

# Consumo Responsable



Hola. Tienes en tus manos un folleto informativo que te mostrará cómo puedes mejorar tu salud, tu economía y tu ciudad, **Córdoba**.

Tu **estilo de vida** depende de cómo te alimentas, de si practicas una actividad deportiva, de qué productos y servicios compras, de cuánta energía eléctrica usas en tu domicilio o de las veces que utilizas tu vehículo para desplazarte, o las que decides ir andando. Podríamos decir, y espero que estés de acuerdo, que **somos lo que consumimos**, es decir, lo que compramos y cómo lo utilizamos.

Tu comportamiento como persona consumidora depende principalmente de tu personalidad, de tus conocimientos, de a qué prestas atención, de comparar tu estilo de vida con el de otros, de cómo te influyen los medios de comunicación y de la cultura de tu ciudad, Córdoba.

**Tu forma de consumir determina tu estilo de vida.**

Un **estilo de vida saludable, consciente y responsable** te provocará mejor salud, ahorro económico y mejoras en la ciudad donde vives.

En este folleto encontrarás la siguiente información: cómo te comportas, las causas, las consecuencias y las soluciones a problemas concretos que te afectan todos los días, como el sobrepeso, la contaminación de tu ciudad u otros generales como el calentamiento del planeta.

Confiamos que tras la lectura de este folleto hayas adquirido la información suficiente para que puedas tomar las **decisiones que más te convengan**.

## ¿Mi estilo de vida es saludable?

**Veamos este ejemplo:** piensa en la **compra semanal de alimentos** que tu hogar realiza. Al llegar a casa retiras los embalajes de lo que has comprado y compruebas que el cubo de basura de envases inertes lo has llenado de plásticos y envoltorios **¿Qué significa esto?**

Significa que has comprado muchos **alimentos procesados**. Que en gran parte de tu compra buscaste comodidad y ahorrar tiempo. Por estas ventajas **pagaste un dinero extra**. La fabricación, el procesado de los alimentos, su envase, el envasado, el transporte y conservación del alimento si viene de un lugar lejano, la publicidad y su presentación en el establecimiento tienen un coste adicional.

Si además **no practicas ninguna actividad deportiva** y tu tiempo libre lo dedicas a actividades como ver la televisión, el móvil, el ordenador, estar sin moverte frente a una pantalla, tu estado de salud **¿es el que desearías?**

Aciertas si piensas que **tu salud depende**, entre otras cosas, de los alimentos que compras, de si practicas o no una actividad deportiva y de los conocimientos que tienes sobre salud y nutrición.

Como ya sabes, practicar algún deporte, andar, salir al exterior, quedar, relacionarte y consumir alimentos naturales como frutas, verduras, hortalizas, carne, pescado o frutos secos, comprados al peso y cocinados en casa **mejoran tu salud física y mental**.

De hecho, una **alimentación saludable** con alimentos naturales y cocinados en casa provocará que tengas que ir menos veces a tirar la basura a los contenedores. **Sadeco** no tendrá que tratar y almacenar tanta basura inerte en vertederos y junto al resto de cordobeses conseguirás que tu ciudad, Córdoba, sea más saludable.

Y si además vas **al trabajo** andando, en bicicleta (72 kilómetros de carril bici disponibles), en los autobuses de **Aucorsa** o compartiendo vehículo, conseguirás, junto a todos los que hacen lo mismo, que el aire que respiramos en Córdoba sea más saludable.

## Ventajas de pensar y actuar así

Un estilo de vida igual o parecido al ejemplo anterior, donde decides orientar tus actividades diarias hacia tu **salud**, la de tu familia y cooperando entre todos, te dará **satisfacciones**. Y es verdad, modificar ciertos hábitos y las formas de hacer lo que haces cuesta un poco, pero las ventajas están ahí:

- Mejor estado de **salud** física y psicológica.
- Mayor **esperanza de vida** y con menos **enfermedades**.
- **Placer y satisfacción** al andar, ir en bicicleta y practicar deporte.
- **Ahorro económico** en el hogar y en desplazamientos.
- Y sin darte cuenta, contaminas menos y provocas que tu ciudad, **Córdoba**, sea más saludable para tu familia y los demás.

