Recicla, ganamos todos.

OBJETIVO.

Brindar información a los integrantes de los grupos de consumidores que les permita practicar un consumo sostenible, solidario y resiliente; así como identificar la importancia de transformar nuestros hábitos alimentarios, con la finalidad de beneficiar a las tres esferas del consumo: individual, social y medioambiental.

JUSTIFICACIÓN.

México tiene como reto atender distintos problemas ambientales, entre los principales se encuentran: el cambio climático, la pérdida de ecosistemas y su biodiversidad, la contaminación de los recursos hídricos y la mala calidad del aire.
Sin embargo, para lograr mitigar o disminuir dichos problemas, es necesario que la población consumidora una esfuerzos y ponga en práctica hábitos de consumo sostenible y solidario.

Además, la situación de salud que se vive actualmente, ha demostrado que los hábitos alimenticios han sido parte fundamental para ser más susceptibles a contraer distintas enfermedades, por ello, es indispensable adaptarse a la "nueva normalidad" transformando la alimentación familiar desde la mesa, con el fin de prevenir enfermedades y tener una mejor calidad de vida.

DESARROLLO DEL TEMA.

RECICLA, GANAMOS TODOS.

Practicar un consumo responsable y sostenible implica conocer el destino final de los productos que se adquieren y cómo impactan al medioambiente.

Reciclando se puede evitar que grandes volúmenes de residuos como: restos de alimentos, papel, vidrio, plástico, latas, electrónicos, etc., terminen en la basura, generando contaminación y daños a los ecosistemas.
Reciclar significa transformar los desechos a través de diferentes procesos industriales para obtener otra materia prima, con valor económico propio, trayendo como consecuencia ahorro de energía, recursos naturales y en la economía familiar.

Para la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales, "revalorizar los residuos implica apreciarlos, no como una mezcla de suciedades y desperdicios inútiles, sino como materias que pueden tener otro uso, o formar parte de un nuevo proceso de producción." (Consumidor, Recicla, ganamos todos., 2019)

Beneficios de reciclar.

- La industria puede tener materia prima secundaria más económica y aumentar la cantidad de producción.
- Disminuye el número de desechos arrojados a botaderos o rellenos sanitarios, reduciendo costos e impacto ambiental.
- Menos contaminación ambiental, se recuperan

materiales y se economiza en energía y agua.
·Se crean fuentes de trabajo para mano de obra no calificada.

Papel.
·1 tonelada recuperada = 3 toneladas de petróleo ahorrado. 62% de reducción de consumo de agua.
·1 tonelada reciclada= 45% menos de Demanda Bioquímica de Oxígeno (DBO). 17 a 25 árboles se ahorran (3m3 aprox.).

Plástico.
·1 Tonelada= 2 toneladas de petróleo ahorrados. Reducción de consumo de agua. Menos generación de sustancias tóxicas.

Tetrabrik.
·1 tonelada reutilizada= 1 tonelada de petróleo ahorrado. 3 mil watts de energía eléctrica ahorrados.

Hojalata.
·Tiene bajo costo y es rentable económicamente.
·1 tonelada recuperada= Reducción del 30% de emisiones al aire.
·1 tonelada reciclada= Ahorro de 1.5 toneladas de mineral de hierro, 0.5 toneladas de carbón y 70% de energía.
·1 tonelada de acero= 734 kg de material reciclable (casi 75%).

Aluminio.
·Producir aluminio a partir de chatarra= Ahorro de 95% de energía.
·1 tonelada reciclada= 5 toneladas de bauxita (mineral donde se obtiene el aluminio).
·Reciclarlo se puede indefinidamente con igual calidad.
·El proceso de reciclado de latas de aluminio= 88% de rendimiento.

¿Qué reciclar?

Para saber qué producto o envase está fabricado con materiales reciclados, es necesario revisar los símbolos y las reglas que se aplican al etiquetado.
Los productos que sí pueden tener otro proceso de vida útil son principalmente: papel, cartón, plásticos, vidrio, aluminio y tetrabrik.
Además de contribuir a generar menos desechos, reciclar puede representar un ingreso extra al llevarlos a las empresas especializadas en recopilar y/o procesarlas para un nuevo uso; solo basta con separarlos para que los pesen y paguen de acuerdo al tipo y gramaje.
Los lineamientos que da la Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales para separar residuos son:

- Orgánicos (verde).
- Inorgánicos (gris).
- Papel (amarillo).
- Plástico (azul).
- Metal (azul claro).
- Vidrio (verde agua).
- Madera (café).
- Tela (rosa).

5 erres del consumo responsable.

