



NUESTRO CONSUMO CAMBIA EL MUNDO

 **INSIDERS**

 **Ayuda
en Acción**

ONSiders El poder de la ciudadanía

Las organizaciones sociales desempeñamos un papel fundamental en la promoción de procesos participativos, ya que **creemos en el inmenso poder que tiene la ciudadanía para generar cambios positivos en la sociedad y mejorar el mundo**, y porque permiten a las personas involucrarse activamente en la toma de decisiones que afectan a su vida y a su entorno.

La **participación de la sociedad civil** en las cuestiones comunitarias es una herramienta clave para construir sociedades más justas, equitativas y sostenibles.

En ONSiders creamos espacios de participación para que puedas asomarte al mundo con nuevas claves y herramientas. Queremos que te acerques a la realidad con una mirada crítica y reflexiva, que te inspires y contagies las ganas de cambiar el mundo. Por eso, ponemos a tu alcance recursos e iniciativas para que pases a la acción.

Tras décadas de avances, el ritmo de reducción de la pobreza mundial comenzó a ralentizarse en 2015, junto con un crecimiento económico moderado. No se puede reducir la pobreza y la desigualdad sin abordar también los desafíos mundiales interrelacionados, como el crecimiento económico lento, la fragilidad y los conflictos, y el cambio climático. El objetivo de desarrollo sostenible de acabar con la pobreza extrema para 2030 sigue estando muy lejos y debemos redoblar

nuestros esfuerzos para alcanzarlo. Una de las mayores amenazas a las que nos enfrentamos es la **emergencia climática** y esto requiere un esfuerzo colectivo y consciente, ya que el trabajo de unos pocos no es suficiente para cambiar el rumbo de las cosas. La responsabilidad social no solo implica a las empresas, también recae en la ciudadanía. Cada uno de nosotros puede contribuir a la lucha contra el cambio climático mediante acciones cotidianas. Por eso es necesario actuar a nivel individual desde la responsabilidad que cada uno y una tenemos para tomar conciencia, tomar decisiones sobre hábitos y consumos, así como llevar a cabo acciones a nivel comunitario y colectivo.

En este sentido, como cada vez que consumimos generamos un impacto en el planeta, es importante que los conozcamos para que podamos **actuar de la manera más sostenible posible**.

En esta guía encontrarás información sobre ello, tanto de impactos como de alternativas. Te animamos a **pasar a la acción** con las iniciativas que ponemos a tu alcance, porque el cambio lo haces tú.

Contamos contigo.

1

EL IMPACTO DEL CONSUMO SOBRE LA NATURALEZA Y SOBRE OTRAS PERSONAS

El enorme crecimiento de la población mundial en los últimos siglos y la cultura consumista ejercen una presión sin precedentes sobre los recursos naturales, acelerando el cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la contaminación de la naturaleza.

Cada elección de consumo tiene un impacto socio ambiental. Algunas de las cosas que compramos están hechas sin respetar los derechos ni las condiciones laborales de quienes las fabrican. Para evitar contribuir al deterioro del planeta y a perpetuar situaciones sociales injustas debemos consumir con responsabilidad. En esta guía encontrarás claves y recursos para poder hacerlo.



ENTENDIENDO EL PROBLEMA

→ Cada año agotamos antes nuestro presupuesto anual de recursos. En 2024 lo hicimos el día 1 de agosto (**Earth Overshoot Day**). Esto significa que hasta el 31 de diciembre tomamos agua y materias primas de las reservas finitas acumuladas en los ecosistemas que, algún día, acabarán por agotarse.

→ El consumo de **agua dulce** ha aumentado en un 100% desde 1960. Sin embargo, casi dos tercios de la población mundial no tiene acceso en el día a día a suficiente agua como para satisfacer sus necesidades básicas.

→ Generamos 2.000 millones de toneladas de **residuos sólidos urbanos** en todo el mundo. Solo un 15% es reciclado. El resto se acumula en vertederos o acaba en la naturaleza.

