



**¡HOLA!**  
CONSUMO  
responsable



**DESCUBRE  
CÓMO SER UN  
CRACK**  
DEL CONSUMO RESPONSABLE



# Nuestro Planeta vive una crisis ambiental:



Nuestro planeta está en crisis, y nuestra supervivencia como seres humanos está en riesgo. El cambio climático, la destrucción de los ecosistemas y la contaminación están desencadenando una gran cantidad de problemas que en poco tiempo podrán afectar definitivamente nuestro planeta, tal como lo conocemos.

La manera en la que producimos y consumimos ha generado una alteración climática general, que está provocando ya, serios impactos en el ambiente y en la vida de mucha gente: Especies que se extinguen o que migran alterando los ecosistemas, inundaciones que arrasan comunidades enteras, olas de frío y de calor en lugares impensables, aparición de nuevos virus o bacterias, y un sinnúmero de consecuencias que afectarán de manera negativa a la humanidad, y están poniendo en riesgo su supervivencia.



## ¿Qué podemos hacer frente a estos problemas ambientales?

Estos problemas ambientales nos afectan a todos y a todas, incluyendo nuestras futuras generaciones, de ahí que es importante que todos actuemos para mitigarlo. La propuesta más clara es la Responsabilidad Compartida, se trata de asumir la parte de responsabilidad que nos corresponde: Los Gobiernos, Las Empresas, Los Consumidores.



Cuál es el rol para impulsar el Desarrollo Sostenible y frenar el cambio climático



GOBIERNOS



Deben tomar decisiones claves para impulsar y promover la producción sostenible en sus territorios. Desarrollar políticas que beneficien a las empresas que hacen bien las cosas y por otro lado que castiguen a quienes no lo hacen. También deben impulsar la utilización de energías más limpias, y una gestión de residuos más eficiente.

EMPRESAS



Deben responsabilizarse por los impactos negativos que ocasiona su operación. Es importante que las empresas midan sus impactos negativos y determinen un plan de acción efectivo para mitigarlos. Trabajar en modelos de producción más limpia, en eficiencia energética, gestión de residuos, reducción de su huella de carbono y de su huella hídrica, utilización de materias primas recicladas, diseño de productos y servicios amigables con el medio ambiente, etc.

CONSUMIDORES



El Rol del consumidor es muy importante pues en función de él se diseñan los productos y servicios que consumimos. Si las personas tomaran decisiones responsables con respecto a lo que consumen, estarían presionando a las empresas hacia una producción más limpia, y de manera indirecta a los gobiernos para que tomen acciones que promuevan un desarrollo sostenible.

Consumir con sabiduría, prefiriendo los productos y servicios más responsables y asumiendo la responsabilidad de nuestras decisiones de compra, como la gestión de los residuos que generamos, además de convertirnos en ciudadanos más activos y empoderados, defensores del ambiente, seguro podrá hacer la diferencia...



# me apunto al consumo responsable.

[www.holaconsumoresponsable.com](http://www.holaconsumoresponsable.com)



¿Quién es un consumidor responsable?

Ser un consumidor responsable es asumir nuestra tarea para enfrentar los problemas ambientales e impulsar el desarrollo sostenible.

¿Cómo ser un consumidor responsable?

Para ser un consumidor responsable necesitas recordar las acciones del Consumo Responsable:



**Infórmate**

Sobre lo que consumes. Un consumidor Informado toma mejores decisiones.



**Decídete**

Y prefiere los productos y servicios más amigables con la sociedad y el ambiente.



**Encárgate**

De los residuos que generas.



**Actíivate**

No te quedes de brazos cruzados. Necesitamos consumidores activos y comprometidos.

Una manera super fácil de recordar estas acciones, es mediante el saludo del Consumo Responsable, aquí utilizas tus cuatro dedos, para recordar: Infórmate, Decídete, Encárgate y Actíivate.

# 4 acciones del consumo responsable



infórmate  
decidete  
encárgate  
actívalo

## Infórmate

Para ser un consumidor responsable necesitas estar bien informado:

¿Qué consumes?

¿Qué contiene lo que consumes?

¿Cómo lo hicieron?

¿De dónde proviene?

¿Cómo está empaquetado?

¿Quiénes lo hicieron?

¿Cómo llega de la fábrica a tu casa?

Muchas de estas preguntas podrás responderlas fijándote bien en el empaque del producto, en su manual de uso o en la página web de los fabricantes. Por supuesto, hay empresas muy transparentes y honestas que nos cuentan todo lo que necesitamos saber los consumidores y otras que no tanto. Algunas incluso ocultan cierta información, pues no les agrada que se sepan ciertas cosas.

