

¿CÓMO Y POR QUÉ PRACTICAR EL CONSUMO SOSTENIBLE?



Adriana Chaparro Africano

¿Cómo y por qué practicar el consumo sostenible?

Adriana-María Chaparro-Africano



Corporación Universitaria Minuto De Dios – UNIMINUTO
2022

Presidente del Consejo de Fundadores

P. Diego Jaramillo Cuartas, cjm

Rector General Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO

P. Harold Castilla Devoz, cjm

Vicerrectora General Académica

Sthepanie Lavaux

Director de Investigaciones - PCIS

Tomás Durán Becerra

Subdirectora Centro Editorial - PCIS

Rocío del Pilar Montoya Chacón

Rector Bogotá Presencial

Jefferson Enrique Arias Gómez

Vicerrector Académico Bogotá Presencial

Nelson Iván Bedoya Gallego

Director de Investigación Bogotá Presencial

Benjamín Barón Velandia

Coordinador de Publicaciones Bogotá Presencial

Jonathan Alexander Mora Pinilla

Decano Facultad de Ciencias Empresariales

Jorge Hernán Cifuentes Valenzuela

¿Cómo y por qué practicar el consumo sostenible?



Autora

Adriana-María Chaparro-Africano

Corrección de estilo

Juan David Toro Salamanca

Diseño y diagramación

Leidy Johanna Rodríguez Vergara

Primera edición digital: 2022

e-ISBN: 978-958-763-592-8

DOI: <https://doi.org/10.26620/uniminuto/978-958-763-592-8>

Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO Calle
81 B # 72 B–70
Bogotá D. C. - Colombia
2022

Esta publicación es el resultado de la investigación *Articulando Educación, mercadeo y agroecología, para la promoción del consumo sostenible*, con código C119-157 financiado por la IX convocatoria para el desarrollo y fortalecimiento de la investigación en UNIMINUTO.

Chaparro-Africano, Adriana-María

¿Cómo y por qué practicar el Consumo Sostenible? / Adriana-María

Chaparro-Africano. Bogotá: Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO, 2022.

e-ISBN: 978-958-763-592-8

52p.: il.

1. Consumo (economía) -- Investigaciones -- Colombia 2. Razonamiento del consumo -- Colombia 3. Desarrollo económico y sostenible -- Colombia 4. Mercadeo -- Colombia 5. Huella ecológica.

CDD: 381.3 C41c BRGH

Registro Catálogo Uniminuto No. 104461


Archivo descargable en MARC a través del link: <https://tinyurl.com/bib104461>

© Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO. Todos los capítulos publicados en *¿Cómo y Por Qué Practicar El Consumo Sostenible?* fueron seleccionados de acuerdo con los criterios de calidad editorial establecidos en la Institución. El libro está protegido por el Registro de propiedad intelectual. Se autoriza su reproducción total o parcial en cualquier medio, incluido electrónico, con la condición de ser citada clara y completamente la fuente, siempre y cuando las copias no sean usadas para fines comerciales, tal como se precisa en la Licencia Creative Commons Atribución – No comercial – Sin Derivar que acoge UNIMINUTO.



Tabla de contenido

Dedicatoria y agradecimientos	7
Sobre la autora	8
1. Aclaraciones previas	9
2. Introducción	11
3. Un poco de historia	13
4. ¿Cómo saber que el consumo actual es insostenible?	14
5. ¿Qué necesitamos para vivir con bienestar?	15
6. Somos consumistas...	16
7. Primer concepto clave: Todo está vinculado...	17
8. Segundo concepto clave: Todos dependemos de todos	18
9. Tercer concepto clave: En el ambiente todo se recicla y se armoniza	19
10. Cuarto concepto clave: Los demás seres vivos también tienen derecho a vivir con bienestar	20
11. Conoce en Detalle la Huella Ecológica de los habitantes de Colombia...	21



12. Conoce algunos ejemplos de huella ecológica...	22
13. Ahora, mide tu huella ecológica, analízala e identifica como puedes corregirla	24
14. Algunas ideas para corregir tu huella ecológica	26
15. Ahora, vamos a reflexionar... jugando...	30
16. Para terminar	49
Índice de tablas	50
Índice de figuras	50
Referencias bibliográficas	51

Dedicatoria y agradecimientos

A UNIMINUTO, por financiar el proyecto “Articulando educación, mercadeo y agroecología, para la promoción del consumo sostenible”. UNIMINUTO y UTP, 2019-2020.

A todos los productores agroecológicos, que con su labor ofrecen la posibilidad de ejercer el consumo sostenible.

A todos los consumidores responsables que con su esfuerzo dan sentido al trabajo de los productores y los mercados agroecológicos.

A quienes no han seguido estos caminos, para que piensen en la vida, en su bienestar individual, en el bienestar colectivo y transiten hacia estilos de producción y consumo sostenibles.

Adriana-María Chaparro-Africano



De origen campesino. Magister y Doctora en Agroecología de la Universidad de Córdoba en España, Médico Veterinario de la Universidad Nacional de Colombia. Profesora titular del Programa de Ingeniería Agroecológica de la Corporación Universitaria Minuto de Dios UNIMINUTO. Más de 21 años de experiencia como profesora, investigadora y en desarrollo de procesos de proyección social. Más de 10 años como promotora de mercados agroecológicos.

1. Aclaraciones previas...

- La **Agroecología** es el manejo ecológico de bienes comunes naturales (agua, suelo, aire, biodiversidad, paisaje), desde el desarrollo participativo de la producción, la circulación alternativa (Sevilla-Guzmán, 2006) y el consumo de los productos obtenidos (Calle, Gallar, & Candón, 2013).
- Cuando hablamos de **Consumo Sostenible** nos referimos a aquel consumo que logra la reducción de impactos negativos y el incremento de impactos positivos, ambientales, sociales y económicos, con un fuerte componente ético (Hinton & Godman, 2009).
- La **Huella Ecológica** representa el consumo de los seres humanos en los recursos que necesita para su vida y los desechos que genera.
- La **Huella de Carbono** representa la emisión de gases de efecto invernadero derivados del consumo de los seres humanos, que son los causantes del cambio climático.
- La **Biocapacidad** es la capacidad de un territorio para abastecer los recursos y recibir los desechos de los seres humanos.
- La **Sostenibilidad Fuerte** es entendida como la promoción del bienestar social mientras se preservan los bienes comunes naturales. La sostenibilidad fuerte plantea tres principios (Daly, 1991):

1. Aumentar la eficiencia en el consumo de recursos
 2. Las tasas de aprovechamiento no deben exceder las tasas de regeneración y las emisiones de desechos no deben exceder la capacidad de asimilación renovable del ambiente .
 3. Los recursos no renovables deben ser explotados a una tasa igual a la creación de sustitutos renovables.
- Los **Biocidas** son insumos químicos desarrollados por la industria para matar insectos (insecticidas), hierbas (herbicidas), hongos (fungicidas), bacterias (bactericidas) entre otros. Se ha demostrado que son nocivos para las plantas, animales y personas.
 - Los **Fertilizantes Sintéticos** son insumos químicos desarrollados por la industria para aportar nutrientes al suelo, aunque se ha demostrado que también son nocivos para las plantas, animales y personas.
 - Los **Transgénicos** son Organismos Genéticamente Modificados (OGM) que fueron desarrollados por la industria para hacer resistentes a los seres vivos a determinadas enfermedades o toxinas, pero se ha demostrado que son nocivos para la biodiversidad y la salud.
 - Los **Aditivos Artificiales** son cientos de sustancias que se adicionan a los alimentos y a otros productos para “maquillarlos”, otorgándoles más sabor, olor y color; también sirven para protegerlos de bacterias, hongos, insectos o para incorporar en ellos otras características. Se ha demostrado que muchos de ellos son nocivos para las plantas, animales y personas.
 - La **Toxicidad** se refiere a los efectos nocivos que genera una sustancia en la salud de una planta, un animal, una persona o en un ecosistema.

- Una **Mutación** es cuando la información genética de un ser vivo es afectada, esto repercute en su salud y en su vida.
- Una **Alergia** es una reacción exagerada del sistema inmune de un ser vivo, que puede ocasionar daños en su salud.
- La **Subnutrición** es cuando un ser vivo consume insuficientes nutrientes en calidad o cantidad, lo que afecta su salud, e incluso su vida.
- La **Endometriosis** es una enfermedad muy compleja que afecta a las mujeres, su causa se relaciona a diferentes toxinas presentes en el ambiente.

2. Introducción

La Huella Ecológica mundial para el año 2017 fue de 1,73 planetas tierras mientras para Colombia fue de 1,2 planetas tierra (Footprintnetwork, 2021), lo que indica un consumo humano insostenible, siendo la dieta, la aportante del 44 al 57 por ciento de las emisiones de efecto invernadero (Grain, 2014).

A pesar de este gran consumo, hay un registro sobre la situación alimenticia y nutricional que evidencia altas proporciones de sobrepeso (51%) y desnutrición en Colombia (11,2% en la Guajira); el motivo, el limitado consumo de frutas, verduras y proteínas, principalmente en niños y mujeres, con alarmantes índices de escasez en vitaminas A, Zn, Ca, Fe y proteína (Uribe, Fonseca, López, & Ayala, 2014), limitaciones que propician deficiencias en la salud, el aprendizaje y la participación

económica. Lo anterior indica que estamos consumiendo demasiados recursos y generando demasiados desechos sin lograr conseguir un mayor bienestar de las personas.