→ Cualquier tipo de consumo, sea de objetos, de agua o de energía genera **gases de efecto invernadero**. En España cada persona es responsable de la emisión de 6 toneladas de estos gases, la mitad de lo que deberíamos emitir para empezar a frenar el calentamiento global.

→ La producción de bienes de consumo destruye la naturaleza. Se estima que para finales de este siglo XXI, un 23% de los **hábitats naturales** del planeta habrá desaparecido.

→ En 2021, un estudio reveló que más del 40% de los trabajadores en la **industria textil** de Bangladesh, que abastece a grandes marcas globales, eran menores de 18 años.

CONSUMIR CON RESPONSABILIDAD LO CAMBIA TODO

El **consumo responsable** es aquel que se realiza considerando no solo el precio, la calidad o el grado de satisfacción personal, sino también criterios relacionados con el impacto ambiental y social de los productos a la hora de adquirirlos, usarlos y gestionarlos cuando se convierten en residuos.

EL CONSUMO RESPONSABLE...

- ♥ **Es crítico**, ya que implica una actitud que busca conocer los efectos sociales y ambientales positivos y negativos de lo que consumimos.
- ♥ **Es ético**, pues se basa en valores como la responsabilidad, la contención como alternativa al derroche, o el respeto de los derechos de los productores y del entorno.
- ♥ **Es ecológico** al considerar el impacto de los productos sobre los ecosistemas.
- ♥ **Es socialmente justo**, ya que se basa en los principios de no discriminación y no explotación.
- ♥ **Es más saludable**, ya que los productos que respetan el medio ambiente, y están fabricados en condiciones laborales dignas, son en general más naturales que los procedentes del consumo de masas.

LA **RESPONSABILIDAD**

VA MAS ALLÁ DE LAS COMPRAS

El consumo responsable no se limita al acto de compra, sino que debe extenderse a todo el **ciclo de vida** de un producto:

Adquisición

además de comprar menos y de comprar productos locales y ecológicos, podemos adquirir cosas por medios alternativos a la compra, como el intercambio o la reutilización.

Uso

cuanto más nos duren los objetos, más tiempo pasará hasta que se conviertan en residuos y tengamos que pensar en adquirir uno nuevo.

Eliminación

cuando ya no te queda más remedio que tirar algo a la basura, es fundamental depositarlo en el lugar adecuado para su reciclaje.





2

PASA
A LA
ACCIÓN

ADQUIRIR
DE MODO
RESPONSABLE



La Tierra no puede soportar nuestro ritmo de consumo

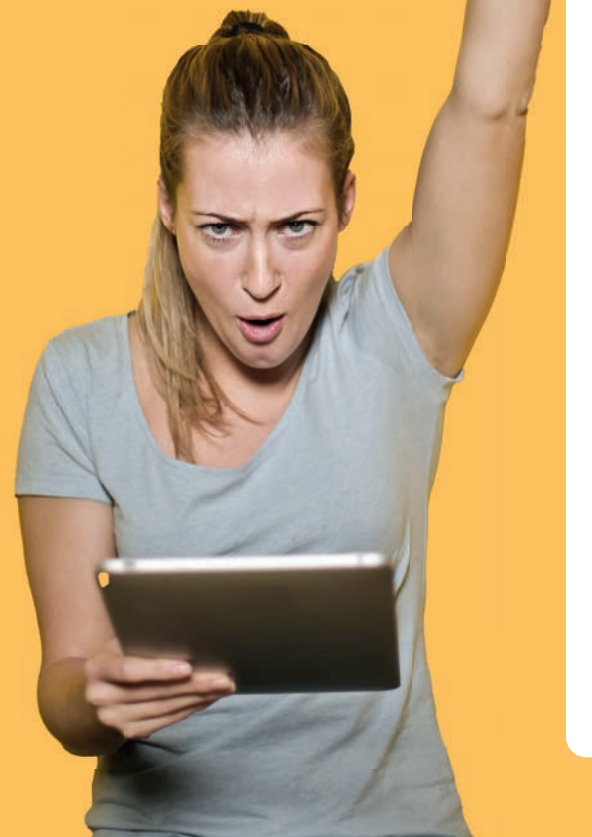
Somos muchas personas en el mundo consumiendo muchos recursos.

