

# Guía para el consumo responsable





# Guía para el Consumo Responsable

**EDICIÓN:**

Fundación Copade  
www.copade.org

**DIRECCIÓN:**

Jaime Manteca Agüeros  
y Marcela Barbosa de Assis – Fundación Copade

**REDACCIÓN:**

Noelia del Olmo García de Mateos y Veronika Jung

**FOTOGRAFÍAS:**

Banco de imágenes

**DISEÑO Y MAQUETACIÓN:**

Diego Lunnelli

**DISCLAIMER:**

Esta publicación ha sido realizada con el apoyo financiero del Ayuntamiento de Madrid, con cargo al Proyecto “Por un Madrid más Justo y Sostenible”. El contenido de dicha publicación es responsabilidad exclusiva de COPADE y no refleja necesariamente la opinión del Ayuntamiento de Madrid.

**Licencia de:**

Esta obra está bajo una licencia Reconocimiento No Comercial. Compartir bajo la misma licencia 3.0 España de Creative Commons.

Para ver una copia de esta licencia visite: [http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es\\_AR](http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/deed.es_AR)

COPADE agradece la reproducción y divulgación de los contenidos de esta publicación en cualquier tipo de medio, siempre y cuando se cite expresamente la fuente.



## Introducción

El sistema económico y social actual ha supuesto una degradación medioambiental que pone en riesgo a los diversos ecosistemas de nuestro planeta. La cantidad total de materia prima extraída para el consumo humano ha aumentado un 113% desde 1990. El modelo de producción y consumo instaurado en las sociedades provoca un impacto socioambiental muy fuerte. Por ejemplo, si la población mundial alcanza los 9.600 millones de personas en 2050, para mantener el actual estilo de vida será necesario el equivalente a casi tres planetas. Es por ello que en el marco de una transición ecológica la producción y consumo se enmarquen dentro de la sostenibilidad de los recursos naturales ya limitados.

Debido a la dificultad que representa hoy en día para los consumidores y consumidoras el identificar en un producto la diferente información en cuanto a origen, sellos, garantías, etc., **esta guía pretende ser un documento práctico y sencillo** orientado a ayudar a los consumidores y consumidoras en su toma de decisiones de consumo desde la perspectiva del desarrollo sostenible. En ella, podréis encontrar información sobre:

**Qué es el consumo responsable.**

**Consejos para consumir responsablemente.**

**Qué es el Comercio Justo.**

**Sellos y certificaciones de Comercio Justo.**

**Fundación COPADE** es una ONG que promueve, impulsa y desarrolla el Comercio Justo, el Consumo Responsable y la preservación del Medio Ambiente. Trabaja de forma prioritaria en alianzas público-privadas con empresas, ONG y otras instituciones. Fruto de este trabajo actuamos en la promoción de las relaciones comerciales basadas en relaciones de Comercio Justo y de productos de madera bajo criterios de Gestión Forestal sostenible a través del sello Madera Justa y del sello FSC®. Siempre primando la calidad del producto y la sostenibilidad ambiental y social.

COPADE lleva promoviendo los ODS con las pymes a nivel estatal a través del **proyecto 'Pymes & ODS'**, financiado durante dos años consecutivos por la Agencia Española de Cooperación Internacional para el Desarrollo (AECID). Más de 60 empresas han vinculado los ODS en sus entidades, comprometiéndose a cambios que contribuyan a cumplir la Agenda 2030.

Ahora desarrolla el proyecto **POR UN MADRID MÁS JUSTO Y SOSTENIBLE** y a través de diferentes actividades educativas pretende:

- Sensibilizar a la ciudadanía sobre los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) de las Naciones Unidas a través del comercio y el consumo responsable.
- Contribuir a la construcción de una ciudad de Madrid más justa y sostenible a través de la incorporación de los ODS vinculados al comercio y consumo responsable sobre la base de la equidad de género y la sostenibilidad ambiental.