Ante este panorama, la educación debe orientar y promover la transición hacia la sostenibilidad (Bisquert, Costa, & Meira, 2018) desde diversos sectores económicos y actores, con urgencia, ya que los cambios culturales que deben impactar al sistema económico para hacerlo más ecológico y solidario, o sea, más sostenible solo ocurrirán en el mediano y largo plazo (Stern, 2007).

Los consumidores aportamos, de una manera importante, en esta transición hacia la sostenibilidad, exigiendo que se protejan la alimentación, la nutrición, la salud y el medio ambiente. Para esto, se requiere que los alimentos se produzcan con prácticas sostenibles, priorizando la producción local y la compra de la producción a agricultores familiares, campesinos y comunitarios agroecológicos, e implementando otras prácticas de consumo sostenible en aspectos complementarios a la alimentación.

En un contexto donde la humanidad ha acordado trabajar colectivamente por alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible desde 2015 (ONU, 2021), en donde la producción y el consumo sostenibles son determinantes, esta cartilla es particularmente necesaria, especialmente porque no se encuentran documentos que ofrezcan algo más que acciones recomendadas de consumo responsable, por lo que esta cartilla pretende, no solo informar, sino también educar.

Este documento hace parte del proyecto de investigación “Articulando Educación, Mercadeo y Agroecología para la Promoción del Consumo Sostenible”, desarrollado por la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO y la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP) entre 2019 y 2020. Esta cartilla contiene las bases y orientaciones para que los consumidores responsables y solidarios, y para que quienes deseen seguir este camino, se apropien de las prácticas de consumo sostenible con el propósito de reducir la huella ecológica y mejorar el bienestar individual y colectivo.

En la primera parte de la cartilla compartimos una información básica, incluyendo la definición de consumo sostenible, las evidencias que dan cuenta de la insostenibilidad del consumo, los conceptos de necesidades y satisfactores humanos, tres indicadores clave del consumo insostenible, y finalmente, cinco conceptos clave del consumo sostenible

En la segunda parte proponemos medir y analizar la Huella Ecológica, así como cambiar o fortalecer las prácticas de consumo sostenible individuales, para esto, presentamos un caso real y ofrecemos algunas propuestas de consumo sostenible.

Finalmente, dejamos a disposición del lector unos juegos que promueven la reflexión en familia o con amigos y compañeros, sobre los beneficios de la agroecología y el consumo sostenible, en la vida y el bienestar individuales y colectivos

3. Un poco de historia

Posiblemente el Simposio de la Sostenibilidad celebrado en la ciudad de Oslo (1994) aportó la primera definición de consumo sostenible, la cual se refiere al uso de servicios y bienes que satisfacen las necesidades humanas brindando una mejor calidad de vida, mientras se reduce el uso de recursos naturales y de materiales tóxicos, así como la emisión de desechos y contaminantes durante el ciclo de vida de dichos servicios y bienes, para no comprometer la satisfacción de las necesidades de generaciones futuras.

4. ¿Cómo saber que el consumo actual es insostenible?

Una medida del consumo es la Huella Ecológica que incluye seis elementos:

1. El terreno urbanizado.
2. El consumo de productos derivados de la pesca y del cultivo de peces en océanos y agua dulce.
3. El consumo de productos forestales para leña, madera y pulpa de papel.
4. El consumo de productos derivados de animales como carne, lácteos, cuero y lana.
5. El consumo de alimentos, fibra, aceites, caucho y piensos de origen agrícola
6. La huella de carbono relacionada a la quema de combustibles fósiles y producción de cemento.

Desde 1970, el consumo humano, medido por la huella ecológica, excedió la capacidad del planeta (WWF, 2020).

5. ¿Qué necesitamos para vivir con bienestar?

Las necesidades humanas no han cambiado a través de la evolución de nuestra sociedad, lo que ha cambiado son sus satisfactores, esto es debido a que antes requerían menos energía y materiales y generaban menos residuos, los cuales, a su vez, eran menos tóxicos que ahora:

TABLA 1. Necesidades humanas y satisfactores sostenibles (antes) y no sostenibles (ahora)

Necesidad Humana	Satisfactor Antes	Satisfactor Ahora
Subsistencia	Alimentos frescos, deliciosos	Comestibles ultraprocesados con empaques excesivos
Protección	Ropa de larga duración	Ropa nueva cada mes, importada, dura poco
Afecto	Abrazo, torta hecha en casa, cena	Regalos costosos, importados
Entendimiento	Educación primaria en escuela local	Posdoctorado en el extranjero
Participación	Evento local	Evento en otro país con viaje aéreo y estadía en hotel
Ocio	Paseo en el campo, charla con amigos	Videojuegos, deportes extremos
Creación	Tener una huerta	Desarrollo de un producto contaminante
Identidad	Lactancia materna	Biberón con fórmula láctea
Libertad	Salir en la noche con amigos	Capitalismo, consumismo

Fuente: Santamaría (2013).

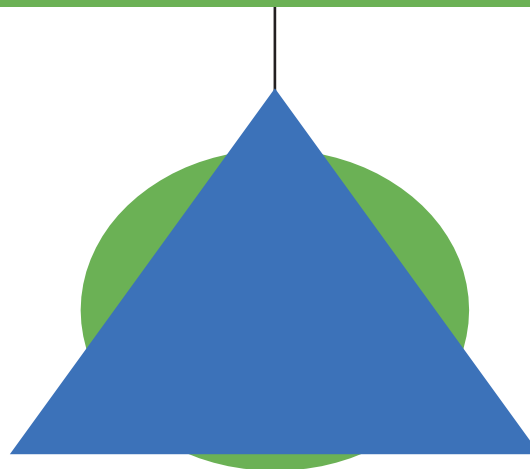
6. Somos consumistas

Consumimos demasiado, nos hemos reproducido mucho y hay una gran inequidad: el consumo es insostenible.

1. Cada humano pasó a consumir 15 a 20 veces más energía (dieta, transporte, etc.) y 25 a 30 veces más materiales desde la época de la recolección y caza a la época actual (Infante-Amate, González de Molina, y Toledo, 2017).
2. La población humana pasó a ser 4.000 a 20.000 veces mayor desde la época de la recolección y caza a la época actual (Infante-Amate, González de Molina, y Toledo, 2017).
3. La inequidad agrava esta situación haciendo que los pobres no puedan satisfacer todas sus necesidades, mientras los ricos viven en la abundancia (OXFAM, 2016) y son responsables de la mayoría de la Huella Ecológica global (Footprintnetwork, 2020).

Figura 1: Insostenibilidad e inequidad del consumo.

En verde el planeta, en azul, la población y su consumo, más grandes que el planeta, el triángulo representa la inequidad (pocos ricos que consumen mucho y pobres que consumen poco).

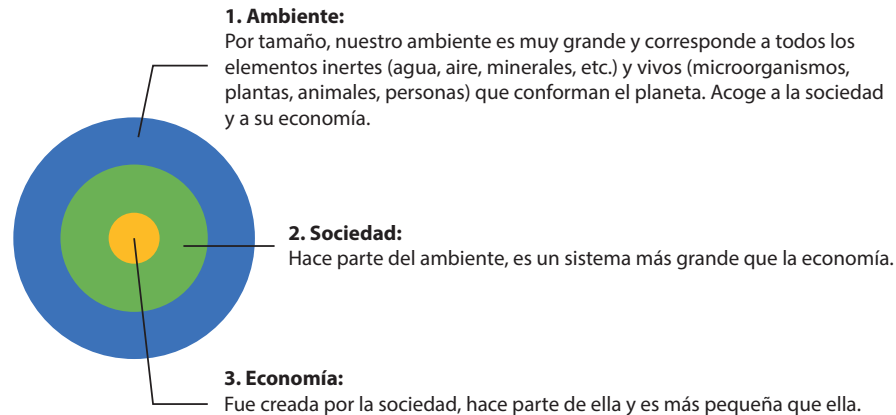


Fuente: Elaboración propia.

7. Primer concepto clave: todo está vinculado

Todos los fenómenos económicos tienen alcances en la sociedad y en el ambiente, y viceversa, es decir, todo está vinculado: si la economía extrae demasiados materiales y energía para la sociedad, por lo cual genera demasiados residuos, y no da tiempo al ambiente para volver a producir recursos a partir de esos desechos, los ecosistemas y las personas enferman.

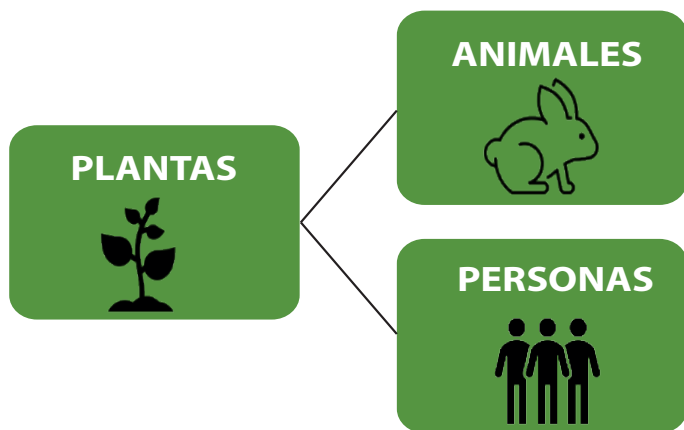
Figura 2: Relación entre los sistemas económico, social y ambiental.