En un **planeta finito** este modelo no puede perpetuarse. La ciencia nos dice que estamos gastando más agua limpia y materias primas de las que La Tierra puede reponer, y que estamos contaminando y destruyendo muchos ecosistemas en los procesos de extracción y distribución de nuestros bienes de consumo.

¡Cifras que impactan!

- ➔ Se fabrican algo **más de 4 millones de móviles** cada día en el mundo.
- ➔ Cada año se fabrican **100 mil millones** de prendas de **ropa**.
- ➔ Se necesitan **4.500 litros** de **agua** para producir un filete de 300 gramos.
- ➔ Cada dos segundos **desaparece una hectárea** de **bosque** en el planeta.
- ➔ Al ritmo actual de consumo, antes de **2040** habremos agotado todas las reservas de algunos **metales** como el níquel o el litio existentes en el mundo.

**¿QUÉ
puedes
HACER
TÚ?**



Valora si realmente necesitas lo que quieres.

En la inmediatez y la inercia del día a día a veces no nos paramos a pensar si realmente necesitamos todo lo que nos apetece tener.

Piensa si existen alternativas a la compra.

Antes de comprar algo nuevo puedes valorar si hay opciones de segunda mano o lo puedes intercambiar por algo que ya tengas.

Realiza compras informadas.

Acude a establecimientos, marcas y proveedores de garantía o infórmate sobre el impacto social y ambiental de lo que compras a través de webs, aplicaciones móviles o guías de consumo. Con el tiempo no necesitarás consultar tanto y podrás hacer una compra responsable con mucha facilidad.

Mira la etiqueta.

Busca el lugar de procedencia (cuanto más cercano mejor) y prioriza los productos que tengan etiquetas que indiquen que respeta el medio ambiente y los derechos humanos.

Compra productos locales y de temporada.

Su impacto ambiental es mucho menor porque no necesitan ser trasladados desde lugares lejanos ni conservados con aditivos o refrigeración.

Crea y participa en un grupo de consumo.

Puedes crear un grupo con vecinos, familiares y compañeros de trabajo y realizar pedidos directamente a productores locales ecológicos.

Compra productos solidarios y de comercio justo.

Haciéndolo te aseguras de que lo que compras ha sido producido en condiciones que respetan los derechos humanos y las relaciones laborales justas.

Impulsa proyectos sostenibles con tus compras.

Consumiendo productos procedentes de proyectos solidarios, con valor social y ambiental, estarás ayudando a mejorar la vida de otras personas.

EXPERIENCIAS INSPIRADORAS



♥ ¡Es gratis!

No lo tiro

Una app para regalar y para encontrar regalos.

nolotiro.org

Freecycle

Un movimiento comunitario sin fines de lucro de personas que dan y reciben cosas gratis.

freecycle.org

♥ Segunda mano y alquiler

Wallapop

Una app para comprar y vender cosas de segunda mano.

wallapop.com

Lapona

La ropa de los peques se queda pequeña enseguida. Aquí puedes alquilarla.

lapona.es

♥ Etiquetas de garantía

Etiquetas que avalan productos respetuosos con el medio ambiente y con las condiciones laborales de quienes los hacen.