# ¿Cómo participar?

Solo queremos que te impliqués con nosotros en nuestro proyecto «Por un Madrid más Justo y Sostenible» y que quieras mejorar tu forma de trabajar, mejorar tu contribución a tu entorno y aprovechar la oportunidad que te ofrecemos para conseguirlo. Si eres una pyme o pequeño comercio madrileño, envíanos un correo a [info@copade.org](mailto:info@copade.org) y te proporcionaremos asesoría técnica y herramientas que pueden mejorar tu negocio y a la vez contribuir a un Madrid más sostenible.



## ¿Qué es el consumo responsable?

El **consumo responsable** defiende la necesidad de ajustar nuestros hábitos de consumo a nuestras necesidades reales sobre la base de los límites planetarios y por ello, escoger alternativas que favorezcan el medio ambiente y la igualdad social. Todo ello a través de la gestión sostenible y el uso eficiente de los recursos naturales, de la reducción de residuos y del desperdicio de alimentos, se pretende la transición del modelo económico, productivo y de consumo hacia la sostenibilidad.

### ¿Cómo consumir responsablemente?

Para consumir consciente y responsablemente debemos empezar por informarnos y concienciarnos sobre qué hay detrás de esos productos y servicios. Es necesario tener en cuenta las características sociales y laborales del entorno de producción y las consecuencias medioambientales posteriores.

**¡OJO! Desde que nos levantamos cada día nuestros hábitos están relacionados con el gasto de recursos.**



Nuestros hábitos de consumo influyen no solo en nosotros, sino también en el medioambiente. Es indispensable eliminar nuestros comportamientos compulsivos, por eso es necesario que antes de realizar una compra nos preguntemos si de verdad necesitamos el producto. Podemos plantearnos las siguientes preguntas antes de comprar un producto para mejorar nuestras prácticas de consumo.

## ¿Necesito lo que voy a comprar?

¿Quiero satisfacer un deseo?

¿Estoy eligiendo por mí mismo/a o es una compra compulsiva?

¿Cuántos artículos similares tengo ya?

¿Podría pedirlo prestado a un amigo/a o familiar?

¿Puedo pasar sin el objeto? ¿lo voy a usar muy a menudo?

¿Voy a poder mantenerlo o repararlo fácilmente?



## ¿Y qué consumimos?



Buscar la opción de consumo con el menor impacto negativo posible sobre el medio ambiente para dejarle a las generaciones futuras un entorno saludable del que puedan disfrutar armónicamente.



Elegir la opción de consumo con el mayor impacto positivo posible sobre la sociedad que se traduzca en solidaridad y respeto hacia las personas implicadas en los procesos de producción y comercialización de productos o la prestación de servicios. Ellos, así como nosotros debemos disfrutar de la garantía de sus derechos humanos y a través de nuestro consumo responsable, ponemos nuestro granito de arena para favorecerlo.



## Consejos prácticos para consumir responsablemente



### Ahorrar energía

Es importante el uso racional de energía, así contribuimos a disminuir el consumo de combustibles que se generan por el uso de la electricidad y a la reducción de emisión de gases contaminantes para la atmósfera. Es indispensable apostar por las energías renovables. Para ello se recomienda:

- Aprovechar la luz solar al máximo.
- No dejar los equipos electrodomésticos encendidos y desconectar aquellos que no vuelvan a ser usados de inmediato.
- Utilizar bombillas de bajo consumo. Se logrará ahorrar hasta un 10% de energía.
- Apagar las luces cuando salgas de una habitación.
- No meter en el frigorífico alimentos cocinados que todavía estén calientes.
- Buscar opciones de cooperativas de economía social y solidaria que ofrezcan el servicio de energía eléctrica.
- Movilidad a través del uso de transporte público o vehículos eléctricos.
- Comprar en comercio de proximidad, evitando el uso del coche o de transporte por envíos de venta online.



