



# La Cesta de la compra



En este manual encontrarás:

- Información acerca de las consecuencias de nuestro modelo de consumo:
  - Llenar la cesta de la compra, no sólo afecta a nuestro bolsillo.....4
  
- Unos consejos para hacer una compra, en el supermercado, más responsable desde el punto de vista ecológico y social:
  - Evita el derroche.....9
  
  - Elige artículos que generen menos residuos.....10
  
  - Escoge productos que sean menos tóxicos y más respetuosos con el medio ambiente.....13
  
  - Fíjate en las etiquetas.....19
  
  - Ten en cuenta los aspectos éticos y sociales.....25
  
  - Ejerce tu poder como consumidor.....26
  
- Para saber mucho más.....29

**¡CONSUMIR  
DE FORMA RESPONSABLE  
ES POSIBLE!**

# LLENAR LA CESTA DE LA COMPRA, No sólo afecta a nuestro bolsillo

Comprar **ALIMENTOS**, productos de **limpieza** y **otros** artículos es una de nuestras tareas cotidianas. Sin embargo, en muchas ocasiones, elegimos entre los diversos y abundantes productos, que están a nuestro alcance, sin saber: su origen, cómo se elaboran, qué consecuencias tiene su producción para el **MEDIO AMBIENTE**, cómo son las condiciones de trabajo de las personas que intervienen en su fabricación e incluso, cómo afecta su consumo a nuestra salud. Sin desearlo, nos vamos con nuestra cesta cargada de desconocimientos.