## ¿Qué hacer?



### ¡Fíjate en la Etiqueta!

Muchos nos fijamos solamente en el precio o en la fecha de caducidad, pero las etiquetas de los productos tienen información mucho más valiosa: los ingredientes, el lugar donde se fabricó, el semáforo nutricional, la empresa que lo hizo, su página web, sus teléfonos y hasta su dirección.

### ¡Busca los sellos!

Algunos productos poseen sellos o certificaciones. Muchos de ellos son respaldos serios a su calidad o a su gestión ambiental, y las empresas deben hacer mucho esfuerzo para obtenerlos. Para asegurarte de que no son solamente gráficos decorativos en el empaque, puedes buscar en internet la veracidad y la importancia de cada uno de estos.



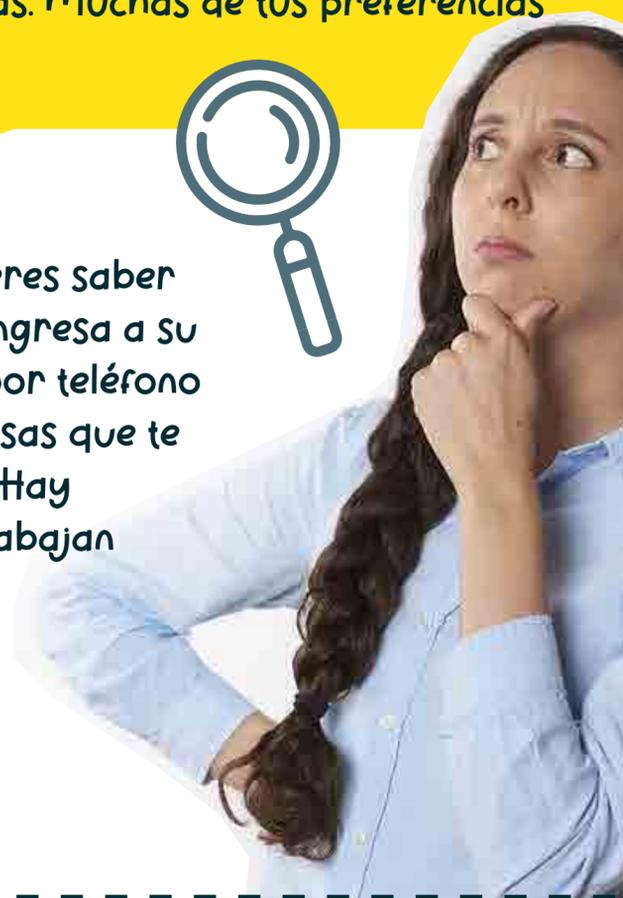
### ¡Revisa en tu casa!

La mayoría de veces, cuando vamos de compras, elegimos los mismos productos de siempre y no nos fijamos en sus etiquetas, pues lo hacemos de costumbre. Un buen ejercicio es revisar las etiquetas de los productos que tenemos en casa, en la alacena o en la bodega. Seguro te llevarás algunas sorpresas. Muchas de tus preferencias habituales podrán cambiar con esta práctica.

### ¡Conviértete en Detective!

Si hay cosas que no entiendes en la etiqueta, o quieres saber más de las empresas que fabricaron tu producto, ingresa a su página web o busca sus redes sociales, o llámales por teléfono y pregúntales lo que necesitas saber. Habrá empresas que te responderán todas tus inquietudes y otras que no. Hay empresas que hacen las cosas bien, por ejemplo, trabajan a favor del ambiente, tienen buenas prácticas con sus trabajadores, mantienen buena relación con la comunidad y son ejemplo de ética y transparencia en el país.

Esto te ayudará a tomar la decisión correcta.



Un consumidor bien informado toma decisiones más inteligentes.



# ¡Decídete



Ahora tienes que elegir el producto adecuado. No existen los productos perfectos. Todo lo que hacemos los humanos tiene impactos negativos y positivos en el ambiente y en nuestro entorno social, para elegir de forma responsable te recomendamos lo siguiente:

## ¡Consume solamente lo necesario!

La gran mayoría de cosas que compramos no son imprescindibles. Muchas veces consumimos más de lo que realmente necesitamos y esto le hace daño a nuestro planeta. Comida que se daña en la refrigeradora, ropa que nunca lucimos, artefactos y juguetes que no utilizamos, cosas que pasaron de moda, etc. Por ello, antes de comprar algo deberíamos preguntarnos lo siguiente:



¿Cuánto tiempo durará? ¿Puedo vivir sin él?  
Tengo ya algo que cumple la misma función?