Fuente: elaboración propia.

8. Segundo concepto clave: todos dependemos de todos

Figura 3: Relación entre plantas, animales y personas.



Las plantas requieren de la energía solar, agua y CO_2 para vivir, y producen gratuitamente alimentos y oxígeno para los animales y las personas.

Los animales se alimentan de plantas o de otros animales y producen alimento, abono y otros recursos para la vida y bienestar de plantas y personas.

Las personas somos animales, dependemos de las plantas y al mismo tiempo de otros animales.

Las plantas pueden vivir sin animales y personas, los animales pueden vivir sin personas, las personas no podemos vivir sin plantas y animales, sobre todo sin plantas. Si seguimos contaminando agua, suelo y aire construyendo y extrayendo recursos de espacios naturales, no dejamos espacio para plantas y animales de los que dependemos. Su vida y bienestar es nuestra vida y bienestar.






Fuente: Elaboración propia.



9. Tercer concepto clave: en el ambiente todo se recicla y se armoniza

El ambiente:



-  Nos aporta alimentos, medicinas, materias primas, y agua.
-  Limpia el agua y el aire, produce suelo, regula el clima, captura energía solar y produce oxígeno;
-  Controla plagas y enfermedades, poliniza, trata los residuos sólidos, líquidos, gaseosos y recicla sus nutrientes.
-  Nos ofrece hermosos paisajes, así como salud física y mental, recreación, valores espirituales y religiosos.
-  La naturaleza no cobra lo que ofrece y aunque es probable que la tecnología pueda prestar en el futuro los mismos servicios, su velocidad de respuesta no es suficiente y su costo es muy grande, lo que margina a las personas que no lo pueden pagar. Es propio de seres racionales agradecer los servicios de la naturaleza, sobre todo si lo único que debemos hacer a cambio es cuidarla.



10. Cuarto concepto clave: los demás seres vivos también tienen derecho a vivir con bienestar

Es una cuestión ética...



Cada día seguimos aprendiendo cosas nuevas, como, por ejemplo, que los animales pueden sufrir y las plantas sienten...

Las plantas y animales, incluso los que desagradan a las personas, como las cucarachas, tienen el mismo derecho de vivir y estar bien, no podemos seguir contaminando sus hogares o seguir invadiéndolos con ciudades, cultivos o minería, eso los enferma y los mata.

Tenemos la responsabilidad ética de respetar la armonía con otras especies y de heredarla a las siguientes generaciones.

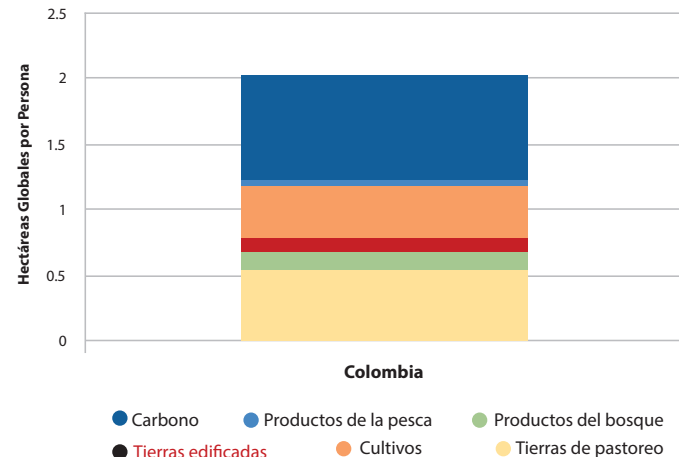
No hay que perjudicar el hogar de los otros seres vivos: los peces, las aves, los animales del bosque, las plantas, etc., además hay que procurar conservar la vida de los animales de granja o, en la medida de lo posible, adoptar prácticas veganas, ya que ellos también tienen derecho a vivir en bienestar.

11. Conoce en detalle la huella ecológica de los habitantes de Colombia...

Gran parte de la Huella Ecológica que se registra en el país es causada por la huella de carbono, la ganadería y la agricultura, en respectivo orden, evidenciando fenómenos graves como la deforestación, un excesivo uso de medios de transporte basados en combustibles fósiles, un área excesiva en ganadería y en agricultura convencional (la que usa fertilizantes, pesticidas y herbicidas de síntesis química, entre otras prácticas nocivas).

Los colombianos debemos transportarnos menos, y si lo hacemos es mejor caminar o andar en bicicleta, o por lo menos en transporte público y colectivo; además, debemos combatir la deforestación, proteger nuestras áreas verdes, producir y consumir menos carne, incluso implementar prácticas veganas y preferir alimentos agroecológicos y locales.

Figura 4: Huella ecológica de los habitantes de Colombia.



Fuente: Elaboración propia.

12. Conoce Algunos Ejemplos de Huella Ecológica...

Ejemplo 1: Esta es la Huella Ecológica de una persona carnívora que consume muchos alimentos procesados, no locales, con muchos empaques, vive sola en un condominio de lujo, grande, de acero, con un gran consumo de energía no sostenible, compra mucho, recicla poco y genera mucha basura, viaja mucho en vehículos cuyo combustible es fósil:

Figura 5: Huella ecológica de un consumidor irresponsable.



Fuente: Guarín y Vitoncó (2022).

Para que la Huella Ecológica de los seres humanos sea compatible con la Biocapacidad de la tierra debemos reducir el consumo drásticamente. ¡Pero no te preocupes, esto es compatible con la felicidad!

Ejemplo 2: Esta es la Huella Ecológica de una persona vegana que consume alimentos frescos, locales, con pocos empaques, vive en un lugar modesto, pequeño, con otra persona, hace uso de energías sostenibles, consume poco, genera poca basura, recicla mucho, no viaja en avión y usualmente camina o viaja en transporte público:

Figura 5: Huella ecológica de un consumidor responsable.



Fuente: Guarín y Vitoncó (2022).

Para que la Huella Ecológica de la humanidad respete los límites de la naturaleza no es suficiente con que algunas personas reciclen,

!se requiere de acciones más contundentes y realizadas por TODOS!

13. Ahora, mide tu huella ecológica, analízala e identifica cómo puedes corregirla



Mide tu huella ecológica en <http://www.footprintcalculator.org/>.



Analízala. ¿Cuál de las seis categorías de la figura 7 aporta más a tu huella ecológica: tierras de pastoreo (alimentos de origen pecuario), productos forestales (papel, leña, madera), zonas de pesca (consumo de peces y otros organismos acuáticos), tierras de cultivo (alimentos de origen vegetal), suelo urbanizado (construcciones), carbono (transporte, residuos, otros)?



Identifica cómo puedes corregir tu huella ecológica: si es por medio de la dieta, esta debe ser agroecológica, local, con menos carne, vegetariana o vegana; si es por medio del transporte, este debe ser sin combustibles fósiles; si es por medio de la vivienda, esta debe ser compartida, ecológica; si es por medio del consumo en general, hay que reducir el consumo de papel o de productos en general; y siempre debemos reducir la producción de desechos, etc...

Figura 7: Elementos medidos por la huella ecológica.

Huella de tierras de pastoreo mide la demanda de tierras de pastoreo para la cría de ganado para la producción de carne, leche, cuero y lana.



Huella de productos forestales mide la demanda de bosques para suministrar leña, pulpa y productos de madera.



Huella de zonas de pesca mide la demanda de ecosistemas acuáticos marinos y terrestres requerida para reabastecer la pesca y apoyar la acuicultura.



Huella de tierras de cultivo mide la demanda de tierra para la producción de alimentos para ganado, cultivos de oleaginosos y caucho.



Huella de suelo urbanizado mide la demanda de áreas biológicamente productivas cubiertas por infraestructura de transporte, vivienda y estructuras industriales.



Huella de carbono mide las emisiones de carbono de la quema de combustibles fósiles y de la producción de cemento, Estas emisiones se convierten en superficie de bosque requerida para secuestrar las emisiones que no absorben los océanos. Da cuenta de la tasa variable de secuestro de carbono de los bosques, dependiendo del grado de gestión forestal, del tipo y edad del bosque, de las emisiones de incendios forestales y de la pérdida de suelos”.

Fuente: elaboración propia.

14. Algunas ideas para corregir tu huella ecológica:

Huella de carbono. *¡Sin excesos todo se disfruta más!*

- Es preferible vivir cerca a tu trabajo o estudio, o estudiar/trabajar cerca a tu casa para que puedas caminar o transportarte en bicicleta, o por lo menos, en transporte público.
- Reduce tus viajes en vehículos particulares que funcionen con combustibles fósiles. Trata de llenar siempre el cupo de tu vehículo.
- Si tienes un vehículo propio trata de mejorar su eficiencia en el uso de combustible y de hacerle un mantenimiento apropiado.
- Prefiere productos locales, de tu barrio, municipio, departamento o país: alimentos, ropa, etc
- Si compras algo importado, que no sea muy frecuente o de un lugar muy lejano.
- Haz todo lo posible por generar pocos desechos y tratarlos en tu hogar (compostar los desechos orgánicos de la cocina) o donarlos a una granja, y entregar a los recicladores los residuos sólidos inorgánicos, ya separados y limpios. Reduce tus entregas al relleno sanitario de tu ciudad. Nunca quemes o entierres los desechos.