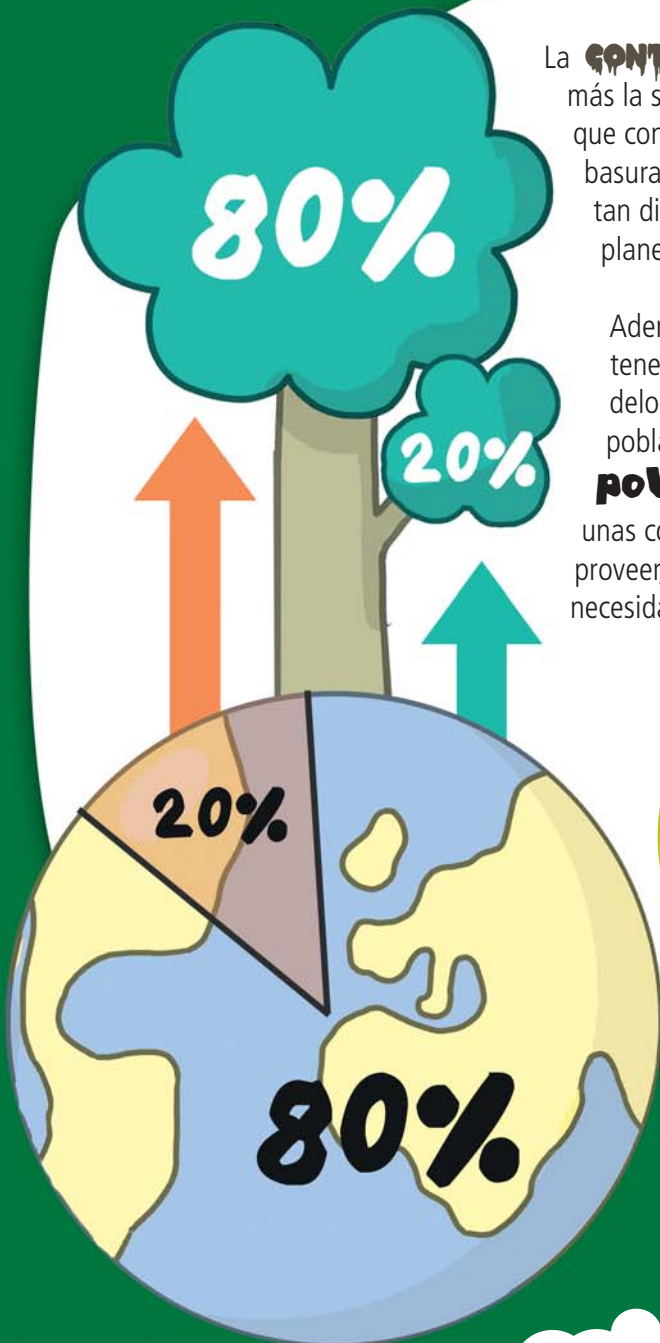


También, con frecuencia, en nuestra cesta, incluimos artículos innecesarios. Nos dejamos llevar por su aspecto o por los insistentes **ANUNCIOS** y **OFERTAS**, que nos arrastran a comprar más de la cuenta. De este modo, se nos cuele el **derroche**.



Somos **muuuuuuuuchos** habitantes en este gran, pero frágil y limitado planeta y estamos consumiendo los recursos naturales a un ritmo insostenible, por encima de su capacidad de regeneración.

**¡NUESTRA GIGANTE DESPENSA  
SE ESTÁ AGOTANDO!**



La **CONTAMINACIÓN** agrava aún más la situación, pues al mismo ritmo que consumimos estamos generando basuras. Son tantos los residuos y de tan diferentes composiciones, que el planeta es incapaz de absorberlos.

Además de todo ello, debemos tener en cuenta que nuestro modelo de consumo perjudica a las poblaciones humanas más **pobres**, pues trabajan en unas condiciones lamentables para proveer, en gran medida, nuestras necesidades.

**Recordemos que mientras un 20% de los habitantes del planeta consumimos el 80% de los recursos, el resto de la población, que representa el 80%, consume tan sólo el 20%.**



Por todo ello, si queremos garantizar nuestro **bienestar** y el de nuestro planeta, debemos tener presente que nuestros hábitos de consumo, no sólo afectan a nuestro bolsillo sino que tienen consecuencias **ecológicas** y **SOCIALES** e influyen incluso en la salud. Así, cuando llenemos la cesta de la compra, debemos adquirir tan sólo lo que necesitemos y estar bien informados para elegir los productos y las opciones más adecuadas.

# CONSEJOS PARA UNA COMPRA MÁS RESPONSABLE

Evita  
el  
**derroche**

Elige artículos  
que generen  
**menos residuos**

Escoge productos que  
sean **menos tóxicos** y  
más respetuosos con  
el medio ambiente

Fijate  
en las  
**etiquetas**

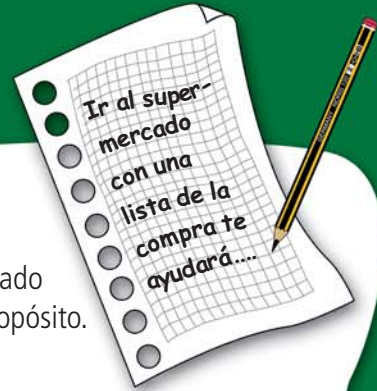
Ten en cuenta  
los aspectos  
**éticos y sociales**