### Agua

El suministro de agua para la humanidad es cada vez menor y para proteger al planeta contra futuros años de sequía necesitamos disminuir el uso del agua para reducir el uso de energía necesaria para procesarla, la contaminación generada en el proceso y para conservar los recursos de combustible. Para ello se recomienda:

- Utilizar la lavadora y el lavavajillas cuando estén completamente llenos.
- Cerrar el grifo al lavarse los dientes, afeitarse y enjabonarse.
- No dejar correr el agua mientras se enjabona los platos.
- Ducharte en lugar de bañarte.



## Alimentación

Las etiquetas de los productos comestibles proporcionan información respecto a su composición, calidad e ingredientes. Para evitar enfermedades causadas por el consumo excesivo de aditivos químicos, colorantes, conservantes, potenciadores de sabor o estabilizantes, es necesario que optemos por una dieta más saludable y equilibrada. Los alimentos ecológicos como los cereales, las legumbres, las frutas y las verduras son altamente recomendables, ya que para su producción no se utilizan sustancias químicas que deterioran la fertilidad de la tierra y el medioambiente y tienen una gran calidad nutricional. Estos alimentos fomentan el crecimiento de explotaciones rurales pequeñas que contribuyen al equilibrio del entorno y a la creación de puestos de trabajo. Además, los alimentos de temporada, completan su calendario natural y son más sanos y económicos.



## Evitar el desperdicio de alimentos

Cuando desperdiciamos alimentos, desperdiciamos así mismo el trabajo, la inversión y los recursos naturales, de producción y de transporte empleados en su elaboración. Al desperdiciar alimentos, contribuimos con el aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero. Para ayudar a frenar el deterioro medioambiental y el cambio climático se recomienda:

- Planificar las comidas y comprar solo lo que se necesita.
- Utilizar las frutas maduras para preparar batidos, zumos y postres.
- Almacenar los alimentos abiertos en contenedores herméticos y en el frigorífico.
- Usar herramientas de delivery que potencien el fin del desperdicio alimentario.



## Textiles

Las prendas de vestir que vemos en las tiendas han atravesado procesos largos de producción que han tenido un fuerte impacto social y medioambiental. Muchas empresas textiles subcontratan talleres de producción en países del sur donde la mano de obra es mucho más barata. Ahí, los trabajadores tienen escasos o nulos derechos laborales y las condiciones en las que trabajan son muy deficientes. Millones de personas, incluso niños y niñas, son víctimas de esta explotación laboral. Para consumir de manera responsable, es necesario informarse sobre cómo se ha llevado a cabo todo el proceso de producción, cómo y qué materia prima se ha obtenido, el tipo de tejido y las condiciones de trabajo de las personas implicadas en la elaboración y comercialización de las prendas. Para ello se recomienda:

- Averiguar en qué país y bajo qué condiciones ha sido elaborada la prenda.
- Comprobar con qué tejidos se ha fabricado la prenda. Los tejidos naturales como la lana, el algodón o el lino son más fáciles de reciclar y menos contaminantes.
- Reutilizar la ropa inservible dándole otro uso.
- No tirar la ropa porque "no está de moda". Existen espacios que reutilizan prendas para elaborar otras y no desechar.



## Reducir, reutilizar y reciclar

Cumpliendo la regla de las 3 erres nos permite lograremos un mundo más sostenible.

- **Reducir:** Empecemos a comprar únicamente lo necesario y a preferir los productos elaborados lo más cerca posible. Así contribuiremos a reducir el gasto energético del transporte y su impacto medioambiental. Evitemos artículos con exceso de envoltorios superficiales.
- **Reutilizar:** Antes de tirar un objeto a la basura, se recomienda darle una segunda vida y otra utilidad. Por ejemplo, envases retornables, intentemos llevar siempre una bolsa reutilizable y consumir productos de "usar y tirar" solo cuando sea imprescindible.
- **Reciclar:** Es muy importante colocar cada residuo en su contenedor correspondiente. Los plásticos en el contenedor amarillo, el papel en el contenedor azul, los envases de vidrio en el contenedor verde y los desechos en general en el contenedor gris.



