

## CONSUMO ÉTICO

### **Semana 2: Buscando un consumo ético y local**

¿Cómo fue la reflexión de la semana pasada? Imaginamos que algo intensa, ¡y como mínimo incómoda! pero ánimo, lograremos grandes cambios si dedicamos estos pequeños momentos a grandes reflexiones.

Para esta semana las tareas son más dinámicas. En esta parte de nuestro viaje buscamos pasar a la acción, encontrando soluciones concretas a las cuestiones que expusimos en las propuestas anteriores.

#### PROPUESTA 1

En esta propuesta, os invitamos a investigar sobre el ciclo de los alimentos.

Si midiésemos el volumen de nuestro consumo teniendo en cuenta la cantidad de unidades compradas de cada producto, lo más probable es coincidiésemos en que los productos que más compramos son los relacionados con la alimentación. Este es un tipo de gasto que solemos hacer a diario y, en ocasiones, ¡incluso varias veces al día! Seguramente alimentarnos no sea lo que más pese en nuestra economía pero, valorándolo en términos de cantidades y recursos, creemos que merece una especial atención.

Sumergiéndonos en el impacto que tiene para el planeta nuestra forma de alimentarnos, podremos empezar a comprender mejor el alcance de otras huellas que también estamos dejando.

Puedes profundizar en este tema tanto como desees, aunque estas pueden ser algunas claves de inicio:

- ➔ ¿Qué alimentos son propios de mi zona / clima?
- ➔ ¿En qué época del año se producen de manera natural esos alimentos y cuál es la consecuencia de consumir ese alimento fuera de su época?
- ➔ ¿Mi alimentación actual es acorde a mi zona / clima y época del año?

Esta propuesta representa una gran ocasión para reflexionar sobre lo innecesarios que resultan muchos de los productos que cada vez ocupan más espacio en nuestras despensas. Si en tu alimentación hay un gran número de alimentos procesados o transformados, puedes reflexionar sobre el modo en que podrías llevar a cabo una transición hacia el consumo de alimentos más frescos o buscar una vía para adquirir las materias primas que te permitan elaborar por ti mismo, por ti misma, ese tipo de procesados.

Quizás esta propuesta te anime a reconciliarte con la cocina, ¡y con el compromiso de disponer del tiempo necesario para disfrutarla!

## PROPUESTA 2

Ciertamente puede resultar molesto reflexionar sobre el impacto de los pensamientos e ideas que tenemos pero es con ellos con los que estamos tomando nuestras decisiones y, en consecuencia, con los que creamos este planeta a través de nuestras posteriores acciones. La reflexión incómoda permite que el cambio se pueda filtrar, pudiendo aspirar así a un mundo más justo.

Te invitamos en esta última propuesta a investigar y conocer productores locales de aquellos productos que consumes con mayor frecuencia. Si quieres, puedes empezar por la alimentación, pero no descartes revisar también otros productos de tu uso diario como la ropa, los bolígrafos o el papel higiénico!

En lo relativo a la alimentación, puede resultar útil comenzar la búsqueda de forma local. Sin embargo, en productos como la ropa, quizás te resulte más sencillo buscar fabricantes de tu propio país para después ir acotando tu radio de búsqueda hasta dar con el de mayor proximidad. Te sorprenderás de la cantidad de cosas que se fabrican en tu comunidad, comarca o país y que, por desconocimiento (y a veces algo de comodidad...) recorren miles de kilómetros para llegar hasta ti.

Os animamos a profundizar en este consumo de proximidad en el que los objetos y elementos tienen detrás una historia humana, pudiendo disfrutar de la oportunidad de crear relaciones fraternas con agricultores, productores y vendedores.

También puede ser un buen momento para decidir si es necesario continuar consumiendo cierto tipo de productos, en especial cuando el hecho de adquirirlos implica traspasar incluso continentes. ¡Esta puede ser una oportunidad hermosa para simplificar tu vida!