Ejerce tu poder  
como **consumidor**



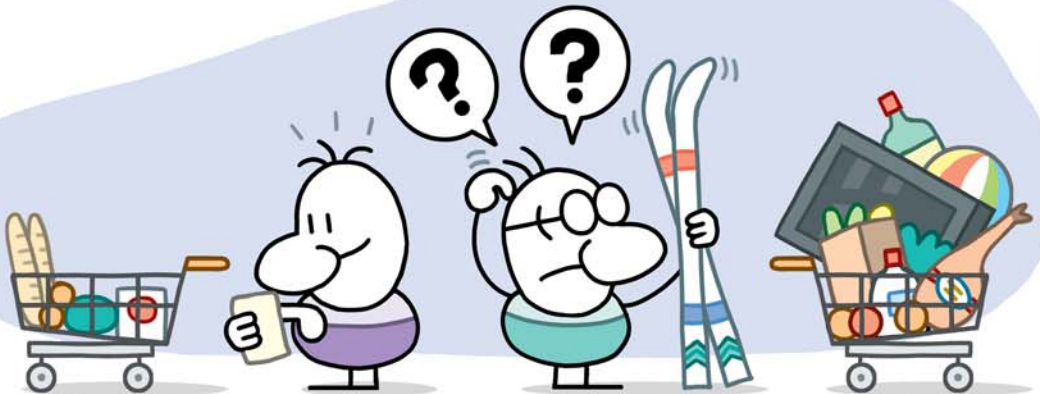


# EVITA EL DERROCHE



- Compra tan sólo lo que necesites. Ir al supermercado con una lista de la compra te ayuda a lograr este propósito.
- Cuando vayas al supermercado, hazlo con la barriga **LLENA**. Así las ganas de comer no te empujará a comprar más de la cuenta y evitarás que los alimentos se caduquen en la despensa o en la nevera.

Si el dinero que destinas a comprar productos innecesarios lo empleas en adquirir artículos de mejor calidad (**ecológicos**, **frescos**, **de comercio justo**), te alimentarás mejor sin que se resienta tu bolsillo.





● Siempre que puedas compra alimentos a granel o al peso. Además ten en cuenta que las bandejas de corcho sintético, fabricadas con poliestireno (código PS-6), están hechas de un plástico **CONTAMINANTE** difícil de reciclar.

● Elige los productos que tengan envases retornables.



● Haz la compra con tu carrito, cesto o bolsa de tela...

● Escoge productos que no sean de usar y tirar como: vasos, platos, servilletas, cubiertos, manteles, bandejas de horno, pilas ...

● Usa fiambreras u otros tipos de recipientes, para proteger y conservar los alimentos, en lugar de papel de aluminio.

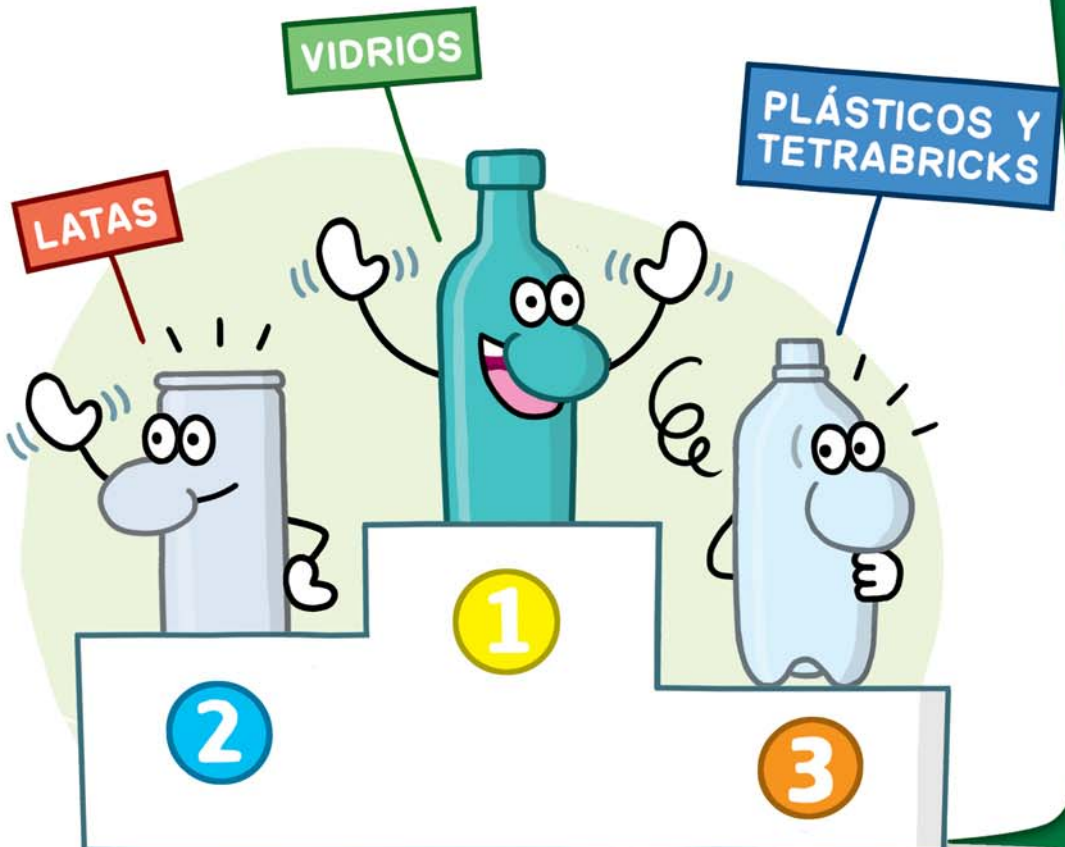
- Elige los envases **grandes**, de mayor capacidad.

