los bienes usados o adquiridos desde donde no se necesitan a donde sí se necesitan y por quien los necesita. Por ejemplo, los mercados de intercambio y de segunda mano, el intercambio de casas, etc.
- **Estilos de vida colaborativos.** Personas con intereses comunes se unen para compartir o intercambiar bienes menos tangibles como tiempo, los espacios, los servicios, etc. Huertos compartidos, bancos de tiempo, monedas alternativas, couchsurfing, etc. son ejemplos de estos intercambios de bienes no tan materiales.

El consumo colaborativo comporta un compromiso con el uso sostenible de los recursos, que puede reducir la huella ecológica y los impactos y presiones sobre los recursos y ecosistemas del planeta. Además, al no implicar la propiedad de los bienes sino sólo el acceso a estos, ahorras dinero y participas de una economía social alternativa y viable.

[Enlaces de interés:](#)

<http://www.consumocolaborativo.com/>

14

El descarte es la práctica de devolver al mar las capturas no deseadas. Actualmente los descartes son legales en todas las pesquerías de la UE y el pescado descartado no se tiene en cuenta en la cuota. Actualmente, los pescadores españoles arrojan a veces por la borda, ya muertos o heridos, casi la mitad de los animales que capturan. Este pescado, que es susceptible de ser consumido, es descartado entre otras razones porque los peces capturados no han alcanzado la talla de madurez mínima que exige la normativa, o por sobrepasar el número de piezas de cada especie que se pueden capturar de acuerdo con la normativa

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

Europea de cuotas. En muchas ocasiones estas capturas son debidas al empleo de métodos de pesca no selectivos, como la pesca de arrastre, de manera que las especies no objetivo o no comerciales capturadas se devuelven al mar, muertas o con poquísimas probabilidades de sobrevivir.

Los totales admisibles de capturas (TAC) son límites de capturas establecidos para las poblaciones de peces más comerciales. Los propone la Comisión, basándose en los dictámenes científicos sobre el estado de las poblaciones, y los aprueba el Consejo de Ministros de Pesca. Sin embargo, para garantizar la viabilidad económica de las actividades pesqueras a corto plazo a veces las cuotas establecidas superan las que recomiendan los dictámenes científicos. Con la intención de frenar la sobreexplotación, de evitar la desaparición de algunas especies y de apostar por prácticas de pesca selectivas y por un consumo sostenible, hace aproximadamente un año nació la campaña Ni Un Pez Por La Borda. Muchas ONGs medioambientales, políticos, chefs, ciudadanos anónimos, etc. han apoyado abiertamente esta campaña que finalmente ha dado sus frutos. Una nueva ley europea, que gobernará nuestros mares al menos la próxima década, recoge la obligación de llevar a puerto al menos el 95% de las capturas. No se ha llegado a una prohibición total de los descartes, pero la nueva ley debe reducir de forma masiva el desperdicio que hoy está causando que 1'7 millones de toneladas de peces se tiren cada año por la borda en Europa. La nueva Política Pesquera Común (PPC) insta a la UE a poner fin a la sobrepesca y reconoce que los pescadores tradicionales merecen ayuda adicional y acceso a las cuotas de pesca.

Y nosotros ¿que podemos hacer?

Como consumidora/or exige pescado sostenible. Lee el etiquetado y elige siempre pescado de temporada procedente de nuestro litoral. Cuando sea posible compra productos procedentes de la pesca artesanal o de artes menores y recuerda que hoy en día está en riesgo la supervivencia de muchas especies.

Enlaces de interés:

<http://www.niunpezporlaborda.org/campana/>
http://ec.europa.eu/fisheries/cfp/index_es.htm

13

El pasado 24 de abril, un edificio de 8 plantas de Bangladesh se derrumbó aplastando a más de 1.000 personas. En este edificio, alrededor de 3.000 trabajadoras/es pedaleaban en sus máquinas de coser de sol a sol. Un mes antes, y también en Bangladesh, 112 personas murieron en el incendio de una fábrica textil.

Estas dos tragedias nos recuerdan las penosas condiciones de seguridad en las que trabajan miles de personas en el mundo, muchas de ellas fabricando ropa para marcas bien conocidas

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

por nosotros. Y no solamente no se respetan las condiciones de seguridad, sino tampoco las ambientales.