- Prefiere un jardín o huerta en el patio frontal o posterior, en el balcón o terraza de tu casa en vez del cemento, ya que las plantas capturan carbono.
- Apoya la siembra de árboles nativos, las granjas agroecológicas y la lucha contra la deforestación, protege los bosques.
- Prefiere alimentos locales, agroecológicos y de cosecha. Compra lo que requieras a los campesinos, agricultores familiares o comunitarios de tu ciudad, que no usen productos agrotóxicos ni transgénicos. Valora y agradece su trabajo.
- Consume más alimentos frescos, son más nutritivos y baratos, cocina en familia, disfruta lo que comes. Lleva tu bolsa al mercado para evitar el uso de empaques.
- Prefiere alimentos procesados (panela, cacao, café, harina, etc.) locales y agroecológicos, idealmente con pocos empaques.
- No consumas comestibles ultraprocesados, son esos “alimentos” empaquetados con aditivos de los que no reconoces los ingredientes, sobre todo no se los des a tus hijos o a personas enfermas.
- Reduce o elimina el consumo de carnes y otros alimentos de origen animal, reemplázalos por leguminosas y hortalizas. Con una hectárea de cultivos se alimentan entre 9 a 11 personas, mientras con una hectárea de animales solo se alimentan entre 2 a 3 personas.
- Elige alimentos sin empaques o con empaques biodegradables (papel de color natural), reutilizables (vidrio), o como última opción reciclables (plástico que puedas limpiar y separar).
- Inclínate por el consumo de alimentos naturales, evita alimentos con aditivos, especialmente si son artificiales colorantes, saborizantes, azúcar refinada, etc..

¿Cómo y por qué practicar el consumo sostenible?

- Reduce el desperdicio, compra y cocina solo lo que necesitas, guarda tus alimentos en recipientes cerrados o en papel de color natural en la nevera, si tienen raíz ponlos en agua, si puedes cultivar hierbas aromáticas y medicinales en tu casa solo cosecharás lo que necesitas y siempre estará fresco.
- Prefiere tener poco y usarlo, a tener mucho y acumula .
- Solo compra la ropa y demás elementos que necesites, no compres sólo porque está en promoción o es bonito.
- Elige construir un hogar con materiales locales y no muy grande, con la instalación adecuada para hacer uso de iluminación, calefacción y ventilación natural.
- No cambies con mucha frecuencia tus cosas, prefiere repararlas, así apoyas a la economía local con el trabajo de la modista, el zapatero, el mecánico, y demás personas de tu barrio o ciudad. Valora y agradece su trabajo.
- Reduce el consumo de aquellos productos especialmente contaminantes: joyas y otros derivados de la minería, cuero y otros que contaminan con metales pesados, plástico (incluye el icopor) especialmente si es de un solo uso.
- Los niños y niñas no deberían ver televisión ni tener celular o computador y los adultos debemos moderar su uso.
- Haz ejercicio, come moderada y balanceadamente, descansa bien, dedica tiempo al ocio, a tu familia y amigos, llegar saludable a la edad adulta es ambientalmente apropiado.
- Prefiere comprar a emprendedores y empresas locales y responsables
- No te dejes llevar por el precio, muchas cosas baratas salen caras al ambiente y la sociedad.

Practicar el consumo sostenible es fácil, solo requieres:



- 1. Consumir pocos materiales y energía**
- 2. Generar pocos desechos que terminen en el aire, el agua o el suelo**
- 3. Preferir familias pequeñas con bienestar, que familias grandes en pobreza**
- 4. Disfrutar la vida sin depender del consumo**

**¡Sin excesos todo se disfruta más!
¡El consumidor tiene el poder para el cambio!**

15. Ahora, vamos a reflexionar... jugando...

Actividad #1: SOPA DE LETRAS – ¿Consumo sostenible es...?

- Identifica cuatro insumos que debes evitar en tus alimentos: biocidas, fertilizantes sintéticos, transgénicos, aditivos.
- Identifica cinco desventajas de los alimentos convencionales: más agua, menos nutrientes, menos olor, menos sabor, rápido deterioro.
- Identifica seis enfermedades relacionadas con los insumos usados en los alimentos y comestibles convencionales: toxicidad, mutaciones, alergias, subnutrición, cáncer, endometriosis.
- Identifica cinco sistemas corporales afectados por los insumos usados en los alimentos y comestibles convencionales: glandular, inmune, digestivo, urinario, reproductivo.

Z	A	Y	B	X	U	R	I	N	A	R	I	O	C	W	D	V	E	U	F	T	R	G
R	H	S	U	B	N	U	T	R	I	C	I	Ó	N	S	A	I	G	R	E	L	Á	S
I	Q	J	P	K	E	N	D	O	M	E	T	R	I	O	S	I	S	O	L	N	P	M
F	V	F	S	O	V	I	T	S	E	G	I	D	W	D	X	C	R	Y	B	Z	I	A
U	T	G	E	M	E	N	O	S	N	U	T	R	I	E	N	T	E	S	S	H	D	R
G	L	A	N	D	U	L	A	R	A	A	M	L	N	K	O	J	C	P	F	Q	O	I
C	E	G	O	R	E	P	R	O	D	U	C	T	I	V	O	I	N	K	M	O	D	Q
L	J	H	I	F	M	E	N	O	S	S	A	B	O	R	D	B	Á	Y	W	U	E	S
N	O	Q	C	S	Á	U	W	Y	A	A	Z	I	D	A	D	I	C	I	X	O	T	X
A	B	Q	A	R	S	S	M	E	N	O	S	O	L	O	R	T	W	V	U	Z	E	Y
C	O	N	T	R	A	N	S	G	É	N	I	C	O	S	P	M	L	K	J	H	R	I
H	G	F	U	E	G	D	C	B	A	B	C	I	D	E	F	E	N	U	M	N	I	G
I	J	K	M	L	U	M	N	O	P	Q	A	D	I	T	I	V	O	S	R	S	O	T
R	M	H	C	W	A	Q	L	G	B	Z	U	A	P	K	F	Z	Y	X	W	V	R	U
F	E	R	T	I	L	I	Z	A	N	T	E	S	S	I	N	T	É	T	I	C	O	S

Sigue jugando...

Actividad #2: SOPA DE LETRAS – ¿Consumo sostenible es...?

- Identifica seis insumos que no utiliza la agroecología: pesticidas, herbicidas, fungicidas, fertilizantes sintéticos, transgénicos, aditivos artificiales
- Identifica cinco ventajas de los alimentos agroecológicos: menos agua, más nutrientes, mejor olor, mejor sabor, menos desperdicio.
- Identifica catorce elementos que la agroecología protege: salud, placer, suelo, agua, biodiversidad, aire, paisaje, saberes, campesinos, clima, soberanía, economía, gastronomía, sostenibilidad.

X	P	V	T	D	A	D	I	L	I	B	I	N	E	T	S	O	S	R	P	N	L	N
E	A	D	I	T	I	V	O	S	A	R	T	I	F	I	C	I	A	L	E	S	E	U
C	I	M	E	J	O	R	S	A	B	O	R	A	Z	B	H	D	F	H	J	A	C	T
G	S	A	Í	M	O	N	O	R	T	S	A	G	I	M	E	J	O	R	O	L	O	R
Q	A	S	E	T	N	E	I	R	T	U	N	S	Á	M	R	O	M	A	K	U	N	I
S	J	F	U	N	G	I	C	I	D	A	S	U	W	Z	B	Y	A	U	L	D	O	C
A	E	H	G	E	F	E	D	C	R	R	G	S	T	A	I	R	E	G	J	K	M	I
I	Ñ	O	G	E	L	T	G	Q	V	P	É	S	T	I	C	I	D	A	S	M	Í	Ó
N	P	I	R	G	H	O	M	N	Z	L	N	X	A	T	I	Y	G	S	U	L	A	N
A	W	E	B	Y	M	P	Z	Q	A	A	I	Y	U	O	D	U	P	O	D	S	T	A
R	S	O	N	I	S	E	P	M	A	C	C	L	I	M	A	N	M	N	L	Ñ	O	P
E	Q	W	A	S	Z	X	R	D	C	E	O	T	F	V	S	A	B	E	R	E	S	Y
B	I	P	B	I	O	D	I	V	E	R	S	I	D	A	D	O	A	M	J	I	B	G
O	M	E	N	O	S	D	E	S	P	E	R	D	I	C	I	O	G	H	Y	U	B	N
S	O	C	I	T	É	T	N	I	S	S	E	T	N	A	Z	I	L	I	T	R	E	F

Sigue jugando...

Actividad # 3: TRIVIA - ¿A qué objetivos de desarrollo sostenible aporta la agroecología?