**¡ADEMÁS AHORRARÁS DINERO!**

- Consume productos de limpieza concentrados. También son más fáciles de transportar y ocupan menos espacio.

- Evita los productos con excesivos envoltorios. Muchas veces los elegimos por *estética*, pero piensa que, en cuanto llegues a casa, los envoltorios van directamente a la basura.

- Cuando adquieras alimentos o bebidas, escoge en primer lugar los que vengan en **vidrio**, luego en **lata**, después en **plástico**, y por último, en **tetra-brik**, que es el más difícil de reciclar.





Aún teniendo presente las anteriores recomendaciones es muy difícil no generar residuos. Por ello:

Antes de tirar los envases u otro tipo de residuos, reutilízalos, piensa si te pueden servir para algo.

**¡¡¡PON EN MARCHA TU IMAGINACIÓN!!!**

Los botes de cristal y las latas se pueden utilizar para guardar alimentos y objetos o usarlos como lapiceros, jarrones, y macetas...

Los papeles del banco, por detrás, sirven para anotar recados o la lista de la compra...

**Separa tu basura y deposita cada tipo de residuo en su contenedor correspondiente.**

El vidrio en el contenedor verde, el resto de los envases (**plástico, latas, tetra-brik**) en el contenedor amarillo, excepto los envases de papel y cartón, que van en el contenedor **azul**.

Podemos separar aún más nuestros residuos, como el aceite de freír, pilas, restos metálicos (como chapas, envoltorios de aluminio)... y llevarlos a un *punto limpio*. En ellos también podemos depositar los envases con restos tóxicos, que habitualmente se usan en el hogar: **PINTURAS, BARNICES...**



Actuando de este modo, podremos recuperar valiosas materias primas, para no seguir sobreexplotando los recursos naturales.

Escoge los productos que sean menos tóxicos  
y más respetuosos con el medio ambiente



### Los alimentos...

- Cómpralos ecológicos. Son sanos para ti y sanos para el planeta. Los puedes reconocer porque llevan el sello de agricultura ecológica.
- Consume alimentos y artículos procedentes de tu localidad o de lugares cercanos. Así evitamos la contaminación que se genera en su transporte, garantizamos una mayor frescura de los productos adquiridos y favorecemos la economía local.





En relación al pescado y marisco:

- Cuando los compres asegúrate de que:
  - Son especies canarias que están permitidas su comercialización
  - No sufran sobreexplotación a nivel mundial
  - Tienen la talla mínima exigida.
- Fíjate en las etiquetas que acompaña el pescado, para que sepas de qué especie se trata, cuál es el lugar de procedencia, el método de producción y lugar de captura. Si no las tienen, exígela, porque las pescaderías están obligadas a exponerlas.
- Compra ejemplares que hayan sido capturados por pescadores profesionales. Son los únicos que pueden comercializar sus capturas y conocen las normas que las regulan.