La población consumidora forma parte del sistema productivo y con sus decisiones de consumo, puede modificar las tendencias del mercado; así al tener hábitos de consumo responsable y sostenible, las empresas se verán obligadas a promover productos y servicios de manera más ecológica.
Para contribuir, es recomendable seguir las 5 erres del consumo responsable:

1. Rechazar los productos tóxicos, no biodegradables o no reciclables y sustituirlos por otros más respetuosos con el medio ambiente.
2. Reducir el consumo de productos con empaquetado excesivo, agua, energía eléctrica, gas, gasolina y artículos innecesarios. Así se generarán menos desechos y se ahorrará dinero.
3. Reutilizar los envases o productos de usar y tirar para prolongar su vida útil, como por ejemplo, el papel por ambos lados, libros, discos, ropa, etc., se pueden intercambiar entre familiares y amistades.
4. Respetar los ecosistemas, la flora y fauna de los lugares que se visitan y de la misma localidad en que se vive. No tirar basura en las calles, ríos, playa, etc.
5. Reciclar la basura separándola correctamente, para que las empresas especializadas la procesen.

Algunos autores, han incluido dos acciones más

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
gob.mx/profeco

para contribuir al cuidado ambiental:(Muerza, 2010)

1. Reflexionar sobre las decisiones de consumo antes de adquirir algún producto o contratar un servicio, ¿los proveedores están comprometidos con el cuidado medioambiental?, ¿qué tanto le afecta o beneficia éste?, ¿es consumo justo y/o solidario el que se desea hacer?
2. Reclamar y exigir actuaciones que contribuyan a mejorar el medio ambiente y la calidad de vida de la ciudadanía, de esta manera también se ejercen los derechos como consumidor.

COMPOSTA.

Parte de los desechos que se pueden reusar son los orgánicos para hacer composta, utilizada como abono con el fin de ayudar a que las plantas crezcan más sanas.

La composta se puede elaborar en casa a partir de la descomposición de plantas, cáscaras de huevo, restos de verduras, frutas y sobrantes de alimentos. (Consumidor, Composta, 2019)

Existen diferentes procedimientos para hacerla, uno de ellos es el siguiente:

Materiales:

- Un contenedor. Bote de plástico, tambo, caja de madera o plástico; o se puede hacer un hoyo en el piso forrado con plástico.
- Una pala.
- Aserrín, cal o paja para evitar malos olores y plagas.
- Tierra de hoja. La utilizada en las macetas para las plantas.
- Agua. La necesaria.
- Desechos orgánicos. De preferencia picados en trozos de menos de 5 cm para que se descompongan más rápido. No se deben mezclar residuos de origen animal (huesos, grasa, piel o aceites vegetales).

Procedimiento:

1. Colocar en el contenedor elegido capas alternadas de 10 cm aproximadamente, comenzando con tierra negra, después los residuos, el aserrín, cal o paja; y volver con la tierra. Así sucesivamente hasta llenarlo.
2. Agregar suficiente agua.
3. Cubrir con plástico opaco o con una tapa para evitar la generación de malos olores.
4. Por dos semanas, dejar el contenedor en un lugar ventilado y a la sombra. Posteriormente, destapar y mezclar con la pala para oxigenarla y regarla con agua si lo requiere. Es normal que se calienten los desechos orgánicos debido al proceso de descomposición. Se vuelve a cubrir y a la semana, realizar el mismo procedimiento.
5. Cuando la mezcla se ponga color oscuro homogéneo y no se perciba ningún aroma desagradable, significará que la composta está lista.

Después de dos meses se puede utilizar en las plantas, contribuyendo a que crezcan más bonitas y sanas sin afectar al medio ambiente.

HAZ COMUNIDAD. COLMENAS, SOLIDARIDAD Y RESILIENCIA.

La capacidad de adaptarse a cada nueva situación, mantener la calma y resolver problemas en equipo de forma efectiva con los recursos disponibles, son algunas características de trabajo de las abejas, y que es deseable que los seres humanos las imiten.

Al ser uno de los insectos más sociales, se toman como modelos de comportamiento inteligente por su división del trabajo, la comunicación en grupos y su comportamiento cooperativo, permitiendo aumentar su funcionamiento y superviviencia colectiva.

Lo mismo sucede con el ser humano, un ejemplo de esto es en la cadena de consumo, si los agricultores no producen, el comercio se afecta y las personas no tendrían alimentos naturales para comer.

Ante lo vivido con la pandemia y el aisalmiento, las personas tienen la oportunidad de reinventarse y verse como parte de la sociedad, para fortalecer sus valores, respaldar a sus comunidades para sobrevivir juntos y, tranformar sus hábitos hacia unos más responsables.

Como sucede con las abejas, es momento de que las personas reflexionen de su función dentro de la sociedad, compartir y pensar en los que le rodean; fomentar acciones que permitan proteger a la familia y, administrar y optimizar todos los recursos que tiene a su alcance.(Consumidor, Haz comunidad. Colmenas, Solidaridad y Resiliencia, 2020)

¿Cómo lograrlo?

1. Identificar a los proveedores de confianza (la tiendita de la esquina, la señora o señor que vende frutas y verduras en la banqueta, el carnicero, la ferretería, etc.), darse cuenta que un Barrio los respalda.
2. Respaldar al Barrio al que se pertenece, adquiriendo los productos y servicios de los negocios que permiten que la comunidad sobreviva y avance. Esta es una forma de ayudar a crear empresas y fuentes de empleo cerca de la zona en que se vive, fomentando a su vez más variedad de productos y servicios de calidad.
3. Practicar un consumo razonado, aunado a la solidaridad comunitaria, para fortalecer la cultura, tradiciones y oficios.