♥ Aplicaciones que te ayudan a comprar mejor

Yuka

Escanea el código de barras de los alimentos que vas a comprar y tendrás una valoración de la calidad nutricional y de los aditivos que contiene. Los aditivos pueden dañar tu salud y el medio ambiente. Elige productos que no los contengan.

yuka.io

♥ Compras ecológicas y justas

De la huerta a casa

Verduras, carnes, frutas, panadería y otros alimentos sin intermediarios directos desde los productores a tu casa.

delahuertacasa.com

Espacio orgánico

Aquí puedes hacer tu compra online totalmente ecológica de alimentos, cosmética, limpieza, libros y bazar.

espacioorganico.com

La dehesa el milagro

Una granja que te manda sus productos a casa sin intermediarios.

dehesaelmilagro.com

Natura Sí

Supermercado ecológico al que se pueden realizar pedidos online.

naturasi.es

Tienda Setem

Productos de comercio justo.

setemmadrid.com

Giraluna

Cosmética 100% natural hecha en España.

giralunacosmetica.es

USAR DE MODO RESPONSABLE



Cultura de usar y tirar

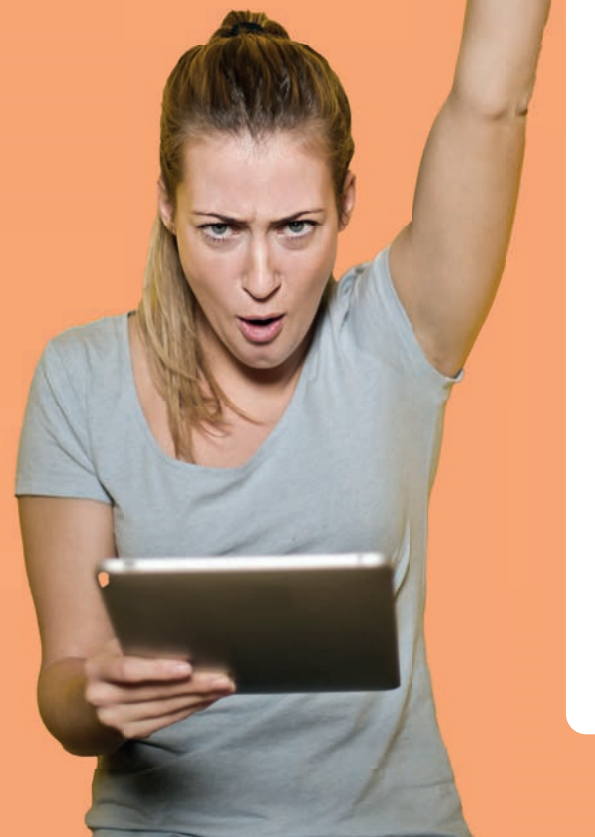
La mayoría de los objetos que tenemos pasan poco tiempo con nosotros. En general renovamos demasiado rápido las cosas que tenemos. Vivimos en un mundo que abusa de la cultura de “usar y tirar”.

La moda nos impulsa a adquirir las últimas novedades y, para agravar la situación, algunos fabricantes crean productos de poca durabilidad que necesitan ser repuestos en poco tiempo. El consumo responsable implica también alargar la vida útil de los productos dilatando lo más posible el momento de convertirlos en desperdicios.

¡Cifras que impactan!

- ➔ El **50%** de los **plásticos** producidos se utilizan una sola vez y luego se tiran.
- ➔ Se estima que **más del 90%** de los **aparatos electrónicos** que se tiran aún podrían tener una vida útil.
- ➔ El **85%** de la **ropa** que compramos termina en vertederos o incineradores, y solo el 1% se recicla para hacer nuevas prendas.
- ➔ Se estima que el **50%** de los **alimentos** producidos a nivel mundial se desperdician antes de llegar a la mesa. Esto ocurre por problemas de almacenamiento, distribución y consumo excesivo.
- ➔ **Más del 80%** de la **madera** utilizada para fabricar muebles proviene de talas no sostenibles, lo que contribuye a la deforestación y pérdida de biodiversidad.

**¿QUÉ
puedes
HACER
TÚ?**



Pasa de las cosas de un solo uso.

Es fácil encontrar alternativas a productos como las toallitas húmedas, los bastoncillos de algodón o los cubiertos de plástico.

Alarga la vida útil de lo que usas.