Campaña Ropa Limpia (CRL) es una red internacional de ONGs, sindicatos y organizaciones de personas consumidoras, que desde hace años trabajan para dignificar las condiciones en las que millones de personas cosen en países pobres por sueldos míseros y en condiciones precarias (o directamente inseguras), así como para reducir el impacto de la producción textil sobre el medio ambiente.

Como personas consumidoras que somos, en nuestras manos está emprender acciones que lleven a una mejora en las condiciones laborales de los trabajadores del sector textil:

- Comportate como un consumidor/a crítico.
- Infórmate sobre las políticas, los códigos de conducta de las empresas. Puedes intentar comprobar si estos códigos hacen referencia a los principios de la Organización Internacional del trabajo.
- Haz todas las preguntas que consideres oportunas en las tiendas donde compras la ropa, por ejemplo ¿Dónde se ha fabricado la prenda? ¿Si conocen las condiciones de trabajo de la fábrica? ¿ Si saben cuánto se pagó a las personas trabajadoras para producirla? Si la marca para la cual trabaja tiene un código de conducta, etc.
- También puedes solicitar información a las empresas productoras para demostrar que a los consumidores nos preocupa el origen de sus productos.
- Apoya las campañas y acciones puntuales de presión y denuncia y, por supuesto, **implicate**.

Enlaces de interés:

<http://www.ropalimpia.org/es/>

<http://www.nosandblasting.org/index.php>

<http://www.cleanclothes.org/>

<http://www.nosandblasting.org/index.php>

12

Hoy miércoles 5 de Junio se celebra el Día Mundial del Medio Ambiente, este año bajo el lema **Piensa. Aliméntate. Ahorra**. Esta campaña pretende dar a conocer el impacto que tienen nuestras decisiones en temas de alimentación, la relación de la producción alimentaria sobre el medio ambiente y cómo tomarlas bien informados.

La FAO estima que 1/3 de la producción alimentaria destinada al consumo humano, o lo que es lo mismo 1.300 millones de toneladas de comida, se pierde o es desechada. Esto significa que se utilizan en vano enormes cantidades de recursos (agua, suelo, semillas, abonos, trabajo, etc.) y se emiten en vano enormes cantidades de gases de efecto invernadero para la producción de alimentos que se pierden o desperdician. Al mismo tiempo una de cada siete

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

personas del planeta pasa hambre y más de 20.000 niños de menos de 5 años mueren de hambre cada día.

En los países industrializados, los alimentos se desperdician de manera significativa en la etapa del consumo final en los hogares. Por tanto, puede reducirse aumentando el nivel de sensibilización de las industrias alimentarias, los vendedores minoristas y los consumidores.

Opta siempre que puedas por alimentos de temporada, producidos en lugares próximos y de forma ecológica, pues su repercusión sobre el medio ambiente es menor.

Enlaces de interés:

<http://www.unep.org/spanish/wed/theme/>

<http://www.thinkeatsave.org/es/>

<http://www.fao.org/docrep/016/i2697s/i2697s.pdf>

11

Hoy jueves 9 de Mayo se celebra el Día Internacional del Comercio Justo, una jornada que nos recuerda anualmente que existe una forma de comprar mucho más solidaria que la “estandar”.

El Comercio Justo es un movimiento que busca cambiar las formas de producir, de comercializar y de consumir para que el mundo sea un lugar más humano y sostenible. Varios son los principios que lo definen:

- Condiciones laborales y salariales para los trabajadores adecuadas, que les permitan vivir con dignidad.
- No a la explotación laboral infantil.
- Igualdad entre hombres y mujeres.
- Respeto al medio ambiente. Los artículos se fabrican a través de prácticas respetuosas con el entorno en el que se producen.

Café, cacao, algodón, azúcar, aperitivos, artesanía, etc. son productos que puedes encontrar en los puntos de venta de comercio justo. En ellos podrás conocer la cultura de otros contextos, reflexionar sobre los límites del sistema de consumo actual y practicar un consumo responsable.

Somos nosotros, los consumidores, los que a través de nuestras decisiones de compra, podemos promover un cambio positivo, unas relaciones comerciales más justas con los países del sur y que cada día más personas trabajen y vivan de una forma digna.