**Aprender y ser consciente de qué haces te lleva a consumir de forma responsable y a una vida más saludable.**

## ¿Cómo soy y cómo quiero ser?

Según cómo piensas y consumes podríamos decir que eres una:

**Persona comprometida** Con tu **salud** personal y la de los demás porque compro lo que **necesito**, evito dañar el **medio ambiente** y el consumo innecesario de **energía** en mi domicilio. Reciclo, reutilizo y reparo. Recomiendo y compro en empresas **responsables** de mi ciudad. Practico algún **deporte**, ando o uso el transporte público y solo utilizo mi **vehículo** si es necesario. Me informo y modifico mi **estilo de vida** en mi beneficio y en el de los demás. Ayudo para que mi ciudad se contamine menos.

**Persona cómoda** Teóricamente sé qué hacer pero **no quiero** cambiar mi estilo de vida, ni en beneficio propio ni para los demás. Mis compras no suelen ser responsables, prefiero no pensar ni hablar de problemas de contaminación, calentamiento del planeta ni de cambio climático. Creo que la **responsabilidad** es de otros y que no cambiará nada si los demás no modifican su estilo de vida. Que cambien otros.

**Persona tradicional** Mantengo un estilo de vida consumista. La compra de alimentos, productos y servicios, el consumo de energía en mi domicilio o el uso de mi vehículo en Córdoba están muy orientados a **mi comodidad, la novedad y lo inmediato**. No suelo pensar en mi ciudad ni en la salud del planeta **¿Por qué y para qué cambiar?**

### Soy madre o padre de familia



Los hijos **aprenden** de los padres. Imitan gestos, formas de comportarse ante situaciones, hábitos (lavarse los dientes, cooperar, reciclar, cocinar...), o las aficiones como la lectura, el deporte, el respeto por la **naturaleza**, pasear... Somos su ejemplo. Si tu **comportamiento diario es saludable**, responsable y razonado, **lo imitarán**.

### Soy docente, enseño a pensar



Mi comportamiento en el **aula**, los ejemplos que uso, la utilidad y aplicación de los conocimientos adquiridos y la responsabilidad como ciudadanos, todo orientado hacia el beneficio mutuo, la cooperación, el consumo responsable de bienes y servicios y el respeto por la naturaleza dará sentido a tu clase diariamente. Si no **¿para qué enseñar?**

### Trabajo para mi o para alguien



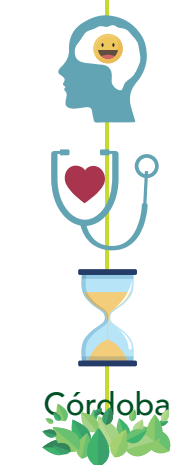
Trabajar en modo **"ECO"**. Haciendo un uso lógico e innovador de la energía y materiales, reciclando y reparando, añadiendo plantas al lugar de trabajo, ahorrando papel y tóner, desayunado y comiendo de forma saludable y andando, en bici o compartiendo vehículo para ir al trabajo son formas de aumentar tu **motivación y productividad**, de reducir **costes** y evitar o disminuir tu impacto en la **naturaleza** mientras trabajas; trabajar así debería **premiarse** en tu empresa.

### Dirijo una empresa



La **responsabilidad social y medio ambiental** de tu empresa es importante. La imagen de tu empresa influye en tus empleados, en tus proveedores, en tus clientes, en Córdoba y en la naturaleza. Las personas consumidoras valoran, confían e invierten su dinero cada vez más en aquellas empresas que diseñan, producen y venden productos y servicios con baja **huella de carbono**. Calcula, compensa y reduce la Huella de Carbono en tu empresa:

<https://www.miteco.gob.es/es/cambio-climatico/temas/mitigacion-politicas-y-medidas/registro-huella.aspx>



## ¿Qué está pasando?

Vivir en una **ciudad** condiciona tu estilo de vida. La compra de alimentos, productos y servicios, el consumo de energía en tu domicilio y los desplazamientos dentro de la ciudad hacen que tu forma de vivir afecte a tu salud y tu economía, la de tu familia, a Córdoba y sus habitantes y finalmente, al mundo donde vives.