1. Cero pobreza
2. Cero hambre y desnutrición
3. Vida saludable y bienestar
4. Educación de calidad, inclusiva, equitativa y permanente
5. Igualdad entre géneros
6. Gestión sostenible del agua y el saneamiento
7. Energías asequibles, fiables, y sostenible
8. Economía inclusiva y sostenible, empleo pleno y productivo, trabajo decente
9. Infraestructuras resilientes, industrialización inclusiva y sostenible, innovación
10. Reducir desigualdades
11. Ciudades inclusivas, seguras, resilientes y sostenibles
12. Consumo y producción sostenibles
13. Mitigar el cambio climático y sus efectos
14. Uso sostenible de océanos y mares
15. Uso sostenible de ecosistemas terrestres
16. Sociedades pacíficas e inclusivas, justicia e instituciones eficaces, responsables e inclusiv
17. Alianza mundial

Respuesta: la agroecología aporta a estos 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible.

Actividad #4: Escalando la insostenibilidad de la agricultura convencional

- 🌿 **Objetivo del juego:** queremos que conozcas un poco más sobre la insostenibilidad de la agricultura convencional, cada casilla y cada carta de imprevistos tiene ejemplos de prácticas agrícolas insostenibles que te ayudarán a reconocer y valorar la agroecología.
- 🌿 **Contenido:** un tablero con 37 casillas y 9 cartas de imprevistos.
- 🌿 **Instrucciones:** rasga el tablero por la línea punteada y recorta las cartas de imprevistos. Es un juego para dos o más personas, requieres un dado y una ficha por cada jugador . Cuando todo esté listo, lanza el dado, mueve tu ficha, lee la información de la casilla o la carta de imprevistos y sigue las instrucciones. Discute cada casilla con tus compañeros de juego y aprende.


Sigue jugando...

¿Cómo y por qué practicar el consumo sostenible?



<p>31</p> <p>Vendes tu cosecha al intermediario que te visitó y esperas recibir grandes ganancias.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>30</p> <p>Decides contratar a mujeres y no a hombres para la cosecha, porque les puedes pagar la mitad del jornal.</p> <p>Pierdes 2 turnos</p>	<p>29</p> <p>Llega el día de la cosecha y las ilusiones crecen.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>
<p>13</p> <p>Por las compras en la tienda de insumos te obsequian un fertilizante nitrogenado, y aunque el cultivo no lo necesita, lo aplicas.</p> <p>Pierdes un turno</p>	<p>12</p> <p>Tomas 1 carta</p>	<p>11</p> <p>El cultivo se ve muy bien, decides cultivar otra hectárea.</p> <p>Avanzas 3 casillas</p>
<p>07</p> <p>Aplicas un pesticida de última generación muy costoso pero el vendedor te asegura que es muy efectivo.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>08</p> <p>Tomas 1 carta</p>	<p>10</p> <p>El pesticida contaminó las fuentes de agua de tu predio en las que beben las vacas, la leche huele y sabe a químicos y el vendedor la rechazó.</p> <p>Retrocedes 1 casilla</p>
<p>27</p> <p>Pides crédito para cubrir las pérdidas en un banco que apoyó a grandes empresarios corruptos.</p> <p>Pierdes un turno</p>	<p>28</p> <p>Tomas 1 carta</p>	

<p>El tractor hace que el suelo se deteriore y libera carbono a la atmósfera por el consumo de combustibles fósiles.</p> <p>Retrocedes 1 casilla</p>	<p>Aplicaste un pesticida en exceso y sin protección, te sientes enfermo, debes quedarte en cama 2 días y gastar dinero en servicios médicos y medicamentos.</p> <p>Retrocedes 2 casillas</p>	<p>Como es un monocultivo, se desarrolla una enfermedad grave. Nuevamente debes gastar dinero en un pesticida carísimo.</p> <p>Retrocedes 3 casillas</p>
<p>Las tasas de interés aumentan y ahora tu crédito es más costoso.</p> <p>Retrocedes 1 casilla</p>	<p>Oyes en las noticias que en tu país hay grandes problemas de hambre y deficiencias nutricionales, a pesar de eso tu vas a exportar los alimentos que produces.</p> <p>Retrocedes 3 casillas</p>	<p>Comienza un verano fuerte y debes invertir más de lo presupuestado en riego, aumentando tus costos.</p> <p>Retrocedes 2 casillas</p>
<p>El intermediario te informa que la calidad que entregaste es inferior, te pagará menos y en 90 días.</p> <p>Retrocedes 5 casillas</p>	<p>Otros países tropicales sembraron lo mismo, aumenta la oferta internacional y baja el precio.</p> <p>Retrocedes 1 casilla</p>	<p>Tu vecino trabaja en minería, contaminó el agua con que riegas tus cultivos, muchas plantas murieron y los animales se enfermaron.</p> <p>Retrocedes 3 casillas</p>



¿Cómo y por qué practicar
El consumo sostenible?



Actividad #5: Escalando la sostenibilidad de la agroecología

- 🍃 **Objetivo del juego:** queremos que conozcas un poco más sobre la sostenibilidad de la agroecología, cada casilla y cada carta de imprevistos tiene ejemplos de prácticas agrícolas sostenibles que te ayudarán a reconocer y valorar la agroecología.
- 🍃 **Contenido:** un tablero con 39 casillas y 9 cartas de imprevistos.
- 🍃 **Instrucciones:** rasga el tablero por la línea punteada y recorta las cartas de imprevistos. Es un juego para dos o más personas, requieres un dado y una ficha por cada jugador . Cuando todo esté listo, lanza el dado, mueve tu ficha, lee la información de la casilla o la carta de imprevistos y sigue las instrucciones. Discute cada casilla con tus compañeros de juego y aprende.

Sigue jugando...

¿Cómo y por qué practicar el consumo sostenible?

 <p>LLEGADA</p>		<p>39</p> <p>Coca, marihuana y otras plantas se cultivan como alimento y medicina, ya no se necesitan las fumigaciones con pesticidas y mejora la salud de las comunidades.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>38</p> <p>Los vecinos estan obligados a reunirse para reflexionar y decidir sobre muchos temas comunes, pero estas reuniones les permiten conocerse y construir una comunidad democrática que sabe elegir y exigir a sus gobernantes.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>	<p>37</p> <p>Los jóvenes no necesitan irse del territorio ni dedicarse a actividades ilícitas porque la economía es vibrante, hay producción, consumo y trabajo.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>36</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>35</p> <p>Gracias a tus esfuerzos otros productores se vinculan a la producción agroecológica de alimentos, de manera que tienes aliados en diferentes pisos térmicos, puedes ofrecer a tus clientes una dieta más variada y reduce la dependencia del país por alimentos importados.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>34</p> <p>Aunque tu finca e construiste ter sembraste en contr y tu suelo siempre por lo que logras p producir muc</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>
<p>21</p> <p>La familia puede disfrutar de alimentos frescos y variados y de un botiquin natural, los ancianos enseñan las recetas tradicionales de alimentos y remedios a los jóvenes, lo cual beneficia a la familia y permite que ese conocimiento perdure.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>22</p> <p>Los vecinos tienen en sus cultivos varias plagas y enfermedades, pero el predio de la familia esta estable porque se hace manejo agroecológico de plagas.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>	<p>23</p> <p>Hay mucho trabajo y la familia esta cansada pero inventan nuevas herramientas para facilitar el trabajo en el predio y contratan a una persona desempleada de la región que esta muy agradecida por esta oportunidad.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>24</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>25</p> <p>Los vecinos siembran cultivos de moda y ganan mucho dinero, pero también tienen gastos muy altos, no producen comida para sus familias y envidian el paisaje de antes.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>26</p> <p>Los animales del predio se demoran más en crecer y reproducirse, pero se enferman menos, comen lo que hay en la finca y viven más.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>	<p>27</p> <p>Vendes parte de tu productos en el predio, así tus clientes pueden ver tu trabajo lo valoran más y te pagan lo justo.</p> <p>Tira otra vez</p>	
<p>20</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>19</p> <p>Los niños, ancianos y enfermos ayudan en el trabajo del predio con labores que pueden realizar según sus capacidades, gracias a esto estan ocupados, aprenden y se sienten felices de aportar a la economía familiar.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>	<p>18</p> <p>Cada mes se sacrifica un animal para la alimentación de la familia, no es muy agradable pero gracias a esto la familia es consciente de este proceso y por eso se sacrifican con respeto y generandoles el mínimo dolor.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>17</p> <p>Guardas semillas para las siguientes siembras porque no quieres depender de empresas grandes, nacionales y multinacionales, que las producen a un alto costo, muchas de ellas transgénicas.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>16</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>15</p> <p>La materia fecal de los animales del predio se composta para aportar materia orgánica a los suelos, sin problemas de olores, vectores y sin enviar residuos a los rellenos sanitarios de la ciudad, además, capturas carbono en el suelo.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>14</p> <p>Tienes gallineros móviles para tus gallinas y pollos eso permite que ellos apoyen en el control de plagas y enfermedades mientras se alimentan bi</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	
 <p>SALIDA</p>		<p>01</p> <p>Aprendiste que la soberanía alimentaria implica decidir que, cómo, donde y quien produce y distribuye los alimentos que consumes, y decides tener una huerta para autoabastecimiento en tu predio.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>02</p> <p>Tu familia decide vincularse a tu proyecto agrícola, cada integrante coordinará una parte, todos tendrán trabajo y aportarán a la economía familiar con alimentos e ingresos.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>03</p> <p>Tu salud y la de tu familia mejora.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>04</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>05</p> <p>Diseñas el plan de siembras en el predio a 5 y 10 años con tu familia, pensando en lo que necesitan para tener una dieta balanceada y para el mercado.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>06</p> <p>Eliges prácticas que están más condicionadas por el clima y a las plagas</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>



