

[www.murciaconsumo.es](http://www.murciaconsumo.es)

# #Guía de Consumo Responsable



**Región de Murcia**

Consejería de Empresa, Empleo,  
Universidad y Portavocía

Dirección General de Consumo  
y Artesanía



# Índice

---

Introducción

---

Consumo Responsable

---

Consejos para un consumo responsable

---

Reciclar, Reducir y Reutilizar

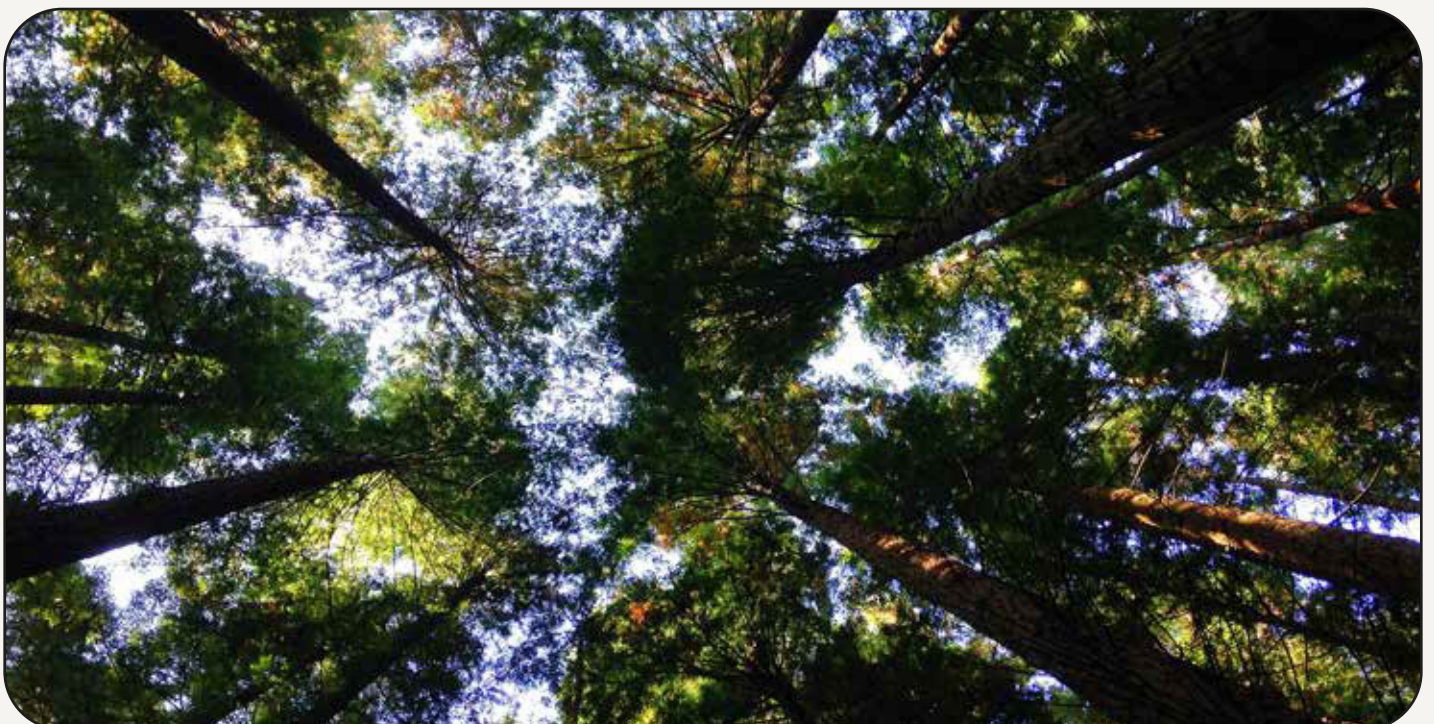
---

# Introducción

Nuestra forma de producir y consumir, está poniendo en peligro al planeta. Estamos exprimiendo los recursos naturales de los que disponemos a un ritmo mucho mayor del que supone su reposición.

El acto de consumo, no es arbitrario ni inocente. Debemos ser conscientes del problema ambiental que tenemos delante, y de la importancia que tienen nuestros actos y acciones de consumo en el medio ambiente.