**Comer, usar energía y desplazarte** son actividades necesarias para tu vida. Las haces sin pensar, con prisas y sin darle la importancia que tienen. Piénsalo.

### Un ejemplo

#### ¿Has pensado en la importancia que das a la compra de alimentos? ¿Lo comprobamos?

La cantidad media de alimentos y bebidas que consume una persona como tu al año es de 768 kilos y supone un gasto medio de 2.526 euros en un año (1). Y si en España nuestra esperanza de vida es alrededor de 83 años, entonces:

**83 años** de vida por **365 días** y por **4 comidas** al día sale que durante tu vida comerás alrededor de **121.180** veces.

**83 años** de vida por **768 kilos** de comida consumidos al año supone que mientras vivas comerás **63.744** kilos de alimentos.

**83 años** de vida por **2.526 euros** gastados al año en alimentos supone un gasto en tu vida para alimentarte de **209.658 €**.

**Ahora piensa** ¿Cuántos alimentos de los que compras son naturales, comprados al peso o granel y cocinados en tu casa? ¿Cuántos son artificiales, procesados y envasados entre plásticos y cartones? ¿Cuáles son más saludables? ¿Cuáles contaminan menos? ¿Cuánto estás pagando de más? ¿Qué tipo de compra beneficia más a tu ciudad o tu planeta?



Piensa también si **es necesario** todo lo que compras o todo el consumo eléctrico que tu domicilio utiliza o si realmente necesitas coger tu vehículo para todos los desplazamientos que realizas en Córdoba.

Dirigir tu estilo de vida a la **comodidad, al usar y tirar, a dejar de moverte**, provoca que: tu salud empeore, el aire que respiras en Córdoba esté más contaminado, a colaborar con el aumento de la temperatura del planeta y que las consecuencias del cambio climático sean mayores.

**En realidad ¿Qué necesitas para vivir?**

## ¿Por qué no lo veo?

Estas son algunas de las ideas que solemos utilizar para **justificarnos** y no ver qué está ocurriendo con nuestra salud, la salud de nuestra ciudad y la del planeta, **todas relacionadas**:

- Comer bien y hacer ejercicio físico es importante pero no es vital, ya lo haré. **Mi cuerpo aguantará**. Ahora prefiero comodidad y placer. Mañana ya veremos...
- No sé o no quiero saber por qué mi estilo de vida puede empeorar mi salud, la contaminación de mi ciudad y la del planeta donde vivo. **"Ojos que no ven, corazón que no siente"**

• Por nuestra forma de consumir provocamos problemas en la naturaleza (clima, bosques, océanos y resto de seres vivos) que son importantes, pero hay **otros más urgentes**; además, por mucho que yo haga...

**¿Y los demás qué? ¿Y los políticos, por qué no lo arreglan?**

• Cambiar hacia una vida más saludable y responsable puede suponerme una pérdida de tiempo, dinero y comodidad. **¿Para qué cambiar? ¿Por qué probar?**

## CONSECUENCIAS

### Para el planeta Tierra

El **calentamiento del planeta Tierra** sigue subiendo. También aumentan los gases con efecto invernadero que emitimos a la atmósfera (el CO<sub>2</sub> o dióxido de carbono ha subido un 20% en 5 años). El hielo de los polos se derrite y el nivel del mar sube. Aparecen con más frecuencia fenómenos meteorológicos extremos (tormentas, inundaciones y olas de calor) y los océanos se han vuelto un 26% más ácidos. Hay más incendios forestales y son más intensos por las sequías. (2)

### Para Córdoba

**Aumento de la temperatura en verano**, lloverá menos veces y menos cantidad (sequía), el otoño y la primavera serán más cortos y el verano e invierno más largos. Más meses más cálidos y secos (como está ocurriendo ya). Más riesgo de incendios forestales y descenso del turismo en verano por las altas temperaturas. (3)

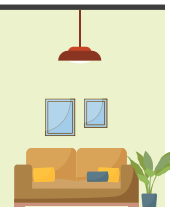
### Del transporte

Contamina el **aire que respiramos** y afecta a tu salud (enfermedades cardiorespiratorias, demencia y diabetes) y contribuyen al calentamiento del planeta.



