

Decálogo sobre las compras

Diez puntos interesantes acerca de pequeñas acciones que pueden hacer nuestra vida más fácil y la del medio ambiente también.

- 1. Lleva tu propia bolsa**, carro o cesta cuando vayas a comprar. Evitarás la proliferación de bolsas de plástico que resultan de difícil eliminación.
- 2. Rechaza aquellos productos que lleven un envase excesivo.** Además de los residuos que generan, estos envases pueden disfrazar el verdadero contenido.
- 3. Elige los envases de mayor capacidad** (mejor comprar una botella de 1 litro que 4 de 25 cl.). Te resultará más económico y producirás menos residuos.
- 4. Compra las frutas y hortalizas a granel**, rechazando las que vienen envasadas en láminas de plástico (corcho blanco). Los alimentos frescos son siempre preferibles a los enlatados o los que presentan más elaboración.
- 5. Las frutas y hortalizas de la estación de origen cercano a tu localidad son las más adecuadas para satisfacer, en ese momento, las necesidades corporales. La proximidad ahorrará gastos de transporte.**
- 6. Interésate por los productos biológicos.** Aunque todavía puedan resultar algo más caros, ganarás en salud ya que se cultivan sin plaguicidas ni fertilizantes químicos, resultando más sanos y de mayor valor nutritivo. De paso, ayudarás a sostener una agricultura y ganadería más respetuosas con la naturaleza.
- 7. Rechaza los alimentos transgénicos**, aunque todavía no se identifiquen con facilidad, por los posibles riesgos que pudieran entrañar para la salud y el medio ambiente.
- 8. Lee las etiquetas de los productos** y observa la información medioambiental que ofrecen. En ella puedes encontrar criterios para elegir un producto u otro. La etiqueta ecológica comunitaria es un buen criterio de

elección, aunque no la lleven los alimentos ni bebidas.

9. Piensa que quien impone la moda no piensa en ti, si no en su bolsillo, no sigas ciegamente sus dictados. La ropa puede servir de un año para otro, no tienes por qué desprenderte de ella, siempre que te guste y esté en buenas condiciones. **Conserva tu vestuario** y cuando ya no necesites alguna prenda, dónala a los centros benéficos. No te dejes manipular por la moda.

10. La sociedad de consumo en la que vivimos funciona porque los fabricantes crean necesidades superfluas y presionan, mediante la publicidad, para que se compren sus productos. Algunos estudios estiman que si reuniéramos todas las formas en que la publicidad llega hasta nosotros (televisión, radio, prensa, carteles, buzones... recibiríamos, por término medio, un anuncio cada minuto. La peor publicidad es la encubierta o subliminal, por ello, conviene **ser muy crítico a la hora de planificar nuestras decisiones y elegir nuestras compras.**