## Movilidad limpia y sostenible

Reducir los desplazamientos motorizados y optar por moverse a pie o en bicicleta. Optar por el transporte público o vehículos compartidos (carsharing).



## Actitud crítica con la publicidad

A pesar de que la publicidad sea atractiva, es necesario un análisis crítico para reconocer lo correcto. Si asumimos una actitud crítica ante los anuncios publicitarios, podremos saber con certeza de dónde vino el producto, qué calidad tiene, para qué se hizo, a quién se dirige y bajo qué circunstancias sociales y laborales se elaboraron y comercializaron.

Otra de las prácticas importantes de consumo responsable es el apoyo y la promoción del Comercio Justo.



# ¿Qué significa Comercio Justo?



**Es un sistema comercial solidario que defiende simultánea e integralmente el compromiso con el desarrollo de los pueblos y la lucha contra la pobreza. Según la Organización Mundial del Comercio Justo (WFTO) que es la entidad que más representa el movimiento de Comercio Justo, este se basa en:**

- La garantía de un salario y unas condiciones laborales justas para las organizaciones productoras.
- La NO explotación infantil.
- La Igualdad entre mujeres y hombres.
- El respeto y armonía con el medioambiente.

Sobre estas bases, el Comercio Justo es considerado una herramienta de cooperación con el objetivo de mejorar el acceso al mercado de los productores más desfavorecidos. Las organizaciones que trabajan en Comercio Justo deben cumplir los siguientes **10 criterios:**

**1 Creación de oportunidades** para productores con desventajas.

**2 Transparencia** y responsabilidad.

**3 Prácticas comerciales** justas.

**4 Pago de un** precio justo.

**5 Asegurar ausencia de trabajo infantil** y trabajo forzoso.

**6 Asegurar** buenas condiciones de trabajo.

**7 Facilitar** el desarrollo de capacidades.

**8 Promoción del** Comercio Justo.

**9 Respeto por** el medioambiente.

**10 Compromiso con la no discriminación,** equidad de género y libertad de asociación (sindical).

## ¿Cuáles son sus características?

- Contienen ingredientes naturales.
- Proviene de cultivos ecológicos que no utilizan agroquímicos.
- Su producción no daña al medioambiente.
- Su fabricación es manual o semi-industrial.
- Poseen alta calidad.

## ¿Cómo reconocer los productos de Comercio Justo?

Se puede asegurar que un producto es de Comercio Justo cuando:

- Ha sido elaborado por alguna organización de WFTO. Estas organizaciones deben pasar un sistema de acreditación en el que se evalúa el cumplimiento de los 10 principios internacionales del Comercio Justo.
- Cuenta con una certificación que otorgan sellos de garantía de Comercio Justo reconocidos.





# ¿Qué es un sello de Comercio Justo?

Es una etiqueta especial puesta a productos que certifica que se han cumplido normas concretas y un sistema de control en su producción y que permiten a los consumidores y consumidoras reconocer más fácilmente los productos. En el sector de Comercio Justo se aplican principalmente a cadenas de suministro de productos y también a organizaciones que participan en su producción o comercialización.

Los siguientes sellos cumplen con los criterios de Comercio Justo y el compromiso económico social y ambiental. Cuando compramos productos con cualquiera de los siguientes sellos, estamos apoyando a las organizaciones productoras para que mejoren la calidad de vida de las personas trabajadoras y de sus comunidades.

## Principales Sellos Internacionales de Comercio Justo:



**World Fair Trade Organization:** Fue creada en 1989 y es una asociación global de 324 organizaciones en más de 70 países. El sello identifica las organizaciones registradas que comercializan de manera justa y garantiza que se han cumplido los criterios de Comercio Justo.



**Madera justa:** Es el primer sello de Comercio Justo para el sector forestal y la industria de madera, pensado para los más pequeños porque contempla la certificación paso a paso y tiene un precio asequible. Este sello garantiza que se cumplen criterios ambientales como la legalidad de la madera, los criterios sociales como los principios de Comercio Justo y criterios económicos.