### De vivir en el hogar

Hábitos diarios poco responsables en casa, compras irracionales y consumo de energía innecesarios contribuyen al **agotamiento de los recursos naturales**, el calentamiento y cambio del clima en el planeta Tierra.



### De la alimentación

Sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, síndrome metabólico y cáncer. Agotamiento de la naturaleza y deforestación por la agricultura intensiva. Calentamiento del planeta por **producir más alimentos de los necesarios** para alimentarnos.



### Sobre tu salud y economía

Tu salud y la contaminación del aire de tu ciudad empeoran. Modificamos el clima del planeta. La comodidad excesiva y **no ser consciente** de qué, cuánto y cómo consumes afecta a tu economía.



## CAUSAS

La actividad humana y el estilo de vida actual altera la composición de la atmósfera mundial, lo que provoca un aumento de la temperatura de la Tierra y una modificación de su clima.

**Si el clima cambia, todo cambia.**



El municipio de Córdoba, por su situación geográfica y por su clima mediterráneo sub-continental de veranos cálidos, **se verá afectado** por el aumento de la temperatura del planeta y el cambio climático.

En España, el transporte (personas y mercancías) origina el 26% de los **gases con efecto invernadero**. Los humos liberan partículas tóxicas para tu salud. (4)

En tu municipio **vives con 328.717 personas**. Todas consumen productos y servicios necesarios, pero también muchos que no lo son tanto para vivir. Piénsalo. Por ejemplo, usar electricidad no contamina pero producirla sí (20 % de todas las emisiones de gases con efecto invernadero generados en España). (4)

La agricultura y ganadería en España producen el 12% de los gases con efecto invernadero. Producir alimentos de origen animal provoca más gases de efecto invernadero que producir vegetales (4). Según la Unión Europea aproximadamente **1/3 de los alimentos producidos en el mundo se desperdicia**.

Cuanto menos te mueves físicamente, más alimentos procesados comas, más energía consumes en casa y más productos y servicios compres, **más gastarás y es probable que tu salud sea peor**.

## SOLUCIONES

**Piensa y compra solo aquello que necesites**. Prueba a vivir mejor pero con menos. Crece en experiencias y conviviendo, no solo materialmente. Las **empresas** han de ser eficientes en el diseño, la producción de bienes, servicios y consumo de energía. Las **Administraciones y gobernantes** han de iniciar y promover el cambio hacia una sociedad responsable.



**Cuida tu ciudad** y da ejemplo de hábitos de vida saludables y responsables. Promociona un **turismo responsable** que no contamine Córdoba.

Andar, bicicleta, autobús, moto, compartir coche, coche propio, tren y avión. **Muévete en este orden**. Una bicicleta cuesta igual que llenar el depósito 4 veces. Mejor vehículos híbridos o eléctricos.

Compra lo que necesites, **no malgastes electricidad**, contrata electricidad de energías renovables, di no a la cultura de "usar y tirar", recicla, repara, reutiliza y comparte. Compra productos locales en tiendas de barrio. Usa racionalmente el agua y el papel. Compra y usa envases reutilizables (vidrio y bolsas de tela).

Alimentos **naturales**, ecológicos, de temporada, de origen local y **cocinados en casa**. Evita alimentos artificiales y procesados. Aumenta los alimentos vegetales y reduce alimentos de origen animal y sus derivados. Limita el azúcar, la sal, las harinas y las grasas. Consume más pollo y pavo que vacuno y cerdo.

Ser más responsable es **ser consciente** de qué necesitas realmente para vivir y qué es realmente innecesario y perjudica tu salud y tu economía, la de los tuyos y el lugar donde vives. Indirectamente al ser responsable ayudas a otras personas y al planeta que habitas.