Es obligación de todos cambiar nuestros hábitos de consumo, como instrumento para transformar el modelo actual, que se está haciendo insostenible. Para ello, debemos preguntarnos de donde vienen y donde terminan los productos que compramos, que necesidad tenemos de adquirirlos, si somos solidarios, si damos una segunda vida a productos que todavía son útiles, si preservamos los recursos naturales... En definitiva si pensamos en los demás, y en las generaciones venideras.





Existen iniciativas a favor de un consumo responsable que nos ofrecen productos elaborados donde se han respetado la dignidad, la justicia y el respeto a las personas y al medio ambiente.

Todos debemos de cambiar los hábitos consumistas, por otros más responsables, solidarios, éticos y ecológicos, adquiriendo conciencia de consumidor responsable, que nos permitan participar en la construcción de un mundo más justo y solidario, tanto para los seres humanos, como para nuestro planeta.

Apostar por un consumo responsable como clave para romper barreras que impiden la erradicación de la pobreza, la conservación del medio ambiente y la reducción de la huella de carbono.

La Nueva Agenda Europea del Consumidor, trata de evitar el consumo actual basado en el despilfarro, el gasto excesivo y las necesidades falsas, que nos llevan a la dependencia, adicción y esclavitud, basada en la acumulación de bienes y en el “dime cuanto tienes y te diré cuanto vales”.

A través de la Nueva Agenda, se pretende capacitar a las personas consumidoras para que colaboren con la transición ecológica y digital, al mismo tiempo que se protegen sus derechos, con medidas que fomentan una sociedad digital y ecológica justa.



# Consumo responsable



El consumo es un acto que caracteriza a los seres humanos, y que necesitamos para vivir. A lo largo de nuestra vida, necesitamos comida, ropa, calzado, vivienda, servicios (educativos, sanitarios, transporte...). Lo que hace que el consumo sea responsable, es que la persona consumidora lo realice de forma consciente y crítica, tomando decisiones de consumo ante la compra de un producto o la contratación de un servicio, respetando los recursos naturales y el medio ambiente.

Se trata de adquirir bienes o contratar servicio ajustándonos a necesidades reales, tanto nuestra como del planeta, escogiendo opciones que favorezcan el medio ambiente y la igualdad social.

## Consumismo

El consumismo, es un concepto distinto, que implica un gasto desmesurado, masivo y desproporcionado de bienes y servicios que no son necesarios para vivir, con calidad de vida.

Hay que desterrar la costumbre del “usar y tirar” para evitar:

El impacto medioambiental.

La desigualdad

La huella de carbono

La injusticia

La pobreza y la hambruna

## **Consumo ético**

Consumo que tiene en cuenta como ha sido elaborado el producto, si se han respetado los derechos humanos, derechos laborales, condiciones dignas, uso de la materia prima, utilización de niños y menores en el proceso de producción...

## **Consumo ecológico**

Consumo que tiene en cuenta los recursos utilizados para su producción y generación de residuos posteriores. Atiende al impacto medioambiental, y se utiliza la regla de las tres "R": reducir, reciclar y reutilizar.

## **Consumo solidario**

Es el consumo que se realiza con el objetivo de erradicar o reducir la pobreza de los países del sur del planeta, a través de un comercio equitativo, justo y solidario.

## **Consumo crítico**

Es el consumo que se realiza con el objetivo de erradicar o reducir la pobreza de los países del sur del planeta, a través de un comercio equitativo, justo y solidario.

# Consejos para un consumo responsable

Comprar lo que se necesita

Estar bien informado y leer las etiquetas

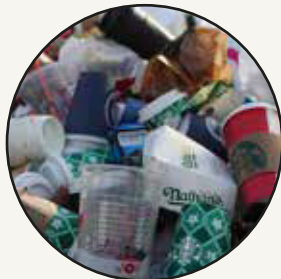
Ser consumidores críticos, sobre todo con la publicidad

Consumir menos y mejor

Dedicar tiempo a voluntariado en proyectos sociales ecológicos

Reflexionar sobre nuestro consumo

No comprar lo que adquieran los demás para ser igual que ellos





# Transporte

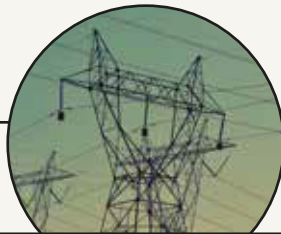
Compartir vehículos

Usar transporte público.