Es responsabilidad de la población consumidora en tiempos de crisis, defender la confianza y fomentar relaciones cordiales en su comunidad. Valorar, respetar y proteger a sus integrantes es básico para salir adelante.

4. Así como las abejas, la superviviencia de todos, depende del trabajo en equipo; al cuidarse uno mismo, se cuida a otras personas, volviéndose una cadena solidaria.
5. Ser solidarios, ayudar y hacer comunidad, respetándo y siguiendo las recomendaciones de

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
gob.mx/profeco

seguridad día a día.
La misión es mantenerse a salvo a través de la cooperación para salir avantes todos juntos.

ADAPTACIÓN. TRANSFORMÁNDONOS HACIA UNA NUEVA REALIDAD DESDE LA MESA.

Concientizarse de que todo está en constante cambio, incluye tener la disposición de modificar hábitos que se han vuelto costumbre y que no resultan tan benéficos para la salud.
La publicidad de la industria alimentaria, ha hecho creer que cocinar ya era una tarea del pasado, que los alimentos altamente procesados, instantáneos y prácticos, permitían ahorrar tiempo en el acelerado ritmo de vida diario.
Ante esto, ¿qué tanto se le ha dado poder a dichos proveedores sobre la salud de la población consumidora?
Ahora, con la Nueva Normalidad, han salido a flote hábitos saludables del pasado por necesidad, se ha vuelto a cocinar para las familias, buscando opciones que permitan tener una alimentación más saludable.
Adaptarse a la realidad, requiere dejar atrás malas costumbres generadas en gran parte por el consumismo, perdiendo la conciencia de lo que se come.
Es momento de pensar sobre la comunidad en que se vive y cómo participa cada persona en ella para una verdadera transformación.

Responsabilidad de cada consumidora o consumidor:

1. Aprender que las decisiones de consumo individuales impactan la salud propia y el bienestar de la comunidad a la que se pertenece.
2. Concientizarse que la "nueva normalidad" la define cada persona cambiando sus hábitos y prácticas, observando lo que se come, respetando tradiciones y costumbres: volviendo al origen.
3. Regresar el calor de hogar a las cocinas(Consumidor, Adaptación. Transformándono hacia una Nueva Realidad desde la Mesa., 2020), preparando los alimentos con productos saludables, naturales, de temporada, de acuerdo al Plato del Bien Comer.

CONCLUSIÓN.

La "nueva normalidad" obliga a adaptarse cambiando hábitos de consumo por aquellos más sostenibles y saludables, solo de esta manera se logrará evitar seguir afectando al medio ambiente.
Reciclar distintos productos, entre ellos los orgánicos, permite contribuir a disminuir los desechos que tanto contaminan y beneficiar el entorno, además de mejorar la economía familiar.
La presencia del coronavirus causante de la COVID-19, hace necesario observar la calidad alimentaria en casa para mejorarla, adoptando nuevamente la cocina tradicional en la que predomine lo nutritivo, lo natural, lo de temporada, lo que ofrece el comercio local.
La "nueva normalidad" lleva a la reflexión que solo trabajando en equipo, se logrará salir adelante para beneficiar la salud individual, el medio ambiente, a la comunidad, la economía y con ello, mejorar la calidad de vida de todas y todos.

ECONOMÍA
SECRETARÍA DE ECONOMÍA
PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR
gob.mx/profeco

BIBLIOGRAFÍA.

Consumidor, P. F. (2020). Adaptación. Transformándonos hacia una Nueva Realidad desde la Mesa. Revista del Consumidor (521), 12-13.

Consumidor, P. F. (2019). Composta. Revista del Consumidor (514), 50-51.

Consumidor, P. F. (2020). Haz comunidad. Colmenas, Solidaridad y Resiliencia. Revista del Consumidor (519), 36-37.

Consumidor, P. F. (2019). Recicla, ganamos todos. Revista del Consumidor (505), 26-30.

Muerza, A. F. (11 de noviembre de 2010). Eroski. Consumer. Recuperado el 09 de febrero de 2021, de Las siete erres del consumidor ecológico: https://www.consumer.es/medio-ambiente/las-siete-erres-del-consumidor-ecologico.html

VIDEOS COMPLEMENTARIOS.

- Consumo sustentable ["Revista del Consumidor TV" 22.4] https://www.youtube.com/watch?v=KaJlmhmkcLM&t=8s
- Guía para crear tu bote compostero ["Revista del Consumidor Webcast" 80] https://www.youtube.com/watch?v=w_DCNsfTrSs
- Apoyemos la economía local #COVID2019mx: https://www.youtube.com/watch?v=YiUw3Fp55KQ&t=4s
- Nuevos Horizontes | La Transformación empieza con lo que llevas a tu mesa | Profeco: https://www.youtube.com/watch?v=yj9jY4_fQvA&t=2s
- Champú Sólido de Miel de Abeja | Tecnología Doméstica | Profeco: https://www.youtube.com/watch?v=FCOsLHXNbpE&t=409s