

Consumo saludable y sostenible.

Economía circular: reparar, reutilizar y reciclar

Cómo reducir tu impacto ambiental con pequeños gestos.



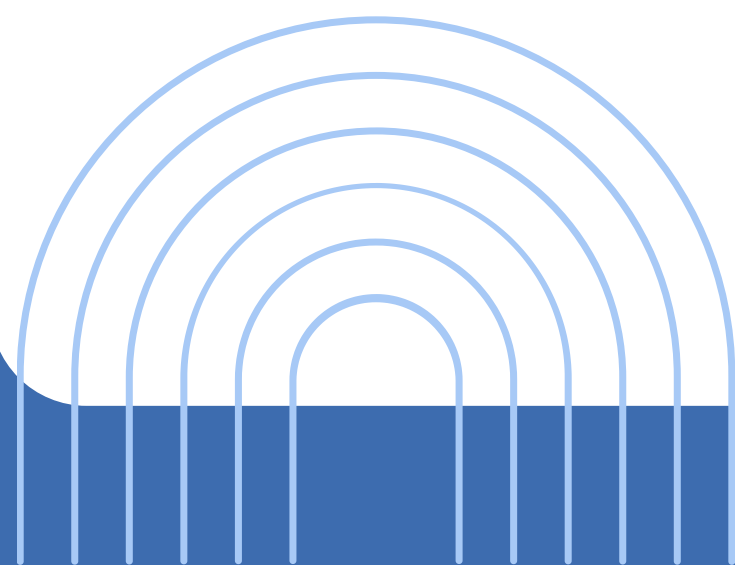
**Ayuntamiento
de Salamanca**



**Oficina Municipal de
de Información a
Personas Consumidoras**
Ayuntamiento de Salamanca



**Escuela
de Consumo**
Ayuntamiento de Salamanca



¿QUIENES SOMOS LA OMIC?

La Oficina Municipal de Información al Consumidor es un servicio gratuito dependiente del ayuntamiento de Salamanca para atender a las personas consumidoras y usuarias.

- Informar
- Reclamar
- Educar



01.

CONTEXTO:
**¿POR QUÉ ES IMPORTANTE
HABLAR DE ESTO?**



DATOS ACTUALES

- España generó 112,7 millones de toneladas de residuos en 2023, cifra que sigue creciendo año tras año.
- Solo **49,9 millones** de toneladas de residuos fueron **recicladas** en 2023 (44.2%)
- Las tasas de reciclaje y reutilización están **por debajo de los objetivos europeos**, lo que muestra la necesidad de mejorar nuestros hábitos.
- Al mismo tiempo, el **96 % de los jóvenes está comprometido con un futuro sostenible**, lo que indica una tendencia social creciente hacia un consumo más responsable.



ACTUALMENTE

- Más residuos
- Más consumo
- Menos recursos
- Más impacto ambiental

Nuestros hábitos diarios tienen un impacto directo en el planeta y en nuestra salud.



¿En qué aspectos sentís que consumimos “de más”?

02.

¿QUÉ ES EL CONSUMO SALUDABLE Y SOSTENIBLE?





EL CONSUMO SALUDABLE IMPLICA:

- ELEGIR PRODUCTOS CON MENOS ENVASES.
- PRIORIZAR ALIMENTOS FRESCOS.
- EVITAR COMPRAS IMPULSIVAS.
- PREFERIR PRODUCTOS DURADEROS.



Consumo saludable y sostenible es elegir productos y servicios que cuidan de nuestra salud y bienestar, al mismo tiempo que respetan el medio ambiente y usan los recursos de forma responsable, pensando también en las generaciones futuras.

SALUDABLE

Productos frescos y poco procesados

Decisiones de compra conscientes

Ingredientes claros y seguros

Cantidades adecuadas (sin excesos)

VS



SOSTENIBLE

Productos locales y de temporada

Menos envases y menos residuos

Reutilizar y reparar antes de tirar

Protege el medio ambiente





OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

1 FIN DE LA POBREZA



2 HAMBRE CERO



3 SALUD Y BIENESTAR



4 EDUCACIÓN DE CALIDAD



5 IGUALDAD DE GÉNERO



6 AGUA LIMPIA Y SANEAMIENTO



7 ENERGÍA ASEQUIBLE Y NO CONTAMINANTE



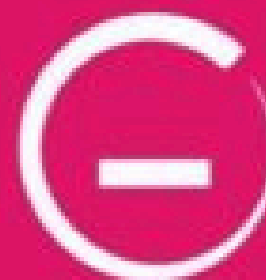
8 TRABAJO DECENTE Y CRECIMIENTO ECONÓMICO



