

## ¿Cómo se reparten los recursos naturales del planeta?

Los países desarrollados, que sólo suponen el 12% de la población mundial, consumen el 60% de los recursos naturales disponibles.

(“Informe sobre el estado del mundo 2004”, Instituto Worldwatch)



En definitiva, estos **datos** dejan en evidencia que el modo de vida de los países desarrollados, como España, **no puede continuar** de la misma forma y mucho menos extenderse al resto del planeta.

Este modelo de consumo sobrepasa la capacidad de **autorregulación** terrestre habiéndose convertido en la principal causa de los problemas ambientales del planeta.

## ¿Somos todos igual de responsables?

Evidentemente no, pues varía en función de nuestro estilo de vida, la situación social que ocupamos y del lugar del planeta en que vivimos.

Sólo uno mismo puede saber la parte que le corresponde y responsabilizarse de ello haciendo un **consumo más sostenible**, es decir **“aquel que cubre las necesidades del presente sin comprometer las posibilidades de las generaciones futuras para satisfacer las suyas”**.

(Informe Brundtland)

## ¿Cómo podemos hacerlo?

No hay blanco o negro, pero un simple gesto como coger un producto u otro de la estantería del supermercado puede suponer una **gran diferencia**, aunque también una **gran dificultad**: las estrategias de mercado, el ajeteo del día a día... **aquí te dejamos algunas consideraciones que pueden orientarte en tus compras cotidianas para un consumo más responsable.**

Destrucción de suelos

Deforestación

Contaminación de mares y ríos

Lluvia ácida y calentamiento global

Destrucción de la capa de ozono

## Más información

Consumo responsable | [www.consumoresponsable.org](http://www.consumoresponsable.org)  
 Gastronomía Aragonesa | [www.gastronomia-aragonesa.com](http://www.gastronomia-aragonesa.com)  
 Guía de Productores Agroalimentarios del Medio Rural de Aragón | [www.ponaragonentumesa.com](http://www.ponaragonentumesa.com)  
 Opciones, revista de consumo consciente | [www.opcions.org](http://www.opcions.org)  
 Consumópolis, la ciudad del consumo responsable (juego) | [www.consumopolis.es](http://www.consumopolis.es)

## Algunos documentales y películas

“**Nosotros alimentamos el mundo**”, de Erwin Wagenhofer, 96 min.  
 Nos ofrece una visión del proceso de producción de nuestra comida a la vez que responde a la pregunta de qué tiene que ver con todos nosotros el hambre en el mundo.

“**La Historia de las Cosas**”, de Annie Leonard, 22 min.  
 Describe, de manera rápida y sencilla, el lado oculto de nuestros patrones de producción y consumo, exponiendo las conexiones entre una gran cantidad de problemas ambientales y sociales.

“**Comprar, tirar, comprar**”, de Cosima Dannoritzer y TVE, 53 min.  
 Fabricados para no durar, un documental sobre obsolescencia programada, o lo que es lo mismo, la reducción deliberada de la vida de un producto para incrementar su consumo.

“**Los espigadores y la espigadora**”, de Agnès Varda, 82 min.  
 Lo que nosotros desperdiciamos es recogido por otras personas, algunas lo hacen por su extrema pobreza y otras porque creen que es inmoral el despilfarro consumista.

“**Riesgo químico: químicos, tóxicos y síndrome de sensibilidad múltiple**”, Pedro Barbadillo, 58 min.  
 Investigación de los efectos que sobre la salud humana tiene la exposición a multitud de productos tóxicos que usamos a diario sin que tengamos conciencia de su alto riesgo.

“**Consume hasta morir**”, de Ecologistas en Acción, 59 min.  
 La manipulación de la publicidad nos va llevando hacia el consumismo indiscriminado y al individualismo egoísta.

## Un libro para gente menuda de todas las edades

“**Momo**” de Michael Ende

## COMPRAR, CONSUMIR, CUIDAR

**¡Elige los productos que mejor sientan al entorno!**



A través del **consumo**, el ser humano trata de satisfacer sus **necesidades**. No obstante, nuestra sociedad se caracteriza por el **consumismo**, es decir, adquirir y acumular bienes no siempre necesarios, mientras que en los países pobres, las personas, no cubren ni tan siquiera sus necesidades básicas.

¿Sabías que si todas las personas del planeta viviesen como un habitante español nos harían falta de dos a tres planetas Tierra?



Esto ha sido científicamente calculado mediante el indicador de la **HUELLA ECOLÓGICA**, que mide las hectáreas que necesita cada persona para producir los bienes que consume y absorber los residuos que genera.

(Ministerio de Medio Ambiente Rural y Marino, Gobierno de España)



## ¿Realmente lo necesito?

Piensa dos veces antes de comprar compulsivamente.

## Ante todo organización

Planificar el menú y la compra reduce considerablemente el consumo extra.

## ¿Dónde comprar?

Los comercios de proximidad ofrecen comodidad y buen servicio sin necesidad de coger el coche.

## PRODUCTOS LOCALES

Los alimentos producidos en el territorio y de forma más tradicional consumen menos recursos para su transformación y transporte, promoviendo el mercado y la cultura locales.



CEBOLLA FUENTES DE EBRO



¿Sabías que en la UE se tiran 3 millones de toneladas de pan cada año?

El pan precocido, obtenido por procesos industriales lejos de nuestros hogares, resulta de muy baja calidad nutritiva, volviéndose duro e inutilizable en pocas horas.



## FRUTA Y VERDURA

Las de temporada y variedades locales son las que mejor se adaptan al terreno y las que menos recursos consumen.