<p>33</p> <p>Tienes poca tierra para ampliar tu proyecto, pero hay un vecino que no trabaja su predio, llegan a un acuerdo y tu produces en su predio a cambio de que lo cuides, asumas los gastos y compartan la cosecha.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>32</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>31</p> <p>Parte de lo que produces lo vendes a un mercado agroecológico en el que compran muchas personas con enfermedades crónicas que estan agradecidas contigo porque su salud ha mejorado gracias a esto.</p> <p>Tira otra vez</p>	
<p>28</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>29</p> <p>Aprendiste a trabajar en el campo con inteligencia, te mantienes fuerte, sano y creativo, y aunque hay mucho trabajo lo compartes con la familia, vecinos, empleados y con algunos animales.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>30</p> <p>Logras continuar produciendo alimentos en tu predio, gracias a esto ayudas a proteger tu territorio y no es invadido por mineros o urbanizadores.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>	
<p>13</p> <p>Comienza la cosecha, podrás tener alimentos variados, nutritivos, deliciosos y sanos para la familia y excedentes para el mercado.</p> <p>Tira 2 veces el dado</p>	<p>12</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>11</p> <p>Haces monitoreo de plagas y enfermedades, pero como tienes policultivos y haces rotaciones, no tienes problemas graves ni necesitas pesticidas.</p> <p>Tira otra vez el dado</p>	<p>10</p> <p>Parte de lo que sembraste se lo comen los insectos, pájaros y otros animales silvestres, pero no te molesta porque sabes que ellos también tienen derecho a comer.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>
<p>07</p> <p>El trabajo requerido en el predio se hará con la familia y los vecinos, así reducen los costos de producción y el carbono emitido a la atmósfera al no emplear combustibles fósiles, también se evita la compactación del suelo.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>08</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>09</p> <p>Aunque no llueve mucho, no te ves afectado porque los árboles y la cobertura vegetal mantienen la humedad de tu predio, además usas riego por goteo que es muy eficiente.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	

Siembras árboles nativos en el lindero del predio y en las fuentes de agua, así se estabiliza y mejora el microclima, te ves menos afectado por la variabilidad y el cambio climático, tendrás leña en unos años y además el paisaje es más bello.

Avanzas 1 casilla

Hacen siembras de unos 60 productos diferentes entre alimentos, medicinales, ornamentales, leña y otros.

Avanzas 1 casilla

No necesitas comprar fertilizantes ni haces muchas desyerbas porque habías sembrado un abono verde antes del cultivo que al final dejaste como cobertura muerta.

Avanzas 1 casilla

Tienes que invertir mucho trabajo familiar en cosechar y conservar los alimentos, pero eso se convierte en un espacio de unión y aprendizaje familiar.

Avanzas 1 casilla

Llega una sequía fuerte pero el predio resiste porque el uso del agua es eficiente, hay cosecha de niebla y de agua lluvia y las aguas servidas se tratan en filtros caseros.

Avanzas 1 casilla

Llega un invierno fuerte, pero los suelos tienen suficiente materia orgánica y cobertura, gracias a lo cual absorben lo necesario y filtran lo demás hacia aguas subterráneas, por lo que no hay pérdidas.

Avanzas 1 casilla

A la mayoría de tus hijos no les anima la idea de que quedarse toda su vida en el campo, pero hay uno que desea acompañarte, aprender de ti y continuar tu trabajo.


Avanzas 1 casilla

Algunos clientes se quejan de tus precios, pero cuando les informas que tus alimentos son más nutritivos, sanos, deliciosos y que protegen el agua, el suelo, el aire, a las plantas y animales, protegen contra el cambio climático y generan empleo local, te felicitan y siguen comprando.

Avanzas 1 casilla

Aprendes mucho sobre producción agroecológica de alimentos, compartes ese conocimiento con tus hijos, vecinos, amigos y con los profesores, estudiantes y clientes que te visitan.

Avanzas 1 casilla



*¿Cómo y por qué practicar
El consumo sostenible?*



Actividad #6: Escalando al consumo insostenible

- 🍃 **Objetivo del juego:** queremos que conozcas un poco más sobre la sostenibilidad que puede promover el consumo, cada casilla y cada carta de imprevistos tiene ejemplos de prácticas de consumo sostenible que te ayudarán a cambiar tu estilo de vida y mejorar tu vida y bienestar y el de los demás.
- 🍃 **Contenido:** un tablero con 38 casillas y 9 cartas de imprevistos.
- 🍃 **Instrucciones:** rasga el tablero por la línea punteada y recorta las cartas de imprevistos. Es un juego para dos o más personas, requieres un dado y una ficha por cada jugador . Cuando todo esté listo, lanza el dado, mueve tu ficha, lee la información de la casilla o la carta de imprevistos y sigue las instrucciones. Discute cada casilla con tus compañeros de juego y aprende.


Sigue jugando...

¿Cómo y por qué practicar el consumo sostenible?

LLEGADA		38 Vez como el paisaje se deteriora por la contaminación de los ríos, y como plantas, animales y personas deben soportar el mal olor y se enferman por la contaminación, también notas que los lugares más contaminados son más inseguros. Pierdes 1 turno	37 De regreso pasas por el río de la ciudad y notas que el agua es oscura, tiene espuma y huele mal. Lees en las noticias que menos del 40% de las aguas servidas de tu ciudad reciben un tratamiento apropiado y son arrojadas al río, incluyendo toda el agua que gastas y malgastas. Retrocedes 2 casillas	36 Tomas 1 carta	35 Sales el fin de semana a dar un paseo en tu carro con tus amigos. En el camino vez un relleno sanitario y quedas sorprendida del daño que genera en el paisaje, del mal olor, las moscas, las ratas y la contaminación. Avanzas 1 casilla	34 Para relajarte un poco decides salir de compras y eliges una chaqueta, unos zapatos, un cinturón y un bolso de cuero. Un amigo te cuenta como procesan el cuero usando metales pesados que generan muchas enfermedades en las personas y otros seres vivos. Pierdes 1 turno	
20 Tomas 1 carta	21 Ya no hay áreas verdes en tu zona, empeora la calidad del aire, aumenta el ruido y por las ventanas solo se ven construcciones. Pierdes 1 turno	22 Tienes que tomar un segundo trabajo porque adquiriste muchas deudas y tus gastos son altos. Retrocedes 1 casilla	23 Al tener dos trabajos debes imprimir muchos documentos y trabajar mucho en el computador y el celular, aumenta tu huella ecológica por consumo de papel, tintas y energía. Se afecta tu salud visual y tu estado físico. Retrocedes 2 casillas	24 Tomas 1 carta	25 Te das cuenta que el hotel y la ciudad de tus vacaciones no tenían planes de gestión ambiental y cada turista consume muchas cosas y deja muchos desechos. Pierdes 2 turnos	26 Tu viaje incluyó 6 horas de viaje en avión, aumentó bastante tu huella ecológica y con eso promueves el cambio climático. Retrocedes 3 casillas	27 En todo ca vacacio merecido, Avanza
19 Llega el invierno y varios apartamentos de tu conjunto se inundan porque fueron construidos en un antiguo humedal. Pierdes 1 turno	18 Vivir solo es fabuloso, pero debes hacer aseo, cocinar y a veces es "demasiada" soledad. Retrocedes 1 casilla	17 Se incrementan tus gastos pues al vivir sol@ gastas más electricidad, gas, agua, etc., también se aumento tu huella ecológica. Retrocedes 1 casilla	16 Tomas 1 carta	15 Debes comprar electrodomésticos y muebles, todo para estrenar, que felicidad. Avanzas 3 casillas	14 Gracias a tu trabajo puedes comprar un apartamento, pero por tu presupuesto debes comprarlo muy lejos, aumenta el tiempo necesario para movilizarte y tu huella ecológica por urbanización y movilidad. Pierdes 1 turno	13 Por la deficiente movilidad gastas de lo presupuestado en gasolina, el estrés de manejar en esta ciudad, tienes un accidente, la reparación cuesta muchísimo, aumentan los gastos y tu huella ecológica. Retrocedes 1 casilla	
SALIDA		01 Estas convencido que comprar y consumir generará empleo y apoya a las empresas. Avanzas 3 casillas	02 Compras mucha ropa, pero un día te das cuenta que dura muy poco y que fue producida en otro país, eso hace que aumente tu huella ecológica. Pierdes un turno	03 Te enteras que la mayoría de los materiales de tu ropa son plásticos, lo que promueve la industria petrolera y el cambio climático. Retrocedes 1 casilla	04 Tomas 1 carta	05 Te enteras que la ropa es tan barata porque se paga muy poco a los trabajadores que la fabrican, algunos incluso viven como esclavos. Retrocedes 2 casillas	06 Compras m "alimentos" de porque son r queda poco para cocinar. Avanzas 2 casillas