Puedes conseguirlo siguiendo las instrucciones de uso, leyendo las etiquetas de lavado y planchado de la ropa o conservando los alimentos adecuadamente.

Elige productos duraderos.

Es preferible gastar un poco más para comprar productos de calidad.

Evita el desperdicio de alimentos.

Para ello puedes planificar tus compras, calcular las cantidades adecuadas al cocinar, congelar alimentos y atender a las fechas de caducidad.

Repara tus cosas.

Puedes hacerlo tú mismo o llevarlas a reparar.

Háztelo tú mismo.

Dale una segunda vida a los objetos que no necesites y conviértelos en cosas que te hagan falta.



EXPERIENCIAS INSPIRADORAS

♥ Manual pdf

Aquí encontrarás manuales de uso para saber cómo puedes tener a punto tus cosas para que duren más.

manualpdf.es

♥ Guías de reparación

Descárgate manuales de reparación para arreglar tus cosas.

es.ifixit.com

♥ Instructables

La web más completa para hacerte cualquier cosa usando elementos reciclados.

instructables.com

ELIMINAR
DE UNA MANERA
RESPONSABLE



La naturaleza se colapsa con los residuos que generamos

Los residuos siempre son un problema

Solo se recicla una sexta parte de lo que se genera a nivel mundial. La basura no reciclada pasa a grandes vertederos que ocupan espacio y generan gases y líquidos tóxicos (incluso en los vertederos modernos más avanzados). Por desgracia, gran parte de la basura ni se recicla ni se deposita en vertederos y pasa directamente a la naturaleza donde genera problemas de contaminación o afecta a la fauna que la ingiere o se enreda en ella.

¡Cifras que impactan!

- Generamos 242 millones de toneladas de **plástico** al año. Los plásticos representan una gran parte de los residuos generados, con un impacto especialmente negativo en los océanos y la vida marina. Cada año se vierten alrededor de 8 millones de toneladas de plástico en los océanos.
- El **85%** de la **ropa** que compramos termina en vertederos o incineradoras.
- En Europa una persona genera **500 kg** de **residuos** al año de media.

**¿QUÉ
puedes
HACER
TÚ?**



Intenta no generar residuos.

Compra a granel, evita los productos con exceso de envoltorios, reutiliza y repara siempre que esté en tu mano.

Haz tu propio compost.

Si te haces con una compostera doméstica puedes convertir la mayoría de tus residuos orgánicos en abono.

Deposita siempre los residuos en el lugar adecuado.

Separar los residuos es una tarea sencilla que aporta grandes beneficios al medio ambiente. Al depositar cada material en el contenedor correcto, contribuimos a reducir la cantidad de residuos que se envían a los vertederos, ahorramos energía y materias primas, y protegemos nuestros ecosistemas.

Guía rápida para reciclar de diez

Contenedor gris

En él se depositan todas las cosas que no puedan ir a cualquier otro contenedor o al punto limpio: pañales, papel sucio, juguetes, biberones, chupetes, utensilios de cocina, objetos cerámicos, arena para mascotas, pelo, polvo, colillas... Su contenido va a ir a un vertedero.

Contenedor marrón

En este contenedor se depositan los residuos orgánicos con los que fabricará compost (un abono para las plantas): frutas, verduras, carne, pescado, cáscaras de huevo, de mariscos y de frutos secos, posos de café, té, servilletas usadas, papel de cocina sucio, restos de plantas...

Contenedor verde

Aquí van los objetos de vidrio como botellas, frascos y tarros de cualquier color. No se debe arrojar en él vidrio que no tenga tapa o tapón, como un vaso o un cristal roto.

Contenedor amarillo

En este contenedor se depositan envases de plástico, latas, briks, bolsas de plástico limpias, bandejas de aluminio, papel film, papel de aluminio, aerosoles, bandejas de corcho blanco, y envases de madera de vinos, de frutas o de fresas.

