



CONSEJOS SOBRE CONSUMO...

COMERCIO JUSTO

Una relación más justa entre productores y consumidores

En los productos comercializados bajo los sellos de comercio justo:

- Los productores se organizan en cooperativas y otras organizaciones voluntarias que funcionan democráticamente
- El trabajo se realiza con dignidad y respeto a los derechos humanos
- El precio que se paga a los productores permite condiciones de vida dignas
- Se valora la calidad de los productos y su producción con criterios de sostenibilidad
- Los compradores pagan con frecuencia por adelantado para evitar que los productores deban someterse a condiciones de financiación inadecuadas

Unas deliciosas alternativas

Algunos de los productos que puedes adquirir con la etiqueta de comercio justo son los siguientes: azúcar y dulces, cacao y chocolate, café, té e infusiones y zumos.

Busca tu punto de consumo

En la web www.sellocomerciojusto.org puedes encontrar una relación de establecimientos que ofrecen productos de comercio justo certificados.



Busca el sello de Comercio justo “Fairtrade”

Los productos de comercio justo aparecen identificados por el sello de comercio justo o sello “Fairtrade”, que garantiza que el producto proviene de Comercio Justo y se ha producido y comercializado siguiendo los criterios internacionales de Comercio Justo.





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 CO₂ 250 veces superiores a las asociadas al consumo de agua de grifo.



CONSEJOS PARA...

UNA LIMPIEZA MÁS “LIMPIA” - I

¿Limpieza superdesinfectante?

Hay numerosos productos de limpieza que nos prometen un hogar aséptico, pero ¿es necesario que nuestra casa luzca como un quirófano? Sus ingredientes biocidas no sólo atacan a los gérmenes, también pueden causar irritación en la piel, provocar alergias y causar reacciones sensibles en los ojos, nariz, garganta... Buena cantidad de estas sustancias además llegan a la naturaleza a través de los desagües y siguen impactando en el medio ambiente..

Es importante leer las etiquetas.

Podemos conocer los peligros potenciales de un producto mediante la lectura de su etiqueta. En general, son potencialmente peligrosos los productos que muestran en su etiqueta un símbolo de color naranja, con los siguientes epígrafes: “explosivo”, “comburente”, “inflamable”, “irritante”, “nocivo”, “tóxico”, “carcinógeno”, “corrosivo”, “infeccioso”, “tóxico para la reproducción”, “mutagénico” o “peligroso para el medio ambiente”. Debemos eliminarlos de nuestra limpieza habitual y sustituirlos por productos ecológicos o artesanales.

Prueba productos naturales.

Prueba a sustituir productos de limpieza que se han utilizado tradicionalmente, como la lejía o el amoníaco, por el jabón artesanal, el vinagre o el limón. Son alternativas más ecológicas e igual de eficaces en la limpieza. Sus componentes son biodegradables y biológicos, de forma que no dejan residuos tóxicos ni en el medio ambiente ni en nuestro hogar.



Utiliza productos “concentrados”.

Jabón de lavadora, suavizante, friegasuelos, etc. Son más fáciles de transportar, se ahorra espacio en el armario y evitamos envases en la basura. Eso sí, es importante seguir las instrucciones y no exceder la dosis recomendada, ¡mejor, con menos!

Cuando la limpieza se vuelve peligrosa.

El uso de lejía (la detectamos en las etiquetas con el nombre de *hipoclorito sódico*) para blanquear, desprende vapores en contacto con el agua que provocan irritación en los ojos y en el sistema respiratorio y resulta tóxica para la vida acuática. Si se mezcla con limpiadores como el amoníaco, desprende un gas nocivo. Las lejías pueden llegar a producir organoclorados tóxicos, mientras que otros productos agresivos, como determinados limpiadores de baño, horno, desinfectantes, abrillantadores y aquellos que contienen disoluciones amoniacales, eliminan las bacterias del agua, tan necesarias para su correcta depuración.



CONSEJOS PARA...

UNA LIMPIEZA MÁS “LIMPIA” - II

Limpieza manual frente a la química y la eléctrica

No tenemos que volver al escobón de nuestras abuelas, pero, realmente somos conscientes de la cantidad de pequeños electrodomésticos que tenemos y que también gastan energía en la limpieza (aspiradores, vaporetas, robot de limpieza...). O sustituir la química por la física siempre que sea posible: por ejemplo, para acabar con los atascos de los desagües, muchas veces basta con un desatascador de goma bien manejado.

Atrévete con las recetas caseras

Prueba a mezclar sal común, vinagre de vino y un chorrito de jabón líquido. Rellena con agua caliente y agita, tendrás un perfecto desengrasante para la cocina. Si en un bote añades $\frac{3}{4}$ partes de vinagre, un chorrito de alcohol para ayudar en la desinfección y unas gotas de esencia natural de pino, conseguirás un perfecto friegasuelos. Usa un tapón por cada cubo de agua.

Productos a granel.

En algunos comercios, tipo perfumería o droguería, ya puedes comprar colonias o geles de baño a granel. Tienen contenedores donde puedes rellenar el producto que desees y pagar solo por el contenido. ¿Imaginas cuántos envases podemos evitar en la basura? Busca por tu barrio.



Buenos olores en nuestro hogar

Quemar incienso, colocar cestos con pétalos de flores secas, saquitos con plantas aromáticas o virutas impregnadas en esencias naturales, pueden ser una buena alternativa a los ambientadores comerciales. No contaminan y no consumen energía. Si al guisar en la cocina se acumulan olores fuertes, ventila y coloca un bol de vinagre o bicarbonato.