## Prefiere los productos locales y de temporada

El traslado de los productos de un lugar a otro implica en muchos casos, un alto consumo de combustible y por lo tanto mucha contaminación ambiental. Los productos locales y los de temporada, invierten menos recursos y energía en llegar a ti, hablamos de transporte, sistemas de refrigeración, fertilizantes, conservantes, y más. Además apoyarás a la economía local. Mucho mejor si está hecho en Ecuador.



## Apoya a las empresas responsables

Prefiere los productos elaborados por empresas socialmente responsables y comprometidas con el ambiente. Existen varias empresas que están haciendo bien las cosas, tienen un buen clima laboral, respetan los derechos humanos, se preocupan por el desarrollo sostenible, gestionan adecuadamente los residuos que generan, controlan y disminuyen sus emisiones de carbono, son éticas y transparentes, y aportan a la economía del país. No todas las empresas lo hacen... ¡Infórmate!



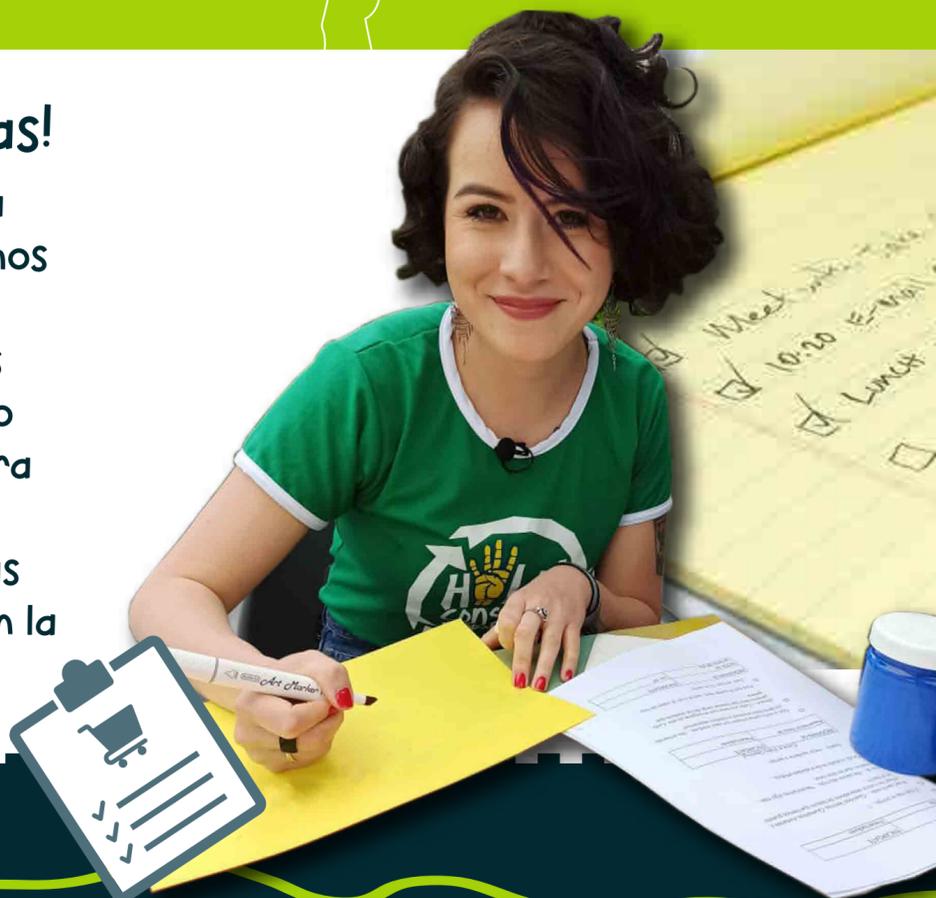
## Elige productos más sostenibles

Identifica los productos con sellos reconocidos nacional y mundialmente. Prefiere los que menos embalajes posean. Los productos más sencillos suelen ser los que generan menos residuos. Prefiere los productos frescos a los procesados. También es bueno analizar el tiempo de vida útil del producto y si este es biodegradable.



## Haz una lista de compras!

Una buena idea es hacer una lista antes de ir de compras, así podemos analizar con anterioridad lo que realmente necesitamos y evitamos caer en impulsos momentáneos. Lo que además traerá beneficios para nuestra economía. Asegúrate de colocar en la lista, las marcas y las presentaciones más amigables con la sociedad y el ambiente.





## Encárgate

Toda decisión trae consigo una responsabilidad. Una de ellas tiene que ver con nuestra parte de responsabilidad sobre los desechos que hemos generado. Muchas personas se ocupan muy bien de la limpieza de sus hogares, pero se desentienden de la limpieza del planeta. Poner la basura en el basurero no basta. Pero ¿qué podemos hacer para gestionar de una manera responsable nuestros desechos?