Contenedor azul

En el contenedor azul hay que depositar solo papel y cartón: envases de alimentación, calzado, productos congelados, papel de envolver, folios, cuadernos sin anillas y otros papeles de uso cotidiano.

Punto limpio

Es un lugar donde se depositan residuos muy grandes que no caben en los contenedores o que sean peligrosos: electrodomésticos, muebles, baterías, pinturas, aceites, medicamentos, radiografías, termómetros, pilas, baterías, cartuchos de tinta y tóner, etc.

EXPERIENCIAS INSPIRADORAS



♥ Guía de separación

Una guía online para aprender a separar correctamente tus residuos.

bit.ly/GuíaSeparaciónResiduos

♥ Zero Waste

Un movimiento que une a personas que aceptan el reto de vivir sin generar basura.

zerowastehome.com

♥ Vivir sin plásticos

Ideas para conseguirlo.

vivirsinplastico.com

♥ Manual de compostaje

Para hacer tu propio compost y aprender sobre el compostaje comunitario.

bit.ly/ManualCompostaje



INSIDERS

Ayuda
en Acción

3

UN VISTAZO
RÁPIDO A LOS
**SECTORES
CON MAYOR
IMPACTO
AMBIENTAL**

Alimentación,
moda textil y
hogar

ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

PARA CUIDAR EL MUNDO

La **industria alimentaria** tiene un impacto ambiental y social de una magnitud enorme. Alimentarse atendiendo a esta realidad intentando disminuir el impacto de lo que comemos es imprescindible para un planeta sostenible y una sociedad justa.



¿Cómo impacta la industria alimentaria en el planeta?

- ➔ **Le resta espacio a la naturaleza**, por eso es importante no contribuir a la expansión de las tierras agrícolas y ganaderas que ya ocupan un 38% de la superficie terrestre del planeta.
- ➔ **Consume gran cantidad de agua**, un bien cada vez más escaso en el contexto del cambio climático. Por ejemplo, se necesitan 15.000 litros de agua para producir un kilo de carne de vacuno o 1.500 para un kilo de trigo.
- ➔ **Utiliza gran cantidad de químicos** que afectan a la biodiversidad y contaminan el agua.
- ➔ El **comercio** mundial de alimentos genera aproximadamente el 30% de los gases de efecto invernadero causantes del calentamiento global.
- ➔ La producción de carne bovina genera el 65% de las emisiones de **óxido nítrico**, un gas de efecto invernadero 298 veces más potente que el CO₂ (IPCC).

www.ipcc.ch/languages-2/spanish



BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

Come productos procedentes de **agricultura y ganadería ecológica**, ya que no contaminan el medio y son respetuosos con los ecosistemas.

Adquiere **productos locales** y evita los productos que vengan de lejos, ya que tienen una enorme huella de carbono debido al gasto de combustible necesario para su transporte.

Reduce el **desperdicio**. Generarás menos residuos y no tendrás que comprar tanto.

Compra productos de **comercio justo** y que apoyen iniciativas con valor social.

CAJA DE RECURSOS

La Osa coop

Supermercado para disfrutar de productos locales y ecológicos del que puedes participar haciéndote cooperativista.

laosa.coop

La colmena que dice sí

Una plataforma que te ayuda a crear tu propio grupo de consumo.

lacolmenaquedicesi.es

To good to go

Una app para salvar comida del desperdicio.

toogoodtogo.com/es



INICIATIVAS INTERESANTES

Slow food España

xn--espaaslow-o6a.es

Huertos comunitarios de Madrid

diario.madrid.es/huertos

MODA RESPONSABLE PARA CUIDAR EL MUNDO

La **industria de la moda**

es una de las más contaminantes y probablemente el sector productivo en el que más situaciones de injusticia e incumplimiento de los derechos humanos se han detectado.



¿Cómo impacta la industria de la moda en el planeta?

