

EL CONSUMO RESPONSABLE

El consumo responsable es una manera de consumir bienes y servicios teniendo en cuenta, además de las variables de precio y calidad, las características sociales y laborales del entorno de producción y las consecuencias medioambientales posteriores. Cada producto o servicio tiene una historia: antes de llegar a la góndola o local comercial, los mismos han pasado por distintas instancias (materia prima, fabricación o ensamblado, distribución, canales de venta, etc.).

Existen productos que promueven situaciones de equidad, participación, cuidado de medio ambiente (empresas que promueven el trabajo genuino, que implementan plantas de tratamientos de contaminantes) y otros que mantienen situaciones de inequidad o contaminación (empresas que contratan a niños o que no respetan la jornada laboral).

Asimismo, el consumo no termina en la acción de consumir. En general, todo consumo genera residuos. En nuestra ciudad se producen aproximadamente 500 toneladas de residuos por día que no reciben tratamiento. Esta realidad nos obliga a pensar estrategias de reciclado, ya que la basura enterrada indiscriminadamente o sin clasificar, genera contaminación.

Actualmente existen emprendimientos cooperativos de reciclado de papel que brindan una salida laboral a muchas familias porteñas. La elección de este tipo de productos “responsables”, es una clara opción para quienes optan por la modalidad del consumo responsable.

¿Cómo ser un consumidor sostenible?

Llevamos años escuchándolo: los recursos naturales se agotan, debemos actuar ya para que las futuras generaciones puedan seguir disfrutando de nuestro planeta. Muchas encuestas demuestran que los más concienciados con los movimientos ecologistas y sostenibles son los jóvenes, en especial, los llamados ‘millennials’, la generación de los 80 y 90. Más allá de realizar acciones aisladas, ven el consumo responsable como una filosofía de vida, como una actitud consciente.

Un consumidor responsable busca provocar el menor impacto negativo posible, sobre el medio ambiente y sobre la sociedad. Aunque parezcan que no tienen el suficiente impacto, muchos pequeños gestos forman uno gigante.

1. Minimalismo

Esta corriente, cada vez más extendida, nos hace ser conscientes de la cantidad de cosas que tenemos y las que realmente necesitamos. No se trata solo de consumir menos, también de consumir mejor. Priorizar opciones más atemporales, más durables, tratar de arreglar los objetos cuando dejen de funcionar en lugar de sustituirlos por otros... En definitiva, dar más valor, más vida a las cosas que poseemos, es la mejor forma de ser consumidores responsables.

2. Residuos

Consumir conscientemente nos hará darnos cuenta de la cantidad de residuos innecesarios que generamos. Comprar a granel, reutilizar bolsas o envases, evitar los plásticos de un solo uso como las pajitas, las tazas o vasos para llevar, que podemos sustituir por opciones reutilizables, son solo algunas de las acciones que podemos hacer para reducir nuestros residuos.

3. Producto local y de temporada

Consumir alimentos lo más naturales posible beneficia a nuestra salud y a nuestro planeta. Los productos de proximidad y de temporada no necesitan pasar por procesos artificiales ni recorrer mucha distancia para llegar a su destino. Además, comprar en tiendas de barrio contribuye a fomentar el comercio local y justo, tan perjudicado por las grandes superficies.

Comercio Justo

El **Comercio Justo** es un movimiento internacional que lucha por una mayor justicia global en lo económico, social, humano y medioambiental. Para ello ha desarrollado un modelo comercial que protege los derechos humanos y el medio ambiente.

Todas las organizaciones que pertenecen a este movimiento deben cumplir los diez principios del Comercio Justo, que podemos resumir en estos tres bloques:

- **Respeto a los derechos humanos**, laborales y sociales: salarios dignos, condiciones laborales adecuadas y seguras, lucha contra la explotación infantil e igualdad de género.
- **Prácticas justas**: relaciones comerciales estables, libertad sindical, democracia en la toma de decisiones.
- **Protección del medioambiente**, a través de técnicas de producción ecológicas y respetuosas con el entorno.

Consumo saludable

Diariamente, al consumir alimentos no hay conocimiento claro de sus contenidos nutricionales, calorías, cantidades de sodio o azúcar y se habla que es preferible consumir más proteínas que harinas o que son mejores las dietas recomendadas por los conocidos o encontradas en páginas de internet que consultar a un especialista.

