

ECO  
NOMÍA  
SOSTE  
NIBLE

EN LOS HÁBITOS  
DE CONSUMO



# ECONOMÍA SOSTENIBLE EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO

Con la subvención de

---





Las personas consumidoras tenemos el deber y el poder de realizar un consumo consciente y responsable orientado al fomento de actividades satisfactorias para la naturaleza, nuestro entorno y las personas. La ciudadanía tiene que estar informada para poder elegir correctamente productos y servicios que vengan de formas sociales, éticas y sostenibles en toda la cadena de valor.

Debemos, por tanto, preguntarnos en cada uno de nuestros actos de compra por las condiciones sociales y ecológicas en las que ha sido elaborado un producto o servicio. Se trata de anteponer el interés general por delante del individual y comprender la economía desde un punto de vista más ético y humano.

Esa necesidad de proteger el planeta y a todos sus habitantes en los ámbitos social, ambiental, económico... es la base de la **Agenda 2030**, un ambicioso reto aprobado por la Asamblea General de la ONU en 2015, el cual, a través de sus **17 Objetivos de Desarrollo Sostenible**, busca el compromiso por parte de toda la sociedad para que incorporemos en nuestro día a día actividades y hábitos en beneficio de nuestro entorno y de toda la humanidad.

En definitiva, se trata de buscar un equilibrio entre el crecimiento económico, el cuidado del medio ambiente y el bienestar social, garantizando también la sostenibilidad para las futuras generaciones.

## ¿QUÉ ES LA ECONOMÍA SOSTENIBLE?

La economía sostenible es un sistema socioeconómico cuyo objetivo es incrementar el bienestar social fomentando un consumo responsable, a través de la implementación de un sistema financiero que se base en compañías medioambientalmente respetuosas y comprometidas con la ciudadanía, es decir, todos aquellos factores que promuevan un consumo responsable y un mayor bienestar social mediante empresas que respeten el entorno, el medioambiente y a las personas.

La finalidad de este modelo es mitigar la pobreza, garantizar un desarrollo de calidad tanto para las generaciones presentes como para las generaciones futuras, favorecer el empleo de calidad, la igualdad de oportunidades y la utilización racional de los recursos naturales.

Pero la **sostenibilidad económica** no es algo que solo deba preocupar a gobiernos, instituciones o empresas, también a cada uno de nosotros, ya que es algo que nos afecta a todos.

Por ello, desde AVACU hemos elaborado esta guía como herramienta para favorecer la adquisición de unos hábitos más adecuados en lo que a CONSUMO RESPONSABLE Y SOSTENIBLE se refiere, directamente relacionados con los Objetivos de Desarrollo Sostenible, para que, una vez informados, podamos incorporar con nuestros actos la sostenibilidad a la economía.

# ¿Qué puedes hacer tú?

*Sigue leyendo*



# PRÁCTICAS SOSTENIBLES EN NUESTROS HÁBITOS DE COMPRA Y CONSUMO

- Elige productos **locales** y de **proximidad**.
- Adquiere productos fabricados mediante **procesos sostenibles**.
- Di **no a las falsificaciones**, rechaza productos que no sean originales para evitar, además, posibles riesgos contra tu salud y seguridad.
- Realiza **compras responsables**, adquiere solo aquello que necesites y no te dejes llevar por un consumo compulsivo.
- Lleva tus propias **bolsas de tela o reutilizables**, no solo en la compra de alimentos, sino en cualquier producto.
- Siempre que puedas, **reduce** en tus compras el uso de envases.
- Practica un **turismo responsable y sostenible** también en tus viajes.
- Consume más **alimentos frescos** y menos ultraprocesados.



# PRÁCTICAS SOSTENIBLES EN EL TRANSPORTE

- Siempre que puedas **icamina!**, beneficiarás al medio ambiente y a tu salud.
- Apuesta por el uso de la **bicicleta**, cada vez son más los lugares en los que contamos con carriles bici para moverte con seguridad.
- Utiliza el **transporte público** para moverte por la ciudad.
- **Evita** el uso del vehículo particular cuando sea posible.
- Para ir a tu lugar de trabajo o estudio, y si el uso del vehículo es inevitable, una buena opción es **compartir el coche**.
- En desplazamientos más largos, opta por **opciones colectivas** como el tren o el autobús