- ➔ La moda rápida genera una gran cantidad de **residuos textiles y microfibras** que contaminan los océanos. (WWF (2016), Cotton: A Thirsty Crop).
- ➔ El 85% de las prendas textiles terminan en **vertederos o incineradoras** (Ellen MacArthur Foundation).
- ➔ Se necesitan 8.000 litros de **agua** para hacer unos pantalones vaqueros.



BUENAS PRÁCTICAS PARA UNA MODA RESPONSABLE

Compra ropa **duradera**. La ropa de calidad puede ser más cara, pero sale más rentable a largo plazo.

Busca **marcas certificadas** que cumplan con estándares sociales y ambientales.

Evita los **tejidos sintéticos**, salvo que procedan del reciclaje.

Compra ropa de **segunda mano**.

Practica el upcycling a través de la costura para **reparar y customizar** tu propia ropa alargándole s vida útil cambiando su diseño

Alquila ropa para los eventos especiales.

Dona la ropa que ya no vayas a usar más.

Deposita la ropa en un lugar adecuado para su **reciclaje**.

CAJA DE RECURSOS

Altrapo Lab

Cursos y talleres para aprender a arreglar y reciclar tu ropa.

facebook.com/proyectoaltrapolab



INICIATIVAS INTERESANTES

The Circular Project

thecircularproject.com

Green Forest wear

greenforestwear.com

HOGAR Y TECNOLOGÍA RESPONSABLE

PARA CUIDAR
EL MUNDO

La forma en que equipamos nuestros hogares tiene un impacto directo en el planeta. Al elegir conscientemente los

objetos y dispositivos que nos rodean, podemos reducir el impacto de la compra en los ecosistemas, reducir el consumo energético y disminuir la generación de residuos.



¿Cómo impacta la industria de productos del hogar y la tecnología en el planeta?

- La fabricación de **muebles y enseres** de madera contribuye a la pérdida de millones de hectáreas de bosque cada año.
- Muchos productos del hogar son de **corta duración**, lo que lleva a un ciclo de consumo insostenible y a un aumento en la generación de residuos.
- Se estima que para 2030 se generarán alrededor de 74,7 millones de toneladas de **basura electrónica** a nivel mundial, lo que representa un incremento del 33% respecto a 2022.
- La **producción y el transporte** de productos para el hogar generan una considerable cantidad de gases de efecto invernadero, contribuyendo al cambio climático.



BUENAS PRÁCTICAS PARA UN HOGAR SOSTENIBLE

Opta por muebles fabricados con **madera certificada** con el sello FSC (Forest Stewardship Council), que garantiza su procedencia de bosques gestionados de manera sostenible.

es.fsc.org/es-es/visibilidad-fsc/etiquetas-fsc

Prioriza la adquisición de **productos duraderos**, fabricados con materiales sostenibles y de origen local.

Minimiza la generación de residuos, **reutiliza** los objetos siempre que sea posible y recicla correctamente.

Prolonga la vida útil de tus objetos reparándolos.

Compra de **segunda mano**, busca muebles y electrodomésticos usados en buen estado.

Esquiva la **obsolescencia programada**. Infórmate y compra productos de durabilidad garantizada.

CAJA DE RECURSOS

Fairphone

El teléfono móvil más sostenible del mundo

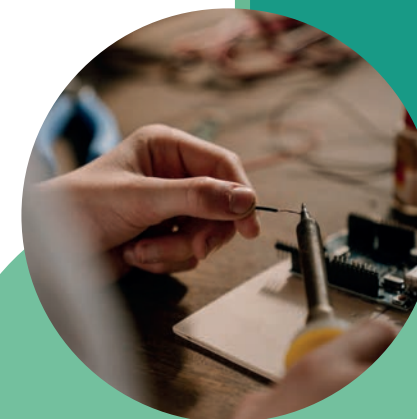
fairphone.com/nl

INICIATIVAS INTERESANTES

Café Repair

Lugares para llevar tus cosas a reparar y reparar las de otros en un ambiente agradable de forma totalmente gratuita

repaircafe.org/es





ayudaenaccion.org/onsiders