Generalizando, se puede decir que la alimentación saludable es aquella que proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita para mantener el buen funcionamiento del organismo, conservar o restablecer la salud, minimizar el riesgo de enfermedades, garantizar la reproducción, gestación, lactancia, desarrollo y crecimiento adecuado. Para lograrlo, es necesario el consumo diario de frutas, verduras, cereales integrales, legumbres, leche, carnes, aves y pescado y aceite vegetal en cantidades adecuadas y variadas. Si lo hacemos así, estamos diciendo que tenemos una alimentación saludable.

Pero ¿cómo saber qué aporta cada uno al organismo? Para esto tengamos en cuenta que los nutrientes aportados por los alimentos se clasifican en dos grupos: los macronutrientes, del cual hacen parte las grasas, los carbohidratos, y las proteínas; y los micronutrientes compuestos por los minerales y las vitaminas.

Veamos los primeros:

Grasas: son una de las principales fuentes de energía para el organismo, que al consumirlas en las cantidades adecuadas se convierten en un elemento primordial que ayuda al crecimiento, al desarrollo y a mantener una buena salud. Se debe tener en cuenta que las grasas se pueden encontrar en tres presentaciones: sólida (mantequilla), semisólidas (mantequillas o margarinas) o líquidas (aceites); cada una de ellas tiene efectos diferentes en el metabolismo.

No todas las grasas son favorables; uno de estos casos es el de las grasas trans, un tipo específico que se forma cuando los aceites líquidos se convierten en grasas sólidas como la mantequilla o la margarina en barra.

Este proceso se llama hidrogenación, en el que se añade hidrógeno al aceite vegetal para aumentar el plazo de consumo y la estabilidad del sabor. Las grasas trans se pueden encontrar en mantecas, algunas margarinas, grasas vegetales, galletas, caramelos, dulces, alimentos fritos, productos horneados y alimentos procesados y, en forma natural, en pequeñas cantidades en la leche, productos lácteos y algunas carnes.

Su consumo continuo trae como consecuencia que se eleve el colesterol 'malo' (ver recuadro), lo que aumenta el riesgo de enfermedad coronaria, obesidad, diabetes, accidentes cerebrovasculares, respiratorios y algunos tipos de cáncer y en mujeres gestantes pueden influir en el peso del bebé al nacer. Según estimaciones de los Centros para el control y la prevención de enfermedades, eliminar estas grasas de la dieta diaria podría prevenir unos 20.000 casos de cardiopatías coronarias y hasta 7.000 muertes al año.

Carbohidratos: constituyen la principal fuente de energía de nuestra alimentación, son el combustible para desarrollar las actividades diarias, mantener la temperatura corporal y el buen funcionamiento de órganos vitales del cuerpo. Pueden ser simples y complejos.

Los primeros se encuentran de manera natural en caña de azúcar, remolacha y miel o son añadidos en forma de azúcares, como por ejemplo a productos industrializados o de pastelería, mientras que los carbohidratos complejos están en alimentos como arroz, papa, yuca, ñame y plátanos entre otros.

Se deben consumir de manera moderada, pues en exceso pueden ocasionar sobrepeso, obesidad, diabetes y otras enfermedades crónicas; mientras que el bajo consumo produciría desnutrición o bajo peso.

Proteínas: son las responsables de la formación de células, los tejidos y órganos, así como de construir los músculos, parte de las hormonas, de las enzimas que transportan ciertas moléculas (como la grasa) y transmitir señales. También están presentes en una gran cantidad de funciones del organismo. Durante los periodos de crecimiento, embarazo, lactancia y recuperación de enfermedades es necesario el consumo de alimentos fuentes de proteína en mayor cantidad.

Las fuentes de proteína pueden ser de origen animal como huevos, pescados, leche, carnes magras, pavo, y pollo; o de origen vegetal como las leguminosas (frijol, lenteja, garbanzo, alverja), nueces y frutos secos, quinua, entre otros.

Colesterol: bueno y malo

El 70% del colesterol que circula en nuestro cuerpo es producido por el hígado, el otro 30% debe ser aportado por la alimentación, pero aportes mayores producen daños a la salud. Existen 2 tipos de colesterol:

Colesterol HDL: llamado comúnmente colesterol bueno, tiene un efecto protector contra enfermedades cardíacas y evita el aumento del colesterol LDL en sangre.

Colesterol LDL: conocido como colesterol malo, tiene un efecto nocivo en el organismo ya que aumenta el riesgo de obstrucción de las arterias del corazón, predisponiendo a las personas a padecer enfermedades cardiovasculares como el infarto o el accidente cerebrovascular.