9 INDUSTRIA, INNOVACIÓN E INFRAESTRUCTURA



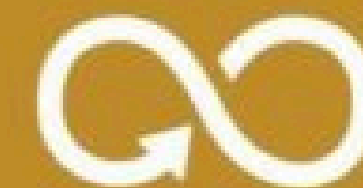
10 REDUCCIÓN DE LAS DESIGUALDADES



11 CIUDADES Y COMUNIDADES SOSTENIBLES



12 PRODUCCIÓN Y CONSUMO RESPONSABLES



13 ACCIÓN POR EL CLIMA



14 VIDA SUBMARINA



15 VIDA DE ECOSISTEMAS TERRESTRES



16 PAZ, JUSTICIA E INSTITUCIONES SÓLIDAS



17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

03.

CONSUMO CONSCIENTE





- Pensar antes de comprar: ¿lo necesito?
- “La regla de las 48 horas” para evitar compras impulsivas.
- Diferenciar necesidad, deseo, impulso y capricho.

04.

Economía Circular



- No es solo reciclar: es dar más vida a los objetos.
- Cerrar el ciclo de los materiales.
- Evitar el modelo “comprar-usar-tirar”.
- Rueda de las 5 R



05.

Reducir:



- Evitar compras impulsivas.
- Elegir productos con menos envase.
- Comprar solo lo que realmente necesitamos.
- El mejor residuo es el que no se genera.

05.

Reutilizar:



- Reutilizar bolsas, tarros y cajas.
- Usar ropa de segunda mano.
- Intercambiar objetos que ya no usamos.
- Usar más veces lo que ya tenemos.

05.

Reciclar:



- Envases → contenedor amarillo.
- Papel y cartón → azul.
- Vidrio → verde.
- Residuos especiales → punto limpio.
- Reciclar es importante, pero es el último paso.

05.

Reemplazar:



- Sustituir productos contaminantes o de un solo uso por alternativas sostenibles.
- Cambiar un hábito puede marcar la diferencia.
 - Bolsas de plástico → bolsas reutilizables.
 - Botellas desechables → cantimploras.
 - Pilas normales → pilas recargables.

05.

Renovar:



- Actualizar, reparar o mejorar un objeto para seguir usándolo.
- Renovar alarga la vida de los productos.
 - Arreglar ropa o calzado.
 - Reparar pequeños electrodomésticos.
 - Dar una nueva función a muebles u objetos.

06.

CONSUMO COLABORATIVO
**Compartir es la forma más
sostenible de consumir.**



- Bibliotecas de herramientas.
- Grupos de intercambio vecinal.
- Grupos de consumo local.
- Mercadillos de segunda mano.
- Apps: Wallapop, Vinted, TooGoodToGo.



07.

IDEAS PRÁCTICAS PARA EMPEZAR HOY



¿OS SUENA ALGUNA DE ESTAS SITUACIONES?



Llevar una bolsa propia siempre.