Enlaces de interés:

<http://www.intermonoxfam.org/es/que-hacemos/comercio-justo>

<http://comerciojusto.org/que-es-el-comercio-justo/>

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

<http://www.sellocomerciojusto.org/es/participar/campanhas.html>

<http://www.setem.org/site/es/navarra/dia-internacional-del-comercio-justo>

10

Si hay unas fechas señaladas en el mes de Diciembre estas son las navidades. Reuniones familiares, iluminación navideña, cenas de empresa, intercambio de regalos, etc. son algunos de los acontecimientos que tienen lugar en estas fechas.

Evitar consumir durante estos días es prácticamente imposible. Sin embargo, como consumidores tenemos el poder de decidir qué productos adquirir, cómo, dónde y cuándo. De nosotros depende consumir de forma responsable, sostenible y solidaria, intentando resaltar otros valores más importantes.

Desde tu mesa puedes contribuir al consumo de alimentos saludables, sabrosos y que no generen los mínimos impactos en las personas o en el medio. Te sugerimos lo siguiente:

- Planifica tu compra, calcula bien la comida que vas a necesitar y recuerda que “siempre sobra”.
- Intenta consumir productos locales, frescos y de temporada.
- Opta por la gastronomía tradicional. Recupera antiguas recetas familiares, puedes experimentar introduciendo nuevos sabores... contribuirás a mantener el medio y su cultura.
- Evita los productos sobreenvasados y que vengan desde muy lejos, evitarás residuos y emisiones de CO₂.
- Recuerda que los productos del comercio justo garantizan un salario justo a los campesinos y productores, evitan la explotación infantil, y fomentan la igualdad entre hombres y mujeres así como el respeto al medio ambiente.

Enlaces de interés:

http://www.magrama.gob.es/es/ceneam/programas-de-educacion-ambiental/hogares-verdes/buenas_practicas_navidad_hv_tcm7-13438.pdf

http://www.crana.org/themed/crana/files/docs/192/030/ecofiestas_hogar_castellano.pdf

http://www.setem.org/media/pdfs/SETEMVCV_Guia_VLC_CR_CRISIS_2012.pdf

9

Durante estas fiestas solemos hacer y recibir regalos. La publicidad nos anima a comprar, nos vende “lo último”, “lo mejor”, “lo que necesitamos”.

Desde *Tota Pedra Fa Paret* este año te proponemos que pienses en regalos diferentes, que seas crítico con la publicidad y orientes tus compras teniendo en cuenta valores importantes

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

como la solidaridad, la amistad, la justicia social, el medio ambiente, la igualdad....

- Piensa siempre en la necesidad y los gustos del agasajado.
- Elige regalos sencillos, naturales y evocadores, como el aceite de oliva o la miel. Gustan a todo el mundo.
- Regala experiencias, entradas para ir al cine, un museo, el teatro, la suscripción a una revista, una cena, un paseo, etc.
- Con un poco de creatividad, puedes fabricar o elaborar tú mismo el regalo.

Cuando regales juguetes...

- Ten en cuenta que para las niñas/os lo importante es el juego y no el juguete.
- Adquiere juguetes artesanales que estimulen la creatividad y entre los juegos de ordenador selecciona los educativos.
- Intenta que sean de materiales biodegradables.
- Intenta que no sean juguetes sexistas o bélicos.

Enlaces de interés:

<http://www.intermonoxfam.org/es/page.asp?id=1>

http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf_triptico_bn_consumoresponsable_ecologistasenaccion.pdf

8

Volver al trabajo supone también retomar los buenos hábitos en alimentación, organizar el cesto de la compra y programar un menú cada semana. Los consejos para los próximos días os ayudaran a conseguir una alimentación sana, justa y sostenible.

Consume alimentos locales, cultivados en las cercanías de tu lugar de residencia, reducirás el impacto causado por el transporte y contribuirás a mantener vivo un medio rural en los alrededores de tu ciudad.

¿Sabías que hay alimentos que gastan en producción y distribución más energía de la que aportan? Se les llaman *petroalimentos* y contribuyen de forma importante al cambio climático. Revisa tu lista de la compra y trata de evitarlos.

Enlaces de interés:

http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf_cuaderno_17_agroecologia.pdf

<http://www.ucm.es/info/soberania.alimentaria/PETROALIMENTOS.pdf>

http://www.llavorsdaci.org/Castellano/Actualidad/Actualidad_Noticias.html

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

7

Como consumidor, puedes favorecer una agricultura más respetuosa con el medio ambiente adquiriendo productos ecológicos de temporada, son más sanos, sabrosos y además te aseguras que son frescos y se han cosechado maduros.

Consumir alimentos de temporada no quiere decir que nuestra alimentación sea poco variada, recuerda que en cada época del año hay diversos alimentos y nuestro cuerpo está adaptado a esta estacionalidad desde hace miles de años.

Enlaces de interés:

<http://www.magrama.gob.es/es/alimentacion/temas/la-agricultura-ecologica/>

<http://www.consumoresponsable.org/actua/alimentacion/agriculturaecologica>

<http://www.caecv.com/>

<http://www.esderaiz.com/buenas-practicas/>

6

Una alimentació sana i equilibrada ha de ser per a nosaltres una prioritat. Utilitza el temps adequat a fer la compra i cuinar. Prioritza les botigues de barri i mercats locals sobre les grans superfícies, i no oblidis que sempre són més saludables les receptes tradicionals que els aliments precuinats.

Coneixes els CCC o canals curts de comercialització? Són aquells que permeten una relació més directa entre persones productores i consumidors. Els CCC reduïxen el personal intermediari i permet que els agricultors i agricultores reben un preu just pels seus productes i que les persones consumidores accedisquen a aliments més barats i de major qualitat.

Enllaços d'interés:

<http://revistasoberaniaalimentaria.wordpress.com/2012/01/28/canales-cortos-de-comercializacion-un-elemento-dinamizador/>

http://www.ecologistasenaccion.org/IMG/pdf_cuaderno_17_agroecologia.pdf

5

Evita la compra de organismos modificados genéticamente, conocidos vulgarmente como transgénicos, ya que su uso implica graves riesgos socioeconómicos, para la salud de las personas y el medio ambiente. Recuerda que en agricultura y ganadería ecológica no está permitido el uso de transgénicos ni sus derivados.

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

En la UE, los transgénicos utilizados para alimentación humana son fundamentalmente algunas variedades de maíz y soja. El maíz, la soja o sus derivados industriales están presentes en más del 60% de los alimentos transformados, desde el chocolate hasta las patatas fritas, pasando por la margarina y los platos preparados.

Enlaces de interés:

<http://www.greenpeace.org/espana/es/Trabajamos-en/Transgenicos/>
<http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/transgenicos/Textos-listado-5edicion.pdf>

4

Volver al trabajo supone también retomar los buenos hábitos en alimentación, organizar el cesto de la compra y programar un menú cada semana. Los consejos para los próximos días os ayudaran a conseguir una alimentación sana, justa y sostenible.

Consume alimentos locales, cultivados en las cercanías de tu lugar de residencia, reducirás el impacto causado por el transporte y contribuirás a mantener vivo un medio rural en los alrededores de tu ciudad.

¿Sabías que hay alimentos que gastan en producción y distribución más energía de la que aportan? Se les llaman *petroalimentos* y contribuyen de forma importante al cambio climático. Revisa tu lista de la compra y trata de evitarlos.

Enlaces de interés:

<http://www.changebook.es>

3

El comienzo de un nuevo curso escolar supone un buen momento para concienciar a tus hijos sobre la importancia de respetar el medio ambiente.

A la hora de adquirir el material de papelería, apuesta por las libretas de papel reciclado y ecológico, es el que más garantías tiene de respeto al medio ambiente.

Ten en cuenta que sustituir 1 tonelada de papel normal por 1 tonelada de papel reciclado ahorra 1'8 toneladas de madera y 13 toneladas de agua.

Enlaces de interés:

<http://www.madrid.es/UnidadesDescentralizadas/Agenda21/Catalogo/Guiareducirresiduos.pdf>

Buenas prácticas para hacer un consumo responsable

<http://www.bizkaia21.net/interior.asp?idpagina=63&idioma=ca>

2

Compra sólo la cantidad de productos que necesites y siempre que sea posible adquiérellos a granel.

Sabemos que: casi mil millones de personas pasan hambre todos los días.

Enlaces de interés:

Combatre el canvi climàtic des de la llar, Generalitat Valenciana,

<http://www.cma.gva.es/web/indice.aspx?nodo=59307&idioma=C>

<http://www.un.org/es/sustainablefuture/about.shtml>

1

Hoy, día 8 de junio, se celebra el Día Mundial de los Océanos.

No consumas “Pezqueñines”, respeta las tallas mínimas y contribuirás a la renovación de los recursos marinos.

Los océanos son fuente de recursos, pero éstos pueden llegar a agotarse.

Enlaces de interés:

FROM

<http://www.from.es>