Mientras menos desechos generemos, menos trabajo tenemos. Sin embargo, clasificar los desechos no es tan complicado como parece. Lo primero es diferenciar los desechos orgánicos de los inorgánicos.

### Primero los desechos orgánicos

Los desechos orgánicos, son biodegradables, se componen naturalmente y tiene la propiedad de poder desintegrarse o degradarse rápidamente, transformándose en otra materia orgánica. Los residuos orgánicos se componen de restos de comida y restos vegetales de origen domiciliario.

Aunque son desechos orgánicos son altamente contaminantes, sobre todo si están en contacto con el aire libre o con fuentes de agua. Una buena idea es compostarlos, eso significa transformar estos desechos en un abono natural para la tierra y los suelos de cultivo.



### Clasifica y gestiona los desechos inorgánicos

Los desechos inorgánicos, pueden ser clasificados a su vez en: papel y cartón; vidrio; latas; plásticos; textiles; pilas y baterías; y otros como desechos de construcción, artefactos electrónicos, muebles, neumáticos y más. La idea es que podamos disponer de esos desechos de manera distinta. Todos estos desechos deben estar libres de sustancias y residuos orgánicos, de allí la importancia de limpiarlos o lavarlos bien, si es necesario.

Una vez clasificados, el siguiente paso es, direccionarlos hacia un buen gestor ambiental, o reciclador de base; también puedes dejarlos en los puntos de acopio autorizados más cercanos. Allí los materiales serán conducidos hacia varias empresas que los utilizarán como materias primas en nuevos procesos productivos.

### Consume menos recursos

Un consumidor responsable cuida los recursos, pues sabe que estos son limitados. No desperdicia el agua, se baña en el menor tiempo posible, se preocupa por disminuir el consumo de energía eléctrica, apagar la luces cuando no sea necesario, desconectar los cargadores y artefactos que no se estén ocupando, evitar el uso del aire acondicionado o la calefacción, utilizar movilización sostenible como el transporte público o la bicicleta. Procura utilizar medios de pago electrónico y apoya los negocios pequeños.





## ¡Actívate



El mundo necesita consumidores activos, que asuman su rol a favor del desarrollo sostenible. Para ello te sugerimos que no te cruces de brazos esperando que los cambios que requiere el planeta se vayan dando de a poco, necesitamos actuar de manera efectiva para alcanzar lo que buscamos.

## ¡Levanta tu voz!

El gobierno y las empresas necesitan escucharnos, para ello no necesitamos ser agresivos. Un mensaje amable en las redes sociales puede conseguir muchas cosas y permite mantener un diálogo abierto y amigable. Pidamos al gobierno que implemente políticas públicas que beneficien al consumidor responsable a favor del ambiente y la sociedad, incentivos para las empresas sostenibles, y apoyo a las iniciativas ciudadanas.



Escribe, llama o comunícate con las empresas para que escuchen tus sugerencias, pídeles productos sostenibles, que sean más transparentes y que se comprometan con las futuras generaciones. Utiliza las redes sociales, los buzones de sugerencias, los call center y los correos electrónicos. Existen espacios interesantes como la Tribuna del Consumidor, que puede escuchar tus demandas por ejemplo. Mientras más voces se levanten, más fácil es lograr que nos escuchen.



## Comparte las buenas prácticas

El consumo responsable debe extenderse como un virus positivo. Anima a tu familia y amigos a adoptar hábitos de consumo responsable. No los juzgues ni te enojas si no los adoptan con el mismo entusiasmo que tú; algunas personas necesitan más sensibilización que otras. Comparte consejos y prácticas de otros que te parezcan positivas.



## Súmate e involucrate con las buenas causas



Participa en jornadas de reforestación o voluntariado social, el mundo necesita muchas manos y mucho trabajo para reparar los daños que como humanidad le hemos causado. Existen muchas iniciativas ciudadanas que te permitirán compartir con otros tu pasión por los demás y el planeta. ¡No desmayes!

¡Conviértete en un



Aprende y diviértete con nosotros ingresando a nuestra web



[www.holaconsumoresponsable.com](http://www.holaconsumoresponsable.com)

No te pierdas el programa...



PRÓXIMAMENTE



# Esta iniciativa forma parte del Proyecto Ecuador Produce y Consume Sostenible



Proyecto de Producción y Consumo **SOSTENIBLE** para un Ecuador bajo en carbono



Fomentado por el:  
Ministerio Federal de Medio Ambiente, Protección de la Naturaleza y Seguridad Nuclear  
en virtud de una resolución del Parlamento de la República Federal de Alemania



## NUESTROS ALIADOS



Para sumarte como aliado en la difusión de esta campaña, escríbenos...

[comunicacion@redceres.org](mailto:comunicacion@redceres.org)