Andar y caminar

Disminuir la contaminación acústica

Respetar los límites de velocidad



# Electricidad

Utilizar interruptores a tiempo.

Instalar placas solares.

Usar bombillas energéticas y/o de bajo consumo.

Evitar bombillas fluorescentes.

Apagar las luces que no se necesiten.

Moderar el uso del aire acondicionado y la calefacción.

Revisar los aparatos de aire acondicionado y calefacción de forma periódica.



Aislar bien las viviendas, sobre todo  
puertas y ventanas.

En verano, tener las persianas bajadas.

Cerrar puertas y ventanas. El adecuado  
aislamiento es fundamental.

Cerrar los radiadores de las  
habitaciones que no se utilicen.

Usar combustible verde,  
de materia vegetal.

Usar pilar recargables.

Utilizar electrodomésticos  
con ahorro energético y utilizarlos  
con la carga completa.

Utilizar colores claros en las paredes y  
distribuir bien la colocación de  
las luces en el hogar.

No duplicar innecesariamente los  
electrodomésticos.

Evitar aparatos de un solo uso.

Desconectar los aparatos que no  
estés utilizando: TV, ordenador...

Evitar encender hornos grandes  
para calentar poca cantidad de comida.

Utilizar la olla exprés, bajar el fuego  
cuando comience a hervir, tapar las ollas  
y evitar que el fuego sea superior a  
la base de la olla.

No meter en el frigorífico alimentos  
mientras estén calientes.



# Agua

Cerrar los grifos del agua, cuando no sea necesario al lavarnos los dientes, afeitarnos, fregando la vajilla...

Mejor ducha que baño.

Instalar botellas llenas de agua en la cisterna del inodoro.

Utilizar programas cortos en lavadoras y lavavajillas.

No dejar la vajilla mucho tiempo sin lavar o ponerla a remojo.

Arreglar grifos que gotean.

Utilizar grifos y cisternas, con dispositivos de ahorro de agua.

Elegir electrodomésticos con ahorro de agua.

Utilizar detergentes biodegradables.



## Residuos

Separar la basura de casa: orgánica, papel/cartón, plásticos y vidrio.

Evitar la basura especial y llevarla a un punto adecuado para ello: pilas, medicinas, sustancias peligrosas, muebles...

Evitar bolsas de plástico. Mejor bolsas de tela y carrito de la compra.

Rechazar los productos con demasiado embalaje o muy empaquetados.

Elegir vidrio retornable e evitar el tetrabrik.

Utilizar papel reciclado y cajas de cartón.

Utilizar productos no contaminantes, y si, productos ecológicos.



# **Alimentación**

Evitar la comida precocinada y cocina rápida.


Procurar cocinar y comer en casa.

Recuperar y respetar la dieta mediterránea.

Elegir productos frescos, y no envasados.

Consumir productos de temporada, son más sanos, económicos y con más sabor.

Consumir productos ecológicos y del comercio justo. Comer sano, en definitiva.



# **Reciclar, Reducir y Reutilizar**

El deterioro que se está produciendo en nuestro planeta, como consecuencia de la actuación de las personas, es cada vez más desproporcionado, por ello se impone la obligación de un cambio de mentalidad, hacia una conciencia más ecológica, buscando alternativas sostenibles. Una de esas alternativas, es la aplicación de las tres “R”, esto es, reciclar, reducir y reutilizar y la economía circular.



# Reciclar

Antes de reciclar, hay que tener en cuenta que a menos consumo, menos generación de basura y que el mejor residuo es aquel que no se produce. Actualmente vivimos en la sociedad del “usar y tirar”, en alimentación, pero también en ropa, coches, muebles, etc. Cada vez consumimos más, de peor calidad, con menor duración de vida útil, y por consiguiente con un aumento de basura considerable.

Reciclar, es darle una nueva vida a los productos, reduciendo el consumo de recursos y la degradación del planeta. Hoy en día, se puede reciclar prácticamente todos los productos.

