

Los seis mejores cambios que puedes hacer para mejorar tu salud, ahorrar dinero y salvar el planeta.

Transiciones hacia la sostenibilidad

Se trata de pasar...

...de piloto de nave espacial a hábil gestor de la energía

Haz el experimento. Apaga todas las luces del cuarto de estar y cuenta las luces de colores que quedan encendidas. Si cuentas más de dos o tres, o estás en el puente de mando del Enterprise de Star Trek o tienes un serio problema de estancamiento, la inflamación de los consumos inútiles de energía.

Para empezar: cómprate una regleta con botón de apagado general, conecta a ella todos esos aparatos en stand-by y apágalos todos a la vez cuando no los necesites. Después puedes investigar el uso que haces de los electromésicos, la iluminación, etc.

...de carnívoro a "flexitariano"

Todos los días gallina, amarga la cocina. Y todos los días filete o chuletón arruina tu salud y te cuesta un montón de dinero. Hubo un tiempo en que los médicos recomendaban a sus pacientes un buen filete con patatas, pero felizmente esos días ya han pasado.

Para empezar: consigue un libro de cocina regional ibérica y ensaya las grandes recetas de toda la vida: paellas, escudellas, menestras, ensaladas, etc. Curiosamente, todas están compuestas de un 80% aproximadamente de vegetales y un 20% de carnes o pescados. Siguiendo el siguiente paso: entabla amistad con fruteros y verduleros y sigue sus consejos sobre lo que está de temporada.

...de comprador compulsivo a connaisseur

Seguro que tienes algún armario en tu casa. Y seguro que dentro hay una serie de objetos que no has vuelto a usar desde que los compraste, en algún momento del siglo pasado. Te costaron buen dinero, pero ahí están cogiendo polvo. ¿Necesitabas de verdad esa yogurtera o esas cuarenta camisetas de colores que estaban en oferta? ¿No puedes arreglártelas con un coche pequeño sin tracción 4x4?

Para empezar: utiliza la famosa pausa de diez segundos antes de comprar algo (a no ser que sea un capricho que te quieres dar) y a continuación planteate las Tres Preguntas: a) ¿de verdad lo necesito? (ejemplo: un coche, una licuadora) b) ¿tiene que ser así de grande y aparatoso? (ejemplo: un frigorífico, un mueble y c) ¿puedo alquilarlo o pedirlo prestado? (ejemplo: una sierra eléctrica, una vajilla de cristal de Bohemia).



...de desperdiciador compulsivo a hábil reciclador

Es triste pero es así. Cuando vuelves a casa con la compra del supermercado, descubres que al menos la tercera parte de lo que has comprado son envases y envoltorios desechables que van directamente a la basura (es decir, al cubo amarillo de envases). Hay casos extremos. Por ejemplo, seis yogures + un pack de cartón + una botellita de leche fermentada + un taco de poliespán para hacer bulto + un retractor de plástico envolviéndolo todo. Nos pasamos la vida tirando cosas a los cubos de residuos.



¿Qué podríamos hacer para tirar menos?

Para empezar: compra la menor cantidad posible de residuos. Rechaza los sobreempaquetados multicapas, o las versiones de piezas de fruta en botellitas de plástico. Desconfía de las bandejas de poliespán: si necesitas una manzana, no compres seis en una bandeja. Compra todo lo que sea posible al peso, en cantidades exactas. Podrías llevar incluso tus propios envases reutilizables para que te pongan ahí tus compras de comida, pero eso es para