

Diez consejos para comprar de forma ecológica

Àlex Fernández Muerza | Revista Eroski | 24/04/2014

Los ciudadanos que compran de manera sostenible son más respetuosos con el medio ambiente y ahorran dinero.

Las adquisiciones de productos que necesitamos en nuestra vida cotidiana se pueden hacer con **más o menos impacto en el medio ambiente**. Los consumidores que asumen criterios de compra basados en pautas sostenibles reducen su [huella ecológica](#) y, de paso, ahorran dinero. Este artículo señala **diez consejos para realizar las compras de forma sostenible**.

1. No usar el coche

Ir en coche a hacer las compras, además de un gasto, produce un impacto en el medio ambiente. La combustión del motor emite partículas nocivas para la salud, como las partículas PM 2, 5 (siglas del inglés, de *Particulate Matter*), y gases implicados en el cambio climático, como el dióxido de carbono (CO₂). Por ello, siempre que se pueda, es mejor ir a establecimientos cerca de casa en transporte público, a pie o en bicicleta. Este último medio se puede equipar con alforjas atrás y una cesta delante para llevar más productos. Y si no queda más remedio que utilizar el automóvil, al menos que sea [de forma eficiente](#); además de reducir su impacto ambiental, ahorraremos hasta un 25% en combustible.

2. Decantarse por productos locales y de temporada

Los productos traídos de fuera requieren de un transporte que tiene un importante impacto ambiental, como el aumento del CO₂, la contaminación o la propagación de especies invasoras. Los productos locales y de temporada, además de ser más frescos, sabrosos y duraderos, ahorran dinero, defienden la [biodiversidad doméstica](#) en peligro y apoyan los mercados cercanos al consumidor.

3. Utilizar bolsas reutilizables o un carro

El empleo indiscriminado del plástico y una inadecuada gestión cuando se convierte en residuo tienen un [gran impacto](#) en el medio ambiente. Las [bolsas de plástico](#) de un solo uso son el paradigma de esos efectos negativos en el entorno, en especial el marino. Por ello, hay que sustituirlas por bolsas reutilizables, y para las compras más grandes, por un carro.

4. Pensar bien antes de comprar

Para evitar productos que se desaprovecharán luego hay que preguntarse antes si en realidad los necesitamos. Para ello, hay que evitar dejarse influir por modas o publicidades agresivas, comparar para elegir la mejor relación precio-calidad, aprovechar al máximo lo que tengamos en casa, etc. La comida es especialmente preocupante. Un tercio de los alimentos producidos en el mundo para consumo humano (unos 1.300 millones de toneladas anuales) se [pierden o desperdician](#), según Naciones Unidas. Este enorme despilfarro económico y

ambiental se puede evitar o reducir con medidas como hacer una lista a la compra coherente con nuestro consumo, cuidar los productos más perecederos, organizar los alimentos para acabarlos o congelarlos para alargar su vida.

5. Evitar los productos de usar y tirar

Los productos de usar y tirar malgastan los recursos naturales y aumentan de forma considerable los residuos. Toda compra sostenible que se precie debe sustituir estos productos por otros de carácter más duradero y reutilizable.

6. No comprar productos empaquetados en exceso

Algunos productos vienen con un empaquetado que no necesitan. La piel de las frutas es una cubierta protectora natural que no requiere de un plástico que la envuelva ni bandejas de poliestireno. Este empaquetado extra se convierte en residuo que puede evitarse con productos que no lo lleven. Otra opción es comprar a granel y elegir solo lo que se precisa.

7. Elegir productos con certificados sostenibles

Las etiquetas de los productos pueden ayudar a discernir cuáles son los más respetuosos con el medio ambiente. El consumidor puede encontrar cada vez más información: [Símbolos de reciclaje](#) para saber si los materiales se recuperarán tras su vida útil, certificados energéticos para ver cuáles son los más eficientes, etiquetas de producción sostenible como FSC para los productos forestales o MSC para los pesqueros...

8. Aprovechar las compras colaborativas

El [consumo colaborativo](#) propugna compartir, reutilizar y redistribuir los productos en vez de comprarlos para uso exclusivo. Los consumidores ahorran dinero y, de paso, hacen un empleo más sostenible y eficiente de los recursos. Las iniciativas son cada vez más una tendencia que parece imparable: [Airbnb](#) para compartir vivienda de vacaciones; [Carpooling](#) para compartir coche; [Freecycle](#) para canjear gratis todo tipo de artículos a través de Internet...

9. Seleccionar productos reutilizados

La reutilización da a los productos la máxima vida útil posible. Además de generar menos impacto ambiental, los ciudadanos ahorran dinero. En casa se pueden utilizar tarros, frascos o cajas para guardar todo tipo de productos, rellenar los cartuchos de tinta de la impresora, usar pilas recargables...

10. Preferir productos reciclables y biodegradables

Los productos diseñados para reciclarse, o incluso hechos con materiales reciclados, son más ecológicos. Lo mismo ocurre con los productos biodegradables, que desaparecen en poco tiempo sin causar impacto en el entorno. Para los consumidores sostenibles deberían estar entre las primeras opciones de compra.