El reciclaje es un proceso donde los residuos o materiales desechados, se recolectan con el fin de ser transformados en otros nuevos materiales que pueden ser utilizados o comercializados como materia prima para otros productos.

Involucrar a los más pequeños de la casa, es fundamental, para crear hábitos de consumo, que podrán usar durante toda su vida. La premisa es concienciar y enseñar a reciclar.



# **Resíduos orgánicos**

Se producen con la actividad de cocinar y con las actividades propias de preparación de alimentos: verduras, frutas, restos de alimentos, pero también restos de ramas, césped, raíces, flores, tallos... La ventaja es que se pueden convertir en compostaje como abono natural, integrándose en la tierra, y proporcionando nutrientes para cultivos, siembras, etc.

## **Vidrio**

Productos de alimentación, perfumería, bebidas, laboratorios... Este material puede reciclarse totalmente y de manera continua.

## **Plásticos**

Utensilios de cocina, muebles, accesorios, ropa, botellas de agua, zumos, detergentes, geles, tuberías, bolsas, tapones, etc.

## **Papel y cartón**

Desde cajas, periódicos, revistas, servilletas, papel higiénico, papel decorativo, embalajes, manualidades... Se puede reciclar hasta siete veces. Reciclando el papel y el cartón se pueden salvar millones de árboles, y disminuir la contaminación del agua y del aire.

# Textiles

La ropa también es reciclable, simplemente habrá que llevarla a los puntos habilitados para ello.

# Aluminio

Es utilizado para crear envases como las latas de bebidas gaseosas, cervezas y alimentos, entre otros. Este recurso es como el vidrio, ya que sus características permiten que la mayoría de aluminio utilizado en las latas sean reciclados con éxito.

# Metales

Espadas, cuchillos, utensilios de cocina, navajas...Se pueden recuperar una y otra vez, a través de la fundición.

Y algunos otros como maderas, bricks, escombros, etc...



# Todos podemos y debemos reciclar



orgánicos



vidrio



plásticos y  
envases



papel y  
cartón



no reciclables

## Consejos

Elegir envases que se puedan reciclar.

Evitar los envases de plástico, en favor de los de vidrio.

Depositar en los llamados puntos limpios, o contenedores de residuos peligrosos: pilas, aparatos electrónicos y eléctricos, bombillas, mandos de TV, ratones de ordenadores, máquinas de afeitar, aceites ...

Evitar que se acumule gran cantidad de residuos en casa.



## Reducir

Determinar lo que realmente se necesita y lo que no, para tener calidad de vida y no poner en peligro la economía familiar.

No dejarse llevar por la publicidad, ni compararse con lo que tengan los demás.

Valorar lo que se tiene. Menos es más.

Sacar el máximo provecho a lo que se tiene, agotando la vida útil del producto, antes de adquirir uno nuevo. Llevar siempre una lista de la compra, para evitar comprar lo que no se necesita.

Adaptarse al presupuesto del que se dispone. Aprender a vivir, diferenciando lo superfluo de lo realmente necesario. Ser austeros, lo que no significa no poder darse algunos caprichos.

Recordar, que no siempre lo más caro es lo mejor. Saber reconocer las diferentes alternativas a las compras.

No consumir y comprar por “aburrimiento”. Que nuestra actividad del fin de semana o tiempo libre no sea “ir de compras”. Hay otras opciones: practicar deportes, ofertas culturales, cine, teatro, visitar amigos o familiares, leer, pasear, realizar nuestros hobbies...



# Reutilizar

Reutilizar un producto consiste en volver a utilizarlo, generalmente con una función diferente a la que tenía originariamente o por personas diferentes. Esta acción nos permite volver a utilizar unos bienes o productos que de otra forma, acabarían en el contenedor de residuos. La reutilización puede ser por nosotros mismos, o por otras personas: libros, uniformes, juguetes...

A mayor reutilización de objetos, menos basura, y menos recursos gastados.

El primer paso hacia la reutilización es la concienciación, logrando que las personas consumidoras desarrollen y fortalezcan la necesidad de proteger el medio ambiente, de forma automática, a través de decisiones y acciones cotidianas, creando hábitos de consumo saludable y responsable.