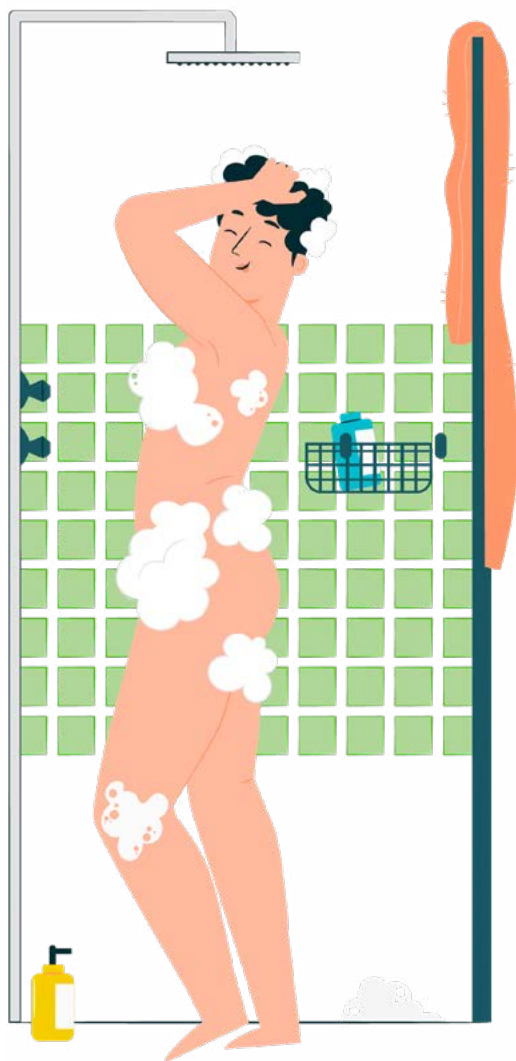
# DESPERDICIO DE ALIMENTOS VS SOSTENIBILIDAD

- **Planifica** tu menú semanal. De esta manera, comprarás solo los alimentos que vayas a necesitar, en función también de lo que ya tengas en casa.
- **Calcula** las cantidades de los platos, para evitar que sobre comida y que estas sobras terminen en la basura. Más vale repetir que servirse mucha cantidad.
- **Almacena adecuadamente** los alimentos, según tengan que conservarse en la despensa, refrigerados, congelados...
- Coloca los alimentos más viejos delante de los nuevos que acabes de comprar, para consumir antes aquellos que tengan una fecha de caducidad o consumo más temprana. Recuerda: **lo primero que entra, lo primero que sale.**
- Si vas a comer o cenar en un restaurante y ha sobrado comida, pídelo **para llevar.**

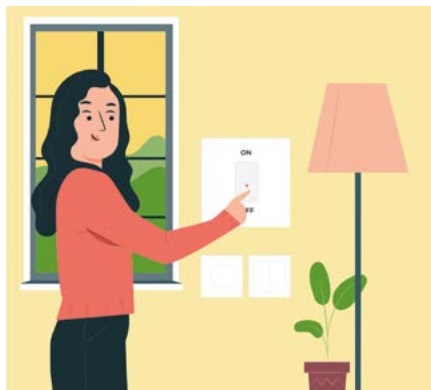


# PRÁCTICAS SOSTENIBLES CON EL USO DEL AGUA

- **Cierra el grifo** cuando estés cepillándote los dientes, enjabonándote el cuerpo o el cabello y afeitándote.
- **Dúchate** en vez de bañarte y realiza duchas cortas.
- Cuando vayas a poner la **lavadora o el lavavajillas**, asegúrate de que están lo suficientemente llenos o, si no, selecciona el programa adecuado en caso de disponer de él.
- Recuerda que **el inodoro no es una papelera**. Cada vez que usas la cisterna de manera innecesaria, estás malgastando agua.



# PRÁCTICAS SOSTENIBLES EN EL CONSUMO DE ENERGÍA



- **Apaga** las luces cuando no sean necesarias y aprovecha al máximo la luz natural.

- Apuesta por **luces LED** o de bajo consumo. Son mucho más eficientes.

- **Desconecta** los aparatos electrónicos que no estés utilizando. Aunque el dispositivo esté apagado, muchos de ellos

siguen consumiendo energía si están enchufados. Desconecta el cargador del móvil, tableta o portátil cuando no los estés cargando.

- Utiliza **regletas con interruptor** para conectar varios aparatos, vigilando que no se dé una sobrecarga, para poder apagarlos cuando no los estemos usando.
- Mantén una **temperatura adecuada** en tu casa. Cada grado que subas en la calefacción o bajas en la climatización estarás aumentando el consumo de energía.
- **A la hora de cocinar**, tapa las sartenes o las ollas. De este modo se calentarán más rápido los recipientes y se producirá un menor consumo de energía.



# SOSTENIBILIDAD CON LOS RESIDUOS

- **Separa** correctamente los diferentes materiales y deposítalos en su contenedor correspondiente: vidrios; papel y cartón; plásticos y envases; restos orgánicos; otros desechos.



- **Reutiliza** las bolsas de plástico.
- Sustituye los productos desechables por **productos de más de un uso**.
- Dale un **segundo uso** a la ropa que ya no utilices, dónala o reutilízala.
- Cuando ya no funcione algún aparato electrónico, electrodoméstico... y ya no se pueda reparar, llévalo a un **punto limpio** o ecoparque.
- Recuerda llevar los medicamentos y sus envases que ya no necesites o estén caducados al **Punto SIGRE** de tu farmacia.



TRABAJEMOS POR  
UNA SOCIEDAD  
Y UN PLANETA  
MEJORES:  
**NADIE PUEDE  
HACERLO TODO  
PERO TODOS  
PODEMOS HACER  
ALGO.**

AVACU  
ASOCIACIÓN VALENCIANA DE  
CONSUMIDORES Y USUARIOS



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



**OBJETIVOS  
DE DESARROLLO  
SOSTENIBLE**

AVACU apoya los Objetivos de Desarrollo Sostenible