Comprar a granel



Revisar lo que tienes antes de comprar

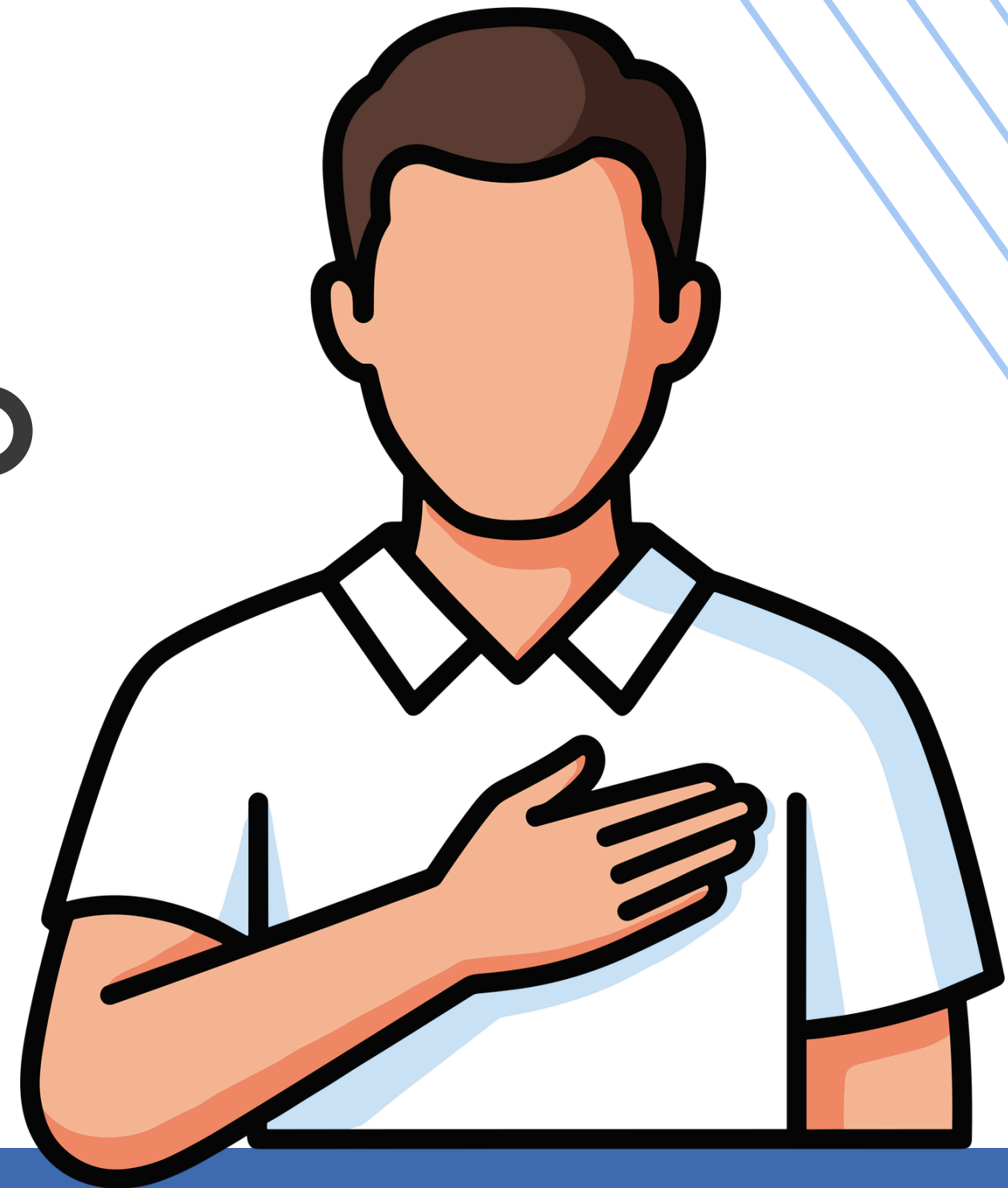
Reparar un objeto antes de tirarlo



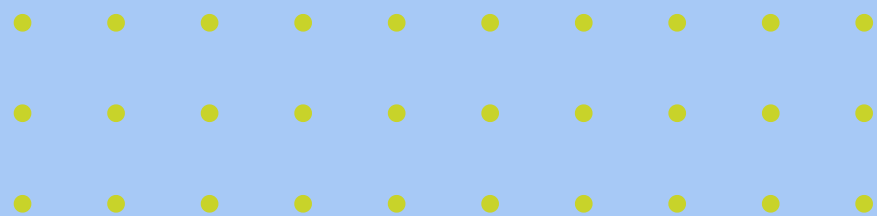
“Un cambio pequeño repetido cada día crea un impacto enorme.”

08.

COMPROMISO
FINAL: Mi gesto
cuenta



¿QUÉ PUEDO
CAMBIAR HOY?



RESUMEN:

- **Consumimos más de lo necesario**
 - En España, cada persona genera más de 470 kg de residuos al año y gran parte de lo que tiramos podría haberse evitado.
- **Nuestro consumo afecta a la salud y al planeta**
 - El exceso de envases y productos ultraprocesados aumenta residuos y contaminación.
- **La economía circular es parte de la solución**
 - Hasta el 70 % de los productos desechados podrían reutilizarse o repararse. Aplicar las 5 R alarga la vida de los productos y reduce residuos.
- **Pequeños gestos generan grandes cambios**
 - Cambiar un solo hábito reduce residuos durante todo el año.



¡MUCHAS GRACIAS!

Cada vez que salvas un alimento, estás salvando recursos,
personas y planeta.



omic@aytosalamanca.es



[@omic_salamanca](https://www.instagram.com/omic_salamanca)



Oficina Municipal de
de Información a
Personas Consumidoras

Ayuntamiento de Salamanca



Escuela
de Consumo

Ayuntamiento de Salamanca