# ¿Qué podemos reutilizar?

Cepillos de dientes, para mejorar la limpieza de casa, sobre todo de los rincones menos accesibles.

Reutilizar el agua de lavar la fruta y verdura, para regar las plantas.

Recoger agua de lluvia para regar las macetas.

Los folios usados por una cara, se pueden reutilizar por los niños más pequeños para dibujar, o para tomar notas.

Las cajas de cartón pueden utilizarse como archivadores y para hacer manualidades.

Igual pueden utilizarse las latas de aluminio: para lápices o colores, o como maceteros, para los cubiertos....

Los restos o posos del café, son perfectos para el jardín, plantas y macetas. Pero también para combatir malos olores, incluso como peeling corporal.

Las sobras de pan, una vez que se hacen duras, son ideales para hacer pan rallado, picatostes en ensaladas o sopas y torrijas.

Las bolsitas de las infusiones, se pueden utilizar como relajante para los ojos, ya que la mayoría tienen efecto antiinflamatorio. Y si se dejan secar, son unos absorbe olores para neveras, armarios, cajas de zapatos, muy económicos y ecológicos.

Los libros, revistas, juguetes, uniformes, ropa en general, pueden ser utilizados por familiares, amigos, vecinos o donarlos a una ONG.

Las botellas de plástico se pueden reutilizar como maceteros, con decoraciones originales, o comederos de animales.

Reutilizar objetos antiguos, para decorar, colocar macetas, guardar juguetes, libros...

Los botes de cristal de los alimentos, reutilizarlos para guardar comida, como tupper, como porta velas, jarrones, para lápices o cubiertos, algodones, ...

Las camisetas antiguas se pueden utilizar para limpiar, pero también para hacer bolsas, donde guardar juguetes, pinzas de la ropa, zapatos...

# ¿Por qué reciclar?

El reciclaje de los residuos urbanos produce ventajas y beneficios económicos y sociales para toda la sociedad, disminuyendo la contaminación ambiental. El reciclaje no es una moda, es una necesidad, y aunque depende de cada persona, hay que potenciar la conciencia ecológica para cuidar nuestro planeta, con compras más comprometidas, reciclando, reutilizando y reduciendo el consumo.

## Ventajas

Se reduce la cantidad de materias primas que se consumen, conservando los recursos naturales.

Se minimizan los gastos de su producción y el impacto que tienen nuestras acciones en el medio ambiente.

Se reduce la huella de carbono y la contaminación.

Se alarga la vida útil de los envases que se reciclan.

Se reduce el transporte de la recolección de basura.

Genera nuevos empleos.

Los artículos elaborados con la técnica del reciclaje son de menor coste para el consumidor.

Se promueve el pensamiento crítico de una nueva sociedad de consumo.

# Recuerde

Que el “consumo inteligente” se está abriendo paso y son muchas las personas que han decidido aprender a vivir con menos para lograr una vida más sencilla, sana y solidaria.

Que hay que trabajar menos para vivir más. La búsqueda de trabajo para enriquecerse y tener acceso a más caprichos y lujos, no debe ser un fin en sí mismo, sino un medio para permitirnos una vida digna.

Que es necesario obtener un sano equilibrio entre el ocio y el trabajo, porque reduce el estrés propio y el del planeta.

Que hay que concienciarse de la necesidad de abandonar el consumismo y el éxito económico.

Que una buena opción es vivir en el campo, o en pueblos, cercanos a nuestro puesto de trabajo, huyendo del estresante ritmo de vida urbano.

Que se puede comprar la cama, pero no el sueño.

Que se puede comprar la comida, pero no el apetito.

Que se puede comprar la casa, pero no un hogar.

Que se puede comprar un reloj, pero no el tiempo.

Que se puede comprar un libro, pero no el conocimiento.

Que se puede comprar los servicios de un médico, pero no la salud.

Que con dinero, podemos comprar productos y contratar servicios, pero no podemos comprar el respeto, la vida, el amor, ni un planeta nuevo.





**Región de Murcia**

Consejería de Empresa, Empleo,  
Universidad y Portavocía

Dirección General de Consumo  
y Artesanía

**Gracias  
por ayudar  
a cuidar de  
nuestro  
planeta.**

[www.murciaconsumo.es](http://www.murciaconsumo.es)