**Fairtrade Comercio Justo:** Garantiza que los productos se auditan de forma independiente según los rigurosos estándares de Comercio Justo y precisan de tener un Contrato de Licencia con la organización nacional Fairtrade Ibérica que habilita su uso en el envase de los productos. Productos en los que podemos encontrar el sello: Café, frutas, bananas, arroz, pasta, quínoa, frutos secos y sirope de agave.



**Símbolo de Pequeños Productores:** Está avalado por la Organización Mundial del Comercio Justo y puede ser encontrado en el envasado o etiquetado de diversos productos que acredita su producción justa. Hoy el SPP conforma una gran familia donde los protagonistas son las 100.000 familias que trabajan en las 114 organizaciones de pequeños/as productores/as de América Latina, África y Asia. Productos en los que podemos encontrar el sello: Chocolate, cacao, banana chips y café.

## Otros sellos y certificaciones ambientales y sociales:



**Huella Social COPADE:** Copade, fiel a su misión de promover estructuras socio económicas sostenibles y respetuosas con el medioambiente, ha lanzado recientemente al mercado una nueva auditoría, que permite a cualquier entidad conocer cómo afecta su actividad a su entorno social y medioambiental. La Huella Social que COPADE proporciona se estructura en cinco bloques: personal de la empresa, comunidades, cadena de valor, medioambiente y gobernanza. Además, los resultados se traducen en términos de contribución a los Objetivos de Desarrollo Sostenible.





**FSC:** La certificación FSC garantiza que los productos tienen su origen en bosques bien gestionados que proporcionan beneficios ambientales, sociales y económicos. Los propietarios y administradores de bosques pueden aspirar a tener la certificación FSC para demostrar que están gestionando sus bosques de una manera responsable. Productos en los que podemos encontrar el sello: Todo producto de origen forestal, madera en rollo, aserrada y cortada, leña y astillas. Productos a base de madera, tableros, muebles y marcos.



**UTZ Certified:** Es un programa y una etiqueta para la agricultura sostenible que cubre buenas prácticas agrícolas, gestión de las explotaciones, las condiciones sociales y de vida, y el medioambiente. Productos en los que podemos encontrar el sello: Cacao, té y café.



**MSC:** Es un certificado que podemos ver en el pescado y marisco, y nos informa de que han sido capturados de forma sostenible, según las buenas prácticas recomendadas por organismos oficiales, científicos, gobiernos y la industria pesquera. La finalidad de MSC es ayudar a que los océanos del mundo rebozen de vida y proteger la pesca en nuestra generación y las generaciones futuras.



**COSmetic Organic and natural standard COSMOS:** Garantiza la comercialización de cosméticos naturales y ecológicos, desarrolla el concepto de la química verde y de procedimientos de producción y procesamiento ecológicos y saludables para los consumidores. En sus productos no hay presencia de petroquímicos: parabenos, fenoxietanol, aromatizantes y colorantes sintéticos. Sus envases son reciclables.



**V-Label.EU:** Vegetariano. Vegano. Garantizado. El sello V-Label es un símbolo registrado y reconocido internacionalmente para el etiquetado de productos y servicios veganos y vegetarianos. Con V-Label, las empresas promueven la transparencia y la claridad



**Global Organic Textile Standards GOTS:** La certificación GOTS es una normativa reconocida de manera internacional, que aboga por un procesamiento textil que no perjudique el medio ambiente y que tenga también conciencia social. Por ello la certificación GOTS no solo se centra en una producción sostenible, sino que también estipula reglas y directrices estrictas para todas las empresas a lo largo de la totalidad de la cadena de valor.



**EU Ecolabel:** Las empresas que cuentan con este certificado están promoviendo productos que reducen los efectos medioambientales adversos en comparación con otros productos contribuyendo a un uso eficaz de los recursos y a un elevado nivel de protección del medio ambiente.



