



Comprar

Km0
mercados
tiendas
grupos de compra
internet

por **Aliwalú**

Este hecho en nuestras
vidas determina el nivel de
consciencia que aplicamos
en todo lo que hacemos y
como lo hacemos.

Km0

La gran parte de nuestras compras son alimentos, de ahí la importancia de tener en cuenta lo que consumimos y la huella ecológica que producen estos alimentos. El transporte de estos alimentos muchas veces supone un gran impacto, mayor que su producción.

El concepto de Km 0 es vinculado a lo que compras alrededor de 50/100km a la redonda de donde vives.

Las ventajas

- 1.- Menos intermediarios mejor reparto de ganancias, en consecuencia es más justo para el productor.
- 2.- Se reduce las emisiones de CO₂ producidas en el transporte de mercancías.
- 3.- Al elegir estos productos ayudas a la economía local.
- 4.- Tu cuerpo necesita los alimentos que se producen locales y de temporada según donde estés y la época del año. Es más recomendable para la salud.

¿Dónde encontrar productos kilómetro 0?

Para encontrar este tipo de productos hay varias opciones: se puede recurrir a los mercados locales, donde los intermediarios no existen o bien son pocos.

Cuando se opta por comer fuera de casa también podemos tener en cuenta este tipo de productos a través de los restaurantes kilómetro 0 o platos kilómetro 0 en el que la mayoría de sus ingredientes **han viajado menos de 100 km.**

La alimentación de proximidad es una alimentación mas ética y comprometida con el medioambiente, la salud, y la calidad del producto.

Elimina o reduce de tu dieta las frutas y verduras de otras naturalezas climáticas **diferentes a donde habitas.**

Comprar Bio, local y de temporada

Esta dirección, es una base para integrar mas y mas en tu cocina y tus preparaciones. Es fundamental para estar alineados con nuestra salud y lo que nuestro cuerpo necesita según la época del año.

Consumir productos BIO elimina gran cantidad de tóxicos que puedan existir en los procesos. No esta asegurado al 100% su fiabilidad en la mayoría de los casos, pero por lo menos nos aseguramos que es mas limpio que otros productos que no están elaborados con una visión libre de químicos.

Grupos de consumo

Compras colectivas dentro de los vecindarios o grupos de amigos son una opción muy bonita para adquirir productos de mucha calidad y producción ética además de abaratar los costes.

Busca en tu localidad e investiga como puedes formar parte de uno.

Otra opción es que inicies este proyecto en tu vecindario o entre amigos para ir inspirando a otros a usar esta forma de consumir con mas calidad, a mejor precio, apoyando a productores comprometidos.

Tiendas ecológicas

Los nuevos supermercados ecológicos y tiendas son cada vez más presentes en nuestra sociedad. Esto muestra un aumento en la consciencia de la salud y un mayor compromiso por parte del consumidor, el productor y el empresario. Los precios son en general algo mas elevados que los productos NO BIO.

Pero la calidad en general es mucho mayor y hay mucha variedad de productos. Hoy en día se pueden encontrar productos naturales muy Gourmet y versiones muy innovadoras y saludables de cosas conocidas. Te recomiendo mirar las etiquetas para ver los ingredientes pues no siempre la imagen se corresponde con la calidad, incluso en tiendas BIO.

Compras por Internet

Esta forma de compra, cada día es mas común y las ventajas que tiene es que puedes asegurarte de la calidad del producto mirando las referencias de otros clientes. La ética a practicar en este tipo de compras esta vinculada a la compra directa a los productores en lugar de utilizar plataformas que abaratan sus precios a costa de reducir el precio del producto estrangulando a los productores. Requiere de un poco mas de esfuerzo por nuestra parte pero es mas solidario con las personas que están tratando de hacer productos de calidad.

Consulta webs como

- “Guía de consumo responsable de pescado de WWF
- Life, ask, reach para la contaminación de tóxicos hormonales
- INGRED

Hay diferentes APPS para consultar tanto tóxicos como el trazo, “blockchain” en el proceso de producción. Investiga según te vayas interesando y comparte las que tu consideres que son fiables.