

Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## LA COMPRA RESPONSABLE

Os proponemos trabajar sobre el consumo sostenible en los hogares. ¿Crees que consumes mucho y mal? O por el contrario eres un consumidor responsable. Existen numerosos hábitos que todos podemos aplicar en nuestra vida diaria y que afortunadamente cada vez tienen más *seguidores*.

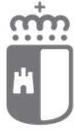
El juego consiste en reflexionar sobre estos conceptos: consumo sostenible, desarrollo sostenible, etiquetado de los productos que consumimos, comercio justo, agricultura y productos ecológicos, etc.

Anímate y cuéntanos cómo ha ido. Envíanos alguna foto o comentario, la colgaremos en nuestra web. Puedes hacerlo escribiendo un correo a [eduambiental@jccm.es](mailto:eduambiental@jccm.es).



# INTRODUCCIÓN





Castilla-La Mancha

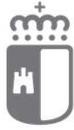
#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## *Lo que debes saber antes de jugar....*

1. Si todo el mundo consumiera de la misma manera que lo hacemos los ciudadanos de los países industrializados, se necesitarían tres planetas Tierra.
2. Ser críticos con nuestro consumo, informarnos acerca de las condiciones en las que ha sido elaborado un producto; reducir, reutilizar y reciclar, así como practicar un consumo respetuoso con el medio ambiente, con las personas y las culturas, son las obligaciones del consumidor.
3. Para que un producto sea considerado de comercio justo, debe estar producido en condiciones sociales y laborales dignas, ser pagado a un precio que permita la permanencia de un proyecto productivo concreto y eliminar la intermediación del proceso de distribución, ligándolo a movimientos sociales tanto en el Norte como en el Sur.
4. La agricultura ecológica se basa en tres premisas: mantener o aumentar la fertilidad de la tierra de modo natural, escoger las semillas de plantas autóctonas, adaptadas al medio, y mantener la biodiversidad del entorno, de manera que los ciclos naturales puedan cerrarse, evitando plagas mediante la presencia de depredadores y asociación de cultivos.





Castilla-La Mancha

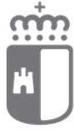
#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## *Lo que debes saber antes de jugar....*

6. Reduciendo el consumo, reducimos la cantidad de residuos; consume sólo lo necesario y con el mínimo envase.
  
7. Los principios de la alimentación saludable vienen determinados por la moderación, la variedad y el balance de la comida. En la cuestión de la moderación, «no hay alimentos buenos o dañinos, sino que todo alimento es saludable si se consume con moderación». En cuanto a la variedad, nos encontraremos con el consumo de todos aquellos nutrientes necesarios para el organismo, permitiendo una gran variedad de alimentos. Por último se determinará la adecuada ingesta de nutrientes, entre el consumo energético, la ingesta de calorías y el gasto energético. Los productos precocinados y preparados suelen tener más calorías y menos nutrientes que los frescos que podemos preparar en casa.





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

## ¿Cómo se juega?

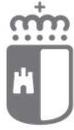
El juego se puede hacer en solitario, aunque es más divertido si se realiza al menos con dos jugadores para “competir”. Se trata de realizar una compra responsable para un cena con un amigo.

Cada participante tiene que tener el catálogo de precios de los productos para poder realizar la compra. Cada participante tendrá 35 euros. Los participantes elegirán del catálogo, distintos productos con los que realizar una cena para el y un amigo, con el dinero que les haya correspondido. La cena debe consistir en un entrante, un primero y un postre.

Se deja tiempo para comprar y preparar la cena. Una vez que han elegido y comprado, tendrán que ir anotando en un sitio común (si tienes una pizarra, o sino en una cartulina, o papel) lo que se ha comprado, el dinero que se ha gastado y una serie de parámetros te contamos a continuación.

Estos parámetros van a servir para al final sacar las conclusiones y ver si has entendido y has realizado correctamente el juego.





Castilla-La Mancha

#YOMEQUEDOENCASA

#EDUCACIÓNAMBIENTAL

Los parámetros que tienes que tener en cuenta son los siguientes: residuos generados, energía consumida, alimentación saludable y dinero gastado.

Para saber quién ha realizado más responsablemente la compra, tendrás que seguir estas reglas, para anotar en el cuadro común, que te damos en el apartado de materiales:

- ✓ **Residuos generados:** por cada residuo generado (puede ser envases, papel o cartón, o restos de comida) tienes que contabilizar 1 punto.
- ✓ **Energía consumida:** por cada producto que hayas comprado en el supermercado, tienes 1 punto. Si has comprado en la tienda de barrio, tendrás medio punto por cada producto.
- ✓ **Alimentación saludable:** por cada producto no saludable (platos preparados, aperitivos, bebidas con azúcar, precocinados, etc.) tendrás que anotar 1 punto. Si no has comprado productos NO saludables, no anotarás puntuación.
- ✓ **Dinero gastado:** por cada euro gastado anotarás 1 punto.

Al final el comprador más responsable será el que menos puntuación obtenga, eso significará que ha sido responsable a la hora de pensar un menú y realizar la compra.