¡Si tienes tu propio huerto cultívalas! Enriquecen la diversidad biológica y cultural de los pueblos.

ENERO	Apio, alcachofas, espinacas, coliflor, endibias, acelgas, coles, lechuga, escarola, cardo, borraja
FEBRERO	Naranjas, mandarinas, plátanos
MARZO	Apio, alcachofas, espinacas, coliflor, endibias, lechuga, escarola, espárragos, patatas nuevas, zanahorias
ABRIL	Naranjas, mandarinas, fresones
MAYO	Alcachofas, coliflor, espárragos, habas, judías verdes, pepinos, escarola, lechuga, guisantes, calabacín, setas
JUNIO	Fresones, fresas, cerezas, melocotones, albaricoques, peras
JULIO	Judías verdes, berenjenas, pimientos, tomates, pepinos, escarola, lechuga, espinacas, patatas
AGOSTO	Cerezas, melocotones, manzanas, peras, higos, melón, sandía, ciruelas
SEPTIEMBRE	Judías verdes, berenjenas, pimientos, tomates, pepinos, apio, espinacas, calabaza, setas, acelgas
OCTUBRE	Manzanas, peras, melocotones, higos, avellanas, uvas, ciruelas, granadas, membrillos, caquis
NOVIEMBRE	Coliflor, pimientos, apio, calabaza, escarola, setas, acelgas, cardo, borraja, boniatos
DICIEMBRE	Manzanas, peras, naranjas, mandarinas, castañas, uvas, plátanos, granadas, membrillos, caquis

¿Sabías que hemos pasado de cultivar entre 20.000 y 50.000 especies agrícolas a escasas 200?

## ORIGEN ANIMAL

La gran demanda de estos productos impone una producción industrial que conduce a la pérdida de la ganadería tradicional, del bienestar animal y de grandes masas forestales.

Según la OMS, un 12% de proteína en la dieta es suficiente.

Ajusta el consumo de carne, queso, leche y huevos a tus necesidades nutritivas reales, selecciona aquellos de mayor calidad y de origen local o ecológico.

¿Sabías que se necesita la misma extensión de cultivo para alimentar a 70 personas durante un día que para producir ½ kilo de carne?

## PESCADO

¡Fíjate en la etiqueta!

Opta por variedades nacionales, frescas y fuera de peligro, extraídas de forma más tradicional o procedentes de la acuicultura.

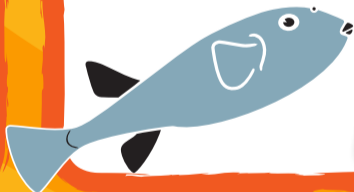
La pesca no selectiva acaba con la vida de muchas especies no comestibles.

¿Sabías que el 60% de las especies pesqueras comerciales más importantes están sobreexplotadas o agotadas?



CÓDIGO HUEVOS, PRIMER DÍGITO

0	gallinas libres, con piensos ecológicos
1	gallinas camperas, libres, con piensos naturales
2	gallinas en grandes naves, hacinadas horizontalmente
3	gallinas hacinadas verticalmente, en jaulas



## ¿ECOLÓGICOS, ORGÁNICOS, BIOLÓGICOS O BIO?

En realidad es lo mismo, se refiere a la producción o transformación agrícola y ganadera respetuosa con el medio ambiente.



¡Atención transgénicos! Los organismos modificados genéticamente (OMG) arrasan la biodiversidad. Además, su seguridad sanitaria y ambiental es todavía dudosa.

## COMERCIO JUSTO

Estos productos reflejan el valor real del trabajo permitiendo impulsar los propios medios de desarrollo a países del Sur en una relación más directa, que promueve el respeto a los trabajadores y el medio ambiente.

¡El chocolate y el café son sus productos estrella!



## LIMPIEZA E HIGIENE

No es más limpio quien más limpia, sino quien menos ensucia. Mejor limpiar regularmente que utilizar productos fuertes y peligrosos. Utiliza productos naturales y/o ecológicos.



## EL "USAR Y TIRAR" SE VA A ACABAR

Elige un producto por lo que es y no por su apariencia. Evita el sobre-embalaje, el uso de bolsas de plástico y compra a granel cuando sea posible.

¿Sabías que cada año se utilizan unos 2,7 millones de toneladas de plástico para embotellar agua, de las que no se reciclan ni un 20%?

## FIN DE LA HISTORIA

¡No! la historia no termina en el contenedor, fíjate que los productos y envases sean reciclables y biodegradables.

Los envases de plástico nunca llegan a desaparecer de forma natural y son muy difíciles de reciclar. El número central de su símbolo indica del grado de reaprovechamiento que tienen, siendo mayor cuanto menor es el número.

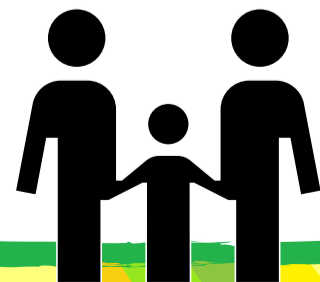
"El gran parche de basura del pacífico". Flota entre Hawái y California, tiene una superficie mayor a la de España, Francia y Portugal juntos, contiene basura de todo el mundo, de la cual el 90% es plástico.



## CONSUMIR TAMBIÉN EDUCA

¡No olvides que el estilo de vida que llevamos se transmite a nuestro alrededor!

Hábitos como reciclar, usar bolsas de tela o desplazarse en bicicleta eran realizados por una minoría hasta hace bien poco, en unos años se han multiplicado.



"Casi todo lo que realice será insignificante, pero es muy importante que lo haga"

Mahatma Gandhi