## Los productos de limpieza, AMBIENTADORES, REPELENTES...



Adquiere menos, sólo lo imprescindible y que sean menos tóxicos. Recuerda,

**¡limpia tu hogar, sin ENSUCIAR el planeta!**

● La mejor opción es adquirir productos de limpieza ecológicos. En el mercado puedes encontrar:

**Marcas ecológicas:** almacabio, ecolino, ecover, Ulrico, Urtekram y otras más que forman parte de la Asociación de fabricantes de detergentes ecológicos



(EDMA). Estos detergentes no tienen una ecoetiqueta que los identifiquen y se venden normalmente en herbolarios.



Los componentes de estos productos son básicamente de origen vegetal y por tanto, biodegradables. No contienen fosfatos ni ningún otro tipo de sustancias tóxicas, que perjudiquen a los organismos acuáticos.



**Y detergentes que tienen la ecoetiqueta europea.** Éstos son menos exigentes, que las marcas anteriores, en los criterios ecológicos que deben cumplir. Sin embargo, son mucho más respetuosos con el medio ambiente que los productos de limpieza que no tienen la ecoetiqueta. Se suelen vender en supermercados.

Para lavar la ropa utiliza las **ecobolas** en lugar de **DETERGENTE**. En su interior lleva

unas cerámicas que hacen la misma labor que éste. Son muy beneficiosas porque no contaminan el agua, que sale de la lavadora sin **RESIDUOS** químicos. También

favorecen nuestra economía, pues las mismas bolas se pueden usar durante **1000 lavados**, el equivalente a tres años de uso.





● **¡El papel higiénico, servilletas y pañuelos elige los ecológicos!** Son de papel reciclado y no han sido blanqueados con cloro.

Si consumes productos de limpieza que no son ecológicos, **ten presente las siguientes recomendaciones:**

● Elige aquellos que, en sus componentes, tengan menos **TEN-SIOACTIVOS** y no lleven **fosfatos**, pues son menos perjudiciales.

● Evita los productos que lleven algunas de las etiquetas naranjas de peligrosidad.

● Elige los detergentes **LÍQUIDOS**. En general, son menos perjudiciales que los que vienen en polvo.

● Compra los productos concentrados, contaminan menos y son igual de eficaces.



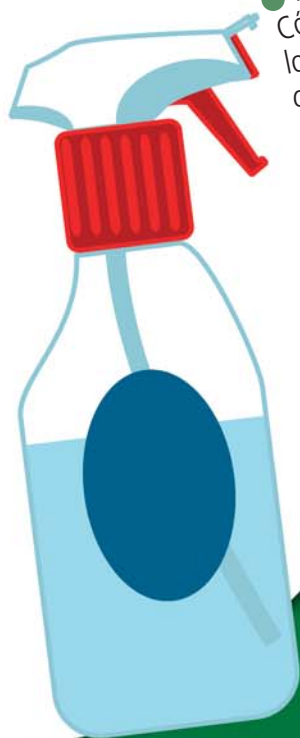
● Utiliza la dosis de jabón o detergente que indica el fabricante o incluso algo menos,

**¡COMPROBARÁS QUE ES SUFICIENTE!**



- Usa jabones de pastillas o escamas cuando laves la ropa. Son más económicos e inocuos que los detergentes convencionales y eficaces para las manchas.
- Recurre a remedios y recetas naturales para quitar los malos olores, las manchas o para elaborar productos de limpieza. Emplea el **vinagre**, **limón**, el bicarbonato, **la leche**...
- Prueba las bayetas de microfibras, comprobarás que no necesitarás aplicar ningún producto de **limpieza**.

- Evita el uso de aerosoles. Cómpralos con otros sistemas de aplicación: los desodorante de bola o barra, las lacas o perfumes a presión, limpiadores de pistola...