**Comité de Agricultura Ecológica de la Comunidad de Madrid:** certifica que los alimentos procedentes de la agricultura y ganadería ecológicas han sido producidos y/o envasados y/o etiquetados en la Comunidad de Madrid. Esta es una guía de puntos de venta de alimentos ecológicos de la Comunidad de Madrid. Está distribuida en categorías: tiendas especializadas, herbolarios y otros.





## Referencias y bibliografía:

**El portal de la economía solidaria (2020):** Consumo responsable  
[www.economiasolidaria.org/consumo-responsable](http://www.economiasolidaria.org/consumo-responsable)

**FACUA Andalucía, Consumidores en acción:** Consumo responsable  
[www.facua.org/es/guias/consumo\\_responsable\\_alumno.pdf](http://www.facua.org/es/guias/consumo_responsable_alumno.pdf)

**Fairtrade (2020):**  
[www.fairtrade.es/es/](http://www.fairtrade.es/es/)

**Fundación Vivo Sano (2020):** ¿Qué es el consumo responsable?  
[www.vivosano.org/que-es-el-consumo-responsable/](http://www.vivosano.org/que-es-el-consumo-responsable/)

**Fundación Vivo Sano (2017):** Guía y consejos para un consumo responsable  
[www.vivosano.org/guia-consejos-consumo-responsable/](http://www.vivosano.org/guia-consejos-consumo-responsable/)

**El portal del consumidor (2007):**

**Guía práctica para un consumo responsable**

[www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DPTCS\\_GuiaNavidad2006-07.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352811915221&ssbinary=true](http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=filename%3DPTCS_GuiaNavidad2006-07.pdf&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352811915221&ssbinary=true)

**Madera Justa (2020):**  
[www.maderajusta.org/](http://www.maderajusta.org/)

**OXFAM Intermón (2020):**

**Guía práctica para comprar Comercio Justo**

[www.blog.oxfamintermon.org/guia-practica-para-comprar-comercio-justo/](http://www.blog.oxfamintermon.org/guia-practica-para-comprar-comercio-justo/)

**OXFAM Intermón (2020):**

**Beneficios del consumo responsable**

[www.blog.oxfamintermon.org/beneficios-del-consumo-responsable/](http://www.blog.oxfamintermon.org/beneficios-del-consumo-responsable/)

**Carro de Combate. Consumir es un acto político:**

[www.eldiario.es/desalambre/radiografia-cesta-compra\\_1\\_4505404.html](http://www.eldiario.es/desalambre/radiografia-cesta-compra_1_4505404.html)

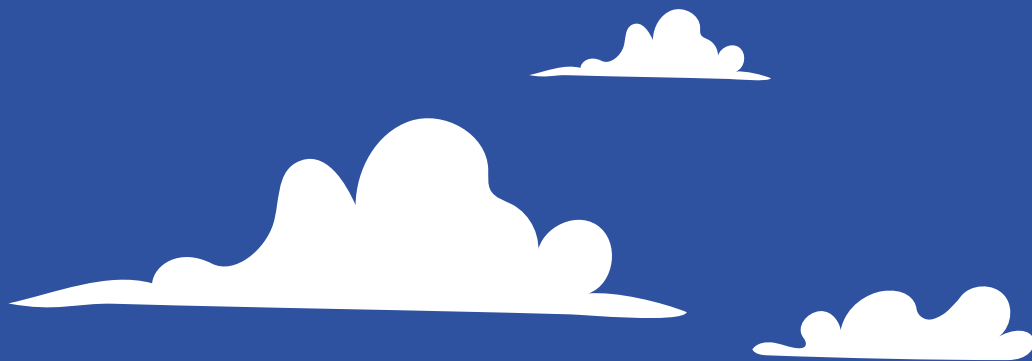
**Ecologistas en Acción sobre movilidad y transporte:**

[www.ecologistasenaccion.org/soja/colabora-con-la-campana/](http://www.ecologistasenaccion.org/soja/colabora-con-la-campana/)



# Guía para el consumo responsable





Coordinan:



Colabora:



Financia:

