



## CONSEJOS SOBRE CONSUMO...

# LA CESTA DE LA COMPRA

### **Si no lo necesitas... no lo compres**

El consumo se está convirtiendo en una forma de ocio... o, incluso, de terapia. Cada año compramos productos que no necesitamos, simplemente por su aspecto, porque están de moda... o porque no se nos ocurre nada mejor que hacer. Antes de lanzarte a comprar, piensa si lo necesitas y si realmente lo usarás. Haz la lista de la compra antes de salir de casa, te facilitará comprar lo que realmente necesitas

### **Consume alimentos procedentes de la agricultura ecológica**

Son sanos y ayudan a conservar el medio ambiente. Se cultivan sin plaguicidas ni fertilizantes químicos. Busca el sello de agricultura ecológica para asegurarte que el producto que estás comprando cuenta con la garantía de los Consejos Reguladores.

### **Compra productos de temporada**

Son mucho más económicos. Pero, además, comprando productos de temporada evitas el transporte a largas distancias y la conservación y maduración artificiales que, además del gasto energético y químico que conllevan, reducen la calidad e incluso el sabor de los alimentos.

### **Mejor fresco que congelado**

Si puedes escoger entre un mismo producto fresco, refrigerado o congelado, escoge el fresco, a no ser que no vayas a consumirlo en un periodo corto. Si debes elegir entre productos refrigerados y congelados, refrigerados conllevan consumos de agua y energía muy inferiores a los congelados (alrededor de una tercera parte).



### **Compra productos locales**

Contribuyes a mantener la economía y la cultura local y evitas los gastos de transporte.

### **Compra productos de comercio justo**

Las redes de comercio justo pagan un precio justo por el producto que comercializan, e incluso ayudan a los productores en la financiación de la producción y en su formación, restringiendo los intermediarios. Algunos de los productos de comercio justo de consumo más habitual son el café, el chocolate, el té y la ropa.

### **Lleva bolsa o carrito para hacer la compra**

Haz la compra con tu carrito, cesto o bolsa reutilizable (que sea lavable, amplia y cómoda). Evita el uso de bolsas de plástico y si recurres a ellas, al menos reutilízalas.

### **Evita los productos con un empaquetado excesivo**

Es preferible consumir productos a granel o empaquetados con materiales ligeros y fácilmente reciclables.

### **Evita los productos de un solo uso**

Los productos de un uso, como platos, vasos, cubiertos o servilletas conllevan un despilfarro innecesario de recursos como el plástico o el papel.

### **Mejor sin papel de aluminio**

La tradicional fiambarrera y el papel encerado son una buena alternativa al papel de aluminio.

### **Consume agua de grifo**

Según cálculos de la Unión de Cooperativas de Consumidores y Usuarios de Madrid, el consumo de agua en garrafa de plástico supone unas emisiones de CO<sub>2</sub> 250 veces superiores a las asociadas al consumo de agua de grifo.