# FIJATE

## EN LAS ETIQUETAS

Las etiquetas nos ofrecen información, que nos permiten hacer una mejor elección.



### Etiquetas de los **alimentos**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento ecológico producido en Canarias. Esta etiqueta también la llevan los productos ecológicos de otras comunidades autónomas, pero con las especificaciones de la comunidad.</li> </ul>	<p>La producción ecológica se regula por el Reglamento (CE) nº 834/2007, <i>sobre producción y etiquetado de los productos ecológicos</i> y otras normas que lo desarrollan. Es un sistema de producción respetuoso con el medio ambiente. No emplea ni plaguicidas ni fertilizantes químicos. En la ganadería se garantiza unos estándares de bienestar de los animales y respeto a los ciclos biológicos. Se alimenta con productos ecológicos y se trata con terapias, que excluye los antibióticos o cualquier otro producto tóxico. No utiliza organismos modificados genéticamente y a los productos procesados no se añaden aditivos o conservantes artificiales.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento ecológico producido en la CEE. Esta etiqueta actualmente no es obligatoria, pero a partir del 2010 lo será y además se sustituirá por otra diferente.</li> </ul>	
<p>Francia</p>  <p>Holanda</p>  <p>Italia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento ecológico procedentes de otros países. Estas son algunas de las etiquetas que podemos ver en los alimentos que se comercializan en Canarias.</li> </ul>	

## Etiquetas de los alimentos

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento de producción integrada. Se rige por una normativa de carácter público, el Decreto 79/2003 de 12 de mayo, por el que se regula el sistema agrícola de producción integrada de Canarias.</li> </ul> <p>Cada Comunidad Autónoma suele tener su propio logo, pero tienen en común la leyenda:  <b>"Producción Integrada"</b>.                  Canarias aún no lo tiene.</p>	<p>Ambos son sistemas de producción convencionales, que admiten el uso de abonos y pesticidas químicos, aunque se emplean de un modo controlado y se alternan o combinan con la lucha biológica y otras técnicas alternativas. De este modo, los alimentos obtenidos contienen menos residuos químicos y las prácticas agrícolas aplicadas son más respetuosas con el medio ambiente.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimento de producción controlada. Se rige por una normativa de carácter privado, las Normas UNE 155.001. La entidad certificadora más habitual es AENOR. El sello de entidad que certifica tiene la leyenda:  <b>"Producción Controlada"</b></li> </ul>	<p>Ambos son sistemas de producción convencionales, que admiten el uso de abonos y pesticidas químicos, aunque se emplean de un modo controlado y se alternan o combinan con la lucha biológica y otras técnicas alternativas. De este modo, los alimentos obtenidos contienen menos residuos químicos y las prácticas agrícolas aplicadas son más respetuosas con el medio ambiente.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Marisco y pescado obtenidos mediante una práctica pesquera sustentable, que ayuda a mejorar el estado de los océanos, evita la sobreexplotación y el impacto sobre el entorno y otras especies que no son objeto de pesca.</li> </ul>	<p>Marine Stewardship Council (MSC) es la organización que regula esta etiqueta. Es una entidad independiente y de ámbito mundial. Fue creada en 1997, con la finalidad de encontrar una solución al problema de la sobreexplotación pesquera.</p>






## Etiquetas de los **alimentos**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Producto de comercio justo. Productos de alimentación, así como otro tipo de artículos, que se obtienen de manera solidaria: evita la explotación infantil, asegura igualdad entre hombres y mujeres, y garantiza además unas condiciones de trabajo adecuadas y un sueldo justo a los trabajadores. La comercialización de estos productos permite que muchas comunidades, de países pobres, logren vivir con dignidad y cubran sus necesidades básicas.</li> </ul>	<p>Estos se producen de forma respetuosa con el medio ambiente. Por ello, muchos alimentos llevan además la etiqueta ecológica.</p>
<p><i>El Símbolo de las Regiones Ultraperiféricas</i></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Alimentos producidos en Canarias (Región Ultraperiférica). Es regulada por el Instituto Canario de Calidad Agroalimentaria (ICCA).</li> </ul>	<p>Tanto esta etiqueta, como la de denominación de origen de quesos y vinos, la de producción de alimento ecológico o la de producción integrada, acredita que los productos se han originado en Canarias.</p>

