



# Compra responsable

1/2

La compra responsable de alimentos es interesarse por lo que hay detrás de cada uno de ellos y conocer cómo se producen, quién los produce, dónde se producen, si las personas que los producen reciben un salario justo por su trabajo, si las empresas pagan un precio justo a los agricultores por el producto o interesarse por la forma en que se producen dichos alimentos, es decir, si se hace de forma respetuosa con el medio ambiente. Supone, por tanto, comprar valorando algo más que la relación calidad-precio.

Una compra responsable, además de ser más justa y solidaria, también servirá para desperdiciar menos alimentos, generar menos residuos y apoyar formas de producción más sostenibles.

## ¿Cómo hacer una compra RESPONSABLE?



**Alimentos de cercanía.** Escoger alimentos de cercanía fomenta la economía local, además de respetar el medio ambiente al evitar que los alimentos hagan grandes recorridos antes de llegar a nuestra mesa, con lo que eso representa en cuanto a gastos de combustibles y contaminación.

**Alimentos de temporada.** Priorizar el consumo de alimentos de temporada tiene muchas ventajas: los alimentos de temporada son más baratos, están en su punto de maduración y tienen más sabor. Al ser alimentos frescos no requieren la inversión de grandes cantidades de energía y recursos en su transformación, procesado o conservación.

**Comprar alimentos a granel.** Comprar a granel permite adquirir la cantidad de alimentos que se justa a nuestras necesidades, evitando así gastar dinero en alimentos que no consumiremos y que terminarán en el cubo de la basura. La compra a granel también evita el excesivo embalaje con el que cuentan algunos productos, ayudándonos a reducir nuestra cantidad de basura.

**Compra alimentos que utilicen poco embalaje.** Reducir la compra de productos que utilizan plástico o cartón en su presentación de venta es un gesto responsable. El exceso de embalajes no sólo aumenta la cantidad de basura que generamos, sino que, además, implica que en su fabricación se utiliza energía que podría ahorrarse o destinarse a otras actividades.

**Conoce a fondo las empresas que venden alimentos.** Interesarse por las políticas ambientales y los derechos de los trabajadores de las empresas que importan y/o procesan alimentos es importante. Como consumidores tenemos el poder y la responsabilidad para cambiar las cosas, ya que con nuestras decisiones de compra premiamos el comportamiento de las empresas. Saber quién hace bien su trabajo y es transparente en cada uno de los procesos que pone en marcha merece nuestro apoyo y confianza.



**Apuesta por el Comercio Justo.** El Comercio Justo propone otra forma de producir: más humana, social y ecológica. Al consumir productos de comercio justo se tiene la certeza de que en todo el proceso (desde el campo hasta la mesa) los trabajadores reciben un salario justo por su trabajo, mujeres y hombres reciben el mismo salario por el mismo trabajo y no existe explotación infantil. Productos como el azúcar, el té, el café y el chocolate son cultivos de los que dependen pequeños productores, cuyos derechos humanos y laborales se vulneran con frecuencia. Al comprar estos productos de comercio justo se promueven condiciones laborales, medioambientales y sociales más favorables, en las que los productores obtienen unas condiciones de vida y trabajo dignas que impulsan su empoderamiento y su capacidad de autogestión para el beneficio de toda la comunidad<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Comercio Justo [Internet]. Andalucía: Solidaridad Internacional Andalucía; 2007 [acceso 31 de octubre de 2013]. ¿Qué hacemos? <http://www.solidaridadandalucia.org/cj.html>



## Compra responsable

2/2

**Pezqueñines no.** Respetar las tallas mínimas en pescados y mariscos es fundamental para asegurar el futuro de la pesca y la regeneración de los mares. Los recursos pesqueros son limitados y todos somos responsables de su futuro, por lo tanto, respetar las tallas mínimas garantiza al equilibrio ecológico de los mares y contribuye a una explotación sostenible de los recursos.

Al consumir pezqueñines se desaprovecha una gran fuente de proteínas y nutrientes: por ejemplo, una pescadilla de 60 gr. pesará 2 Kg. dentro de 2 años<sup>2</sup>. Además, en un pez inmaduro la proporción de espinas, piel y vísceras es altísima respecto a un ejemplar adulto. Otro dato importante: respetar las tallas mínimas también es una forma de colaborar en el mantenimiento de la actividad pesquera, ayudando a la estabilidad laboral de las personas que trabajan en ese sector.

**Sé flexible:** consume fruta y verdura tal y como crece en la naturaleza – *¿Te has preguntado alguna vez por qué toda la fruta y verdura que encontramos en los comercios tienen la misma forma, tamaño y color?* Esto es debido a estrictos criterios estéticos que priorizan la apariencia en detrimento del sabor y que poco tienen que ver con el valor nutricional de los alimentos. Estos criterios impiden que salgan al mercado los productos tal y como crecen en la naturaleza, lo que provoca que alimentos que son aptos para el consumo, pero menos bonitos, se desechen. En el mejor de los casos, parte de estos alimentos se aprovechará como comida para los animales o en industrias transformadoras (para hacer zumos, conservas, extraer esencias, etc.), pero aún así hay un porcentaje elevado que termina en la basura. Si bien estos criterios están pensados para estandarizar y favorecer el comercio, la realidad es que miles de toneladas de alimentos terminan en la basura porque no cumplen con los requisitos estéticos que impone la industria y la distribución, criterios que, lamentablemente, se refuerzan con nuestras decisiones de compra. Ante esta situación, en nuestras manos está el cambio, animate a comer fruta y verdura fea.



<sup>2</sup> Pescados y mariscos [Internet]. Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente; sf [acceso 23 de octubre de 2013] Campañas. [http://www.alimentacion.es/es/campanas/pescados/tallas\\_minimas/default.aspx](http://www.alimentacion.es/es/campanas/pescados/tallas_minimas/default.aspx)