<p>33</p> <p>Pasas a una dieta rica en cerdo y pollo, pero un día vez un documental sobre como los crían y sacrifican y te desanimas.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>	<p>32</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>31</p> <p>Decides pasar a una dieta más saludable con leche de almendras y soya, pero las almendras y la soya son importadas y se requieren muchos recursos para su producción, también se producen con agrotóxicos y la soya es transgénica, nada de esto es bueno para tu salud ni para el medio ambiente.</p> <p>Retrocedes 1 casilla</p>
<p>28</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>29</p> <p>Te gustó mucho la comida nueva que probaste, la sigues comprando aunque es importada y viene enlatada, aumenta tu huella ecológica y tu salud empeora.</p> <p>Pierdes 1 turno</p>	<p>30</p> <p>Te das cuenta que una dieta rica en carnes, especialmente rojas, no es buena, las sustituyes por atún enlatado sin saber que es alto en sal, importado, hay una sustancia nociva para la salud en las latas y el atún está en riesgo de extinción.</p> <p>Retrocedes 3 casillas</p>
<p>12</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>11</p> <p>El auto te genera altos gastos en seguros, gasolina, parqueadero, mantenimientos, impuestos y apenas lo sacas del concesionario pierde valor, además ayudas a empeorar la calidad del aire de la ciudad.</p> <p>Pierdes 1 turno</p>	<p>10</p> <p>Decides comprar un auto a una amiga que trabaja en un concesionario, ella te agradece porque gana una buena comisión.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>
<p>07</p> <p>Poco a poco te das cuenta que subes de peso y tu salud se va afectando, te enteras que esos "alimentos" son comestibles pero no nutren.</p> <p>Pierdes 1 turno</p>	<p>08</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>09</p> <p>Todos se habituaron a estos comestibles que son ricos por su exceso de sal, azúcar y grasas, además tienen potenciadores de sabor como el glutamato monosódico, Ninguno de estos ingredientes es bueno para la salud.</p> <p>Retrocedes 3 casillas</p>




<p>Compras ropa para toda tu familia porque es muy barata.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>Te das cuenta que con esos comestibles ultraprocesados generas muchos desperdicios, sobre todo de plástico y aluminio, aumenta tu huella ecológica.</p> <p>Retrocedes 1 casilla</p>	<p>La movilidad en la ciudad es caótica, pierdes mucho tiempo cada día metido en tu auto.</p> <p>Retrocedes 2 casillas</p>
<p>Comprar tantas cosas nuevas te deja muy endeudado.</p> <p>Pierdes 1 turno</p>	<p>En donde vives es tranquilo, pero la única área verde disponible la venden para construir un centro comercial, vas a poder hacer las compras e ir al cine más cerca.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>	<p>Decides hacer un viaje en tus vacaciones, tanto trabajo y deudas te dejaron agotado.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>
<p>Tantos cambios requieren una buena dieta, aumentas el consumo de carnes para rendir en tus dos trabajos y pagar tus deudas. Crees que te alimentas bien.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>Vuelves a la dieta con carnes rojas pero te enteras que uno de los grandes causantes del cambio climático son los gases que el ganado elimina y la deforestación que causan.</p> <p>Pierdes 1 turno</p>	<p>Caes en cuenta que parte de lo que pasa en el relleno sanitario es tu responsabilidad, generas muchos desechos y nunca haces separación en la fuente.</p> <p>Retrocedes 2 casillas</p>



*¿Cómo y por qué practicar
El consumo sostenible?*



Actividad #7: Escalando al consumo sostenible

-  **Objetivo del juego:** queremos que conozcas un poco más sobre la insostenibilidad del consumo actual, cada casilla y cada carta de imprevistos tiene ejemplos de prácticas de consumo insostenible.
-  **Contenido:** un tablero con 39 casillas y 9 cartas de imprevistos.
-  **Instrucciones:** rasga el tablero por la línea punteada y recorta las cartas de imprevistos. Es un juego para dos o más personas, requieres un dado y una ficha por cada jugador . Cuando todo esté listo, lanza el dado, mueve tu ficha, lee la información de la casilla o la carta de imprevistos y sigue las instrucciones. Discute cada casilla con tus compañeros de juego y aprende.

Sigue jugando...


¿Cómo y por qué practicar el consumo sostenible?

<p>LLEGADA</p>	<p>39</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>38</p> <p>Mejoran los ingresos de los agricultores campesinos, familiares y comunitarios, así como los otros productores y trabajadores de pequeña y mediana escala gracias a tu apoyo.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>37</p> <p>Ahora, si se daña algo en tu casa, lo reparas o buscas a la modista, zapatero, o técnico de tu barrio y así se revitaliza la economía local, generas trabajo y evitas desechar cosas.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>36</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>35</p> <p>Gracias a que tus compras han cambiado, reduces la cantidad de residuos inorgánicos de tu hogar, y para ayudar a los recicladores decides hacer separación en la fuente. Felicidades, baja la cantidad de residuos que llega al relleno sanitario y baja tu huella de carbono.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>34</p> <p>Cuando vas al mercado siempre llevas tu propia bolsa de tela y eliges productos con ningún empaque, con empaques biodegradables (papel de color natural), reutilizables (vidrio), o en último caso, reciclables (plástico).</p> <p>Tira otra vez</p>	
<p>20</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>21</p> <p>Asistes a un evento cultural en donde aprendes sobre vegetarianismo y veganismo, comprendes que es una opción saludable, ecológica y animalista y comienzas a probar con el vegetarianismo.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>22</p> <p>Tu salud sigue mejorando y bajas esos kilos de más que el médico te sugirió, sin hacer un gran esfuerzo. Felicidades, tu huella ecológica sigue bajando.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>23</p> <p>Notas que mucha de la ropa de tu closet es fabricada en otros países, con materiales no biodegradables y que dura muy poco, decides comenzar a reemplazar poco a poco tu guardarropa con ropa de fabricación nacional, de materiales biodegradables o reciclados, durables y a empresas responsables.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>24</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>25</p> <p>En tu nueva dieta vegetariana decides reducir el consumo de leche animal, pero buscas leches vegetales y te das cuenta que todas son importadas o las fabrican con alimentos importados, algunos de ellos transgénicos y producidos con agrotóxicos, y te das cuenta que no necesitas sustituir la leche animal por la leche vegetal, solo tener una dieta balanceada.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>26</p> <p>Logras que tu familia separese del televisor, del computador y el celular, caminar un rato, hacer deporte en casa, cocinar o desarmar cosas, pasatiempo que te gusta.</p> <p>Tira otra vez</p>	
<p>19</p> <p>Comienzas a comprar bombillos más eficientes, a ventilar e iluminar tu hogar naturalmente, a desconectar los implementos eléctricos si no se usan y a reducir el uso de productos de limpieza tóxicos, logras reducir tu huella ecológica.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>18</p> <p>Para elegir esta nueva vivienda tienes en cuenta que sea un lugar que no requiera calefacción o ventilación artificial y que tenga mucha luz natural, también verificas que sea apropiada en tamaño, no muy grande ni muy pequeña, además te aseguras que la haya construido una empresa responsable que haya dejado áreas verdes y que el suelo donde se construyó no haya sido un ecosistema natural protegido.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>17</p> <p>Te das cuenta que gastas más de 2 horas por día en movilizarte a tu trabajo/estudio, decides alquilar/comprar una vivienda cercana y logras reducir tu huella ecológica.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>14</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>15</p> <p>Solo imprimes lo necesario para no consumir tanto papel y tinta, pero además comprendes que trabajar en exceso con el computador y el celular es nocivo para tu huella de carbono y para tu salud, así que comienzas a poner límites entre tu horario de trabajo y tu horario personal y familiar, tomas pausas activas y descansas bien.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>14</p> <p>Decides seguir avanzando en reducir la cantidad de cosas que tienes en casa, te das cuenta que puedes cambiar de equipo electrónico, como el celular, cada año, gracias a que ya no estás bajando tu huella ecológica.</p> <p>Tira otra vez</p>		
<p>SALIDA</p>	<p>01</p> <p>Cumples 30 años y te das cuenta que tu salud ha cambiado, reflexionas sobre tus hábitos.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>02</p> <p>Decides hacer deporte, sabes que la salud es valiosa porque disfrutarás tu vida, cuidarás de los tuyos y en verdad no esperas visitar por mucho tiempo un hospital con todo lo que eso implica.</p> <p>Tira otra vez</p>	<p>03</p> <p>Comienzas a reducir la cantidad de carnes rojas que comes hasta que llegas a cero, sabes que no son muy buenas para la salud y que ayudan al cambio climático.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>04</p> <p>Tomas 1 carta</p> 	<p>05</p> <p>Si vives en la costa decides dejar de comer tantos alimentos del interior y centrar tu dieta en alimentos locales.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>06</p> <p>Sabes que los agricultores del país necesitan tu apoyo, así que das preferencia a los alimentos nacionales y no a los importados.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>07</p> <p>Notas que no todos los alimentos en granja son producidos en el país, así que decides comprar en mercados locales, mercados de agricultores o directamente en el lugar de producción.</p> <p>Tira otra vez</p>