## Etiquetas de los **productos de limpieza**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Producto de limpieza ecológico.</li> </ul> <p>La ecoetiqueta europea garantiza que los productos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Tengan un impacto reducido en el medio acuático.</li> <li>● No contengan ciertas sustancias peligrosas.</li> <li>● Contribuyan de modo limitado al crecimiento de algas en el agua.</li> <li>● Sean en gran medida biodegradables.</li> <li>● Utilicen menos embalaje.</li> </ul>	<p>Esta certificación se concede también a otro tipo de artículos como electrodomésticos, pinturas, bombillas, calzados, colchones... e incluso a servicios como los alojamientos turísticos, que cumplan con los criterios ecológicos establecidos para cada caso.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Producto de limpieza del programa "wash right". Estos cumplen con algunos criterios ambientales como: reducir el peso de sus envases y los ingredientes no biodegradables en su composición.</li> </ul>	<p>En el mercado hay muchos productos de limpieza y marcas convencionales que llevan este distintivo. Los envases incluyen además unos consejos para su adecuado uso.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Producto muy tóxico, incluso en pequeñas cantidades son perjudiciales para la salud.</li> </ul>	<p>En la lejía, quitamanchas, amoníaco, así como en los productos para tratar y cuidar la madera.</p>

## Etiquetas de los **productos de limpieza**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	● Producto irritante, provoca reacciones inflamatorias en la piel y las mucosas.	En la lejía y el amoníaco...
	● Producto inflamable. Con una pequeña llama o chispa prende fuego.	
	● Producto corrosivo. Dañan a tejidos vivos y otro tipo de materias.	En los limpiadores de baño y horno, desatascadores e incluso algunos lavavajillas...
	● Producto explosivo. En contacto con otros productos arde o prende.	Aerosoles como las lacas para el pelo...
	● Producto peligroso para el medio ambiente. Sustancias muy tóxicas para la vida acuática y la fauna en general. También perjudicial para la capa de ozono.	



## Etiquetas de los **ENVASES**

ETIQUETA	SIGNIFICADO	MÁS...
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Envase que forma parte del Sistema Integrado de Gestión. Esto significa que el fabricante ha pagado por el envase unas tasas, para su recogida selectiva y reciclaje.</li> </ul>	<p>El Sistema Integrado de Gestión de Residuos de Envases (SIG), es gestionado por Ecoembes.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Envase que puede reciclarse. Si el círculo tiene un porcentaje, indica que tan sólo esa cantidad de material puede ser reciclada.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tipo de plástico del envase. Para identificar los distintos tipos de plásticos se emplea un número y/o unas siglas. Esta referencia hace posible su separación para su posterior reciclaje.</li> </ul>	<p>El plástico más adecuado, pues es ligero y fácil de reciclar, es el Polietileno Tereftalato -lleva el nº1 y las siglas PET o PETE-. Los menos recomendables, por la toxicidad y /o dificultad de reciclado, son el Vinílicos o Cloruro de Polivinilo -con el nº 3 y la siglas V o PVC- y el Poliestireno, que tiene aspecto de corcho -con el nº 6 y las siglas PS-.</p>







## Ten en cuenta los aspectos éticos y sociales

Los productos que consumimos diariamente provienen de cualquier lugar del mundo y la mayoría se obtienen de un modo injusto, causando grandes desigualdades entre personas y países.

Por ello, surge un comercio alternativo, **EL COMERCIO JUSTO**, al servicio de las personas, que tiene en cuenta valores **éticos**, **sociales** y **ecológicos**.

- Consume productos de comercio justo: los puedes adquirir en las tiendas de comercio justo y en algunos supermercados. Los reconocerás porque llevan una etiqueta con la palabra **FAIRTRADE** o frase "**Comercio Justo**".

- Compra teniendo en cuenta criterios éticos y de consumo responsable. Adquiere productos de empresas o marcas comerciales que ofrezcan unas **condiciones adecuadas** y un salario justo a sus trabajadores e inviertan en proyectos de desarrollo social.



## EJERCE TU PODER COMO CONSUMIDOR!!!

6

Los consumidores tenemos un gran **poder** frente a los comercios, pues el mercado se adecúa para atender nuestra **DEMANDA**.

Si cada vez somos más las personas que compramos de manera consciente, demandando productos y opciones más adecuadas, los comerciantes se preocuparan de buscar y disponer de ello, para que prospere su negocio.





- **CONVENCE** a tus comercios habituales para que ofrezcan artículos de alimentación y limpieza ecológicos, productos locales, de comercio justo e incluso que dispongan de opciones más ecológicas (**venta de alimento a granel o al peso, bolsas reutilizables o biodegradables, envases retornables...**).

- **ANIMA Y APOYA** a tus comercios habituales para que desarrollen, entre sus clientes, pequeñas campañas de difusión, que promuevan el consumo de productos ecológicos, de comercio justo, productos locales...





Para **SABER MUCHO MÁS...**



## HOGARES VERDES O SOSTENIBLES

[www.mma.es/portal/secciones/formacion\\_educacion/programas\\_ceneam/hogares\\_verdes/index.htm](http://www.mma.es/portal/secciones/formacion_educacion/programas_ceneam/hogares_verdes/index.htm) (Programa Hogares Verdes. Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino)

[www.hogares-verdes.blogspot.com](http://www.hogares-verdes.blogspot.com) (Programa Hogares Verdes. Blog Ministerio de Medio Ambiente y Medio Rural y Marino )

## MEDIO AMBIENTE Y DESARROLLO SOSTENIBLE

[www.consumer.es](http://www.consumer.es) (Publicada por EROSKI)

[www.ecodes.org](http://www.ecodes.org) (Fundación Ecología y Desarrollo)

[www.vidasostenible.org](http://www.vidasostenible.org) (Fundación Vida Sostenible)

[www.terra.org](http://www.terra.org) (Fundación Tierra)

[www.ecologistasenaccion.org](http://www.ecologistasenaccion.org) (ONG ecologista, Ecologistas en Acción)

[www.greenpeace.org](http://www.greenpeace.org) (ONG ecologista, Greenpeace)

[www.adena.es](http://www.adena.es) (ONG ecologista, Adena)

[www.consumoresponsable.org](http://www.consumoresponsable.org) (Sobre consumo responsable)

[www.ecosofia.org](http://www.ecosofia.org) (Sobre ecología y consumo responsable)

[www.opcions.org](http://www.opcions.org) (Revista sobre consumo)

## *Cesta de la compra*

[www.comerciojusto.org](http://www.comerciojusto.org) (Coordinadora Estatal de Comercio Justo)

[www.fsc-spain.org](http://www.fsc-spain.org) (Madera ecológica. Tiendas...)

[www.institutohuevo.com/scripts/etiquetas.asp](http://www.institutohuevo.com/scripts/etiquetas.asp) (Sobre huevos y cría de gallinas)

[www.reciclapapel.org/htm/ahorrar\\_reciclar/oficinas/usopapelr.asp](http://www.reciclapapel.org/htm/ahorrar_reciclar/oficinas/usopapelr.asp) (Papel Reciclado)

[www.opcions.org/cast/articulos/detergentes.html](http://www.opcions.org/cast/articulos/detergentes.html) (Sobre detergentes)

**ESTO SE ACABÓ  
HASTA LUEGO!**