<p>33</p> <p>Decides evitar el uso de joyas y reducir el uso de aparatos electrónicos que usan metales y otros materiales derivados de la minería que usualmente es ilegal y en todo caso es muy contaminante.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>36</p> <p>Tomas 1 carta</p>	<p>31</p> <p>Conoces a nuevos amigos con quienes compartes caminatas en áreas de reserva de la ciudad, que ahora ayudas a proteger para beneficio de todos.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>30</p> <p>Te das cuenta que tener un animal silvestre como mascota es inapropiado, así que decides donar dinero o ser voluntario en un refugio de animales silvestres rescatados y apoyar la campaña en contra del maltrato animal.</p> <p>Tira otra vez</p>
<p>27</p> <p>Aunque no tienes más ingresos tampoco aumentaste tus gastos, de hecho, los redujiste y vives menos preocupado por la economía.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>28</p> <p>Tomas 1 carta</p>	<p>29</p> <p>Hacen una consulta pública para decidir si los ciudadanos necesitan una nueva avenida o si prefieren un parque verde, tu y otros vecinos logran hacer entrar en razón a todos y llegan a un acuerdo para proteger el área verde que también es hábitat de plantas y animales y ayuda a descontaminar el agua y el aire.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	
<p>13</p> <p>Eliminas del todo los comestibles ultraprocesados aumentando el consumo de alimentos frescos, gracias a eso bajas tu huella ecológica alimentaria y de carbono.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>12</p> <p>Tomas 1 carta</p>	<p>11</p> <p>En el mercado agroecológico aprendes a hacer una pequeña huerta en tu hogar que te permite tener hierbas medicinales y aromáticas, a la vez que empleas en ella el compost que fabricaste con los residuos orgánicos de la cocina. Felicidades! Estas reduciendo tu huella ecológica y capturando carbono para contrarrestar el cambio climático.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	
<p>08</p> <p>Tomas 1 carta</p>	<p>09</p> <p>Te enteras que existe la agroecología y aprendes que implica producir sin agrotóxicos o transgénicos, con semillas nativas o criollas, localmente y con agricultores campesinos, familiares y comunitarios, deseas apoyar lo que hacen mediante tu compra.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>10</p> <p>Te sientes más fuerte y saludable luego de seguir una dieta balanceada con alimentos agroecológicos y reconoces que vale la pena pagar lo justo por estos alimentos.</p> <p>Tira otra vez</p>	

<p>Si vives en el interior del país decides dejar de consumir tanto pescado y marisco de mar, pues sabes que algunos están en riesgo de extinción y se genera una alta huella de carbono al transportarlos.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>En un mercado de agricultores te invitan a conocer una granja y aprendes lo difícil que es producir alimentos nutritivos y sanos, decides no volver a pedir descuento.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>No todos los residuos orgánicos de tu cocina los compostas, son muchos, decides donar el resto a una granja cercana, los visitas una vez a la semana y de una vez compras alimentos frescos.</p> <p>Avanzas 2 casillas</p>
<p>Regalas muchas cosas que acumulabas en tu hogar a quienes realmente las necesitan y notas que al reducir la cantidad de cosas en tu hogar, tienes más espacio y deben gastar menos tiempo en hacer la limpieza.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>Ahora vives cerca a tu trabajo/estudio, decides caminar o movilizarte en bicicleta, te ahorras los costos de tu carro, haces ejercicio y reduces tu huella de carbono.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>Te das cuenta que tu piel y cabello están mejor que nunca, y notas que ya no necesitas cosméticos, adicionalmente decides usar solo productos de aseo personal agroecológicos.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>
<p>Tu jefe y tus compañeros de trabajo se dan cuenta que eres más eficiente, no vives estresado y eres sano y feliz, deciden seguir tu ejemplo y deciden dedicar el fin de semana a sí mismos y a sus familias.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>Decides evitar el uso de pieles animales porque son muy contaminantes y se requiere sacrificar a los animales.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>	<p>Reduce la cantidad de pesticidas, abonos químicos, transgénicos, aditivos nocivos para la salud y plásticos que se usan en la producción de alimentos gracias a que tú, tu familia y muchos más tienen una dieta con alimentos agroecológicos.</p> <p>Avanzas 1 casilla</p>



¿Cómo y por qué practicar
El consumo sostenible?





16. Para terminar...

Recuerda que tu vida y bienestar individual están atados a la vida y bienestar de las otras personas y de los otros seres vivos. Los recursos disponibles que hay en el planeta debemos compartirlos, por lo que no podemos agotarlos ni contaminarlos. De la misma manera, no podemos generar demasiados desechos o desechos tóxicos, ya que terminamos enfermándonos.

Cuidar al otro es cuidarme a mí, y cuidarme a mí es cuidar al otro; así como cuidar a la economía es cuidar a la sociedad y al ambiente, y cuidar al ambiente es asegurar que la sociedad y la economía sean sostenibles.

¡El consumidor tiene el poder para el cambio!

Sé un consumidor responsable, practica el consumo sostenible, apoya a productores agroecológicos, prefiere mercados agroecológicos.

¡Busca a productores o mercados agroecológicos de tu ciudad!



**@FeriaAgroecologicaUniminuto
@CentrodGestionAmbientaIUTP
@mercadosolidariosminutodedios
@RedMercadosAgroecologicosBogota**



Índice de tablas

Tabla 1. Necesidades humanas y satisfactores sostenibles (antes) y no sostenibles (ahora).	15
---	----

Índice de figuras

Figura 1: Insostenibilidad e inequidad del consumo.	16
Figura 2: Relación entre los sistemas económico, social y ambiental.	17
Figura 3: Relación entre plantas, animales y personas.	18
Figura 4: Huella ecológica de los habitantes de Colombia.	21
Figura 5: Huella ecológica de un consumidor irresponsable.	22
Figura 6: Huella ecológica de un consumidor responsable.	23
Figura 7: Huella ecológica de un consumidor responsable.	25

Referencias bibliográficas

- Calle, Á., Gallar, D., & Candón, J. (2013). Agroecología política: la transición social hacia sistemas agroalimentarios sustentables. *Revista de Economía Crítica*, nº16, 244-277.
- Bisquert, K., Costa, S., & Meira, P. (2018). Dieta y cambio climático. *Cuadernos de Pesquisa: Pensamento Educacional*. Curitiba, Vol13 Número Especial DOI: 10.35168/2175-2613, 220-237.
- Daly, H. (1991). Elements of environmental macroeconomics. En R. Constanza, *Ecological economics: The science and management of sustainability* (págs. 32-46). New York: Columbia University Press.
- Footprintnetwork. (19 de 10 de 2021). ootprintnetwork. Obtenido de <http://data.footprintnetwork.org/#/countryTrends?cn=5001&type=earth>
- Guarín Calle, J. C., & Vitoncó Orozco, Y. (2022). La huella ecológica, indicador de sostenibilidad ambiental y social. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 6(1), 4156-4175. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v6i1.1791
- GRAIN. (5 de 12 de 2014). *La soberanía alimentaria: 5 pasos para enfriar el planeta y alimentar a su gente*. Obtenido de <https://www.grain.org/es/article/5100-la-soberania-alimentaria-5-pasos-para-enfriar-el-planeta-y-alimentar-a-su-gente>.

- Hinton, E., & Godman, M. (2009). Sustainable consumption: developments, considerations and new directions. En M. Redclift, & G. Woodgate, *The International Handbook of Environmental Sociology* (Second Edition) (págs. 245-261). London: Edward Elgar .
- Infante-Amate, J.; González de Molina, M.; Toledo, V. (2017). El metabolismo social. Historia, métodos y principales aportaciones. *Revista Iberoamericana de Economía Ecológica*. Vol. 27 : 130-152
- ONU. (19 de 10 de 2021). What are the sustainable development goals? Obtenido de: <https://www.undp.org/sustainable-development-goals>
- Oslo Symposium on Sustainable Consumption. (1994). Oslo 479 Roundtable on Sustainable Production and Consumption, 480 Norwegian Ministry of the Environment.
- OXFAM (2016). Privilegios que niegan derechos. Desigualdad extrema y secuestro de la democracia en América Latina y El Caribe.
- Sevilla-Guzmán, E. (2006). *De la sociología rural a la agroecología*. Barcelona: Icaria.
- Stern, N. (2007). *Stern review: La economía del cambio climático*. Londres: HM Treasury.
- Uribe, L., Fonseca, Z., López, H., & Ayala, D. (2014). Boletín 01 de 2014: Situación alimentaria y nutricional en Colombia bajo el enfoque de determinantes sociales. Bogotá: OSAN.
- WWF (2020). *Living Planet Report 2020 - Bending the curve of biodiversity loss*. Almond, R.E.A., Grooten M. and Petersen, T. (Eds). WWF, Gland, Switzerland



Esta edición de *¿cómo y por qué practicar el consumo sostenible?*,
se terminó de imprimir en el mes de octubre de 2022.

En su composición se utilizaron tipos Helvetica y Caveat Brush



Este documento hace parte del proyecto de investigación “Articulando Educación, Mercadeo y Agroecología para la Promoción del Consumo Sostenible”, desarrollado por la Corporación Universitaria Minuto de Dios - UNIMINUTO y la Universidad Tecnológica de Pereira (UTP) entre 2019 y 2020. Esta cartilla contiene las bases y orientaciones para que los consumidores responsables y solidarios, y para que quienes deseen seguir este camino, se apropien de las prácticas de consumo sostenible con el propósito de reducir la huella ecológica y mejorar el bienestar individual y colectivo.



Bogotá D.C. Calle 81B No. 72B - 70
Teléfono +(57)1 - 291 6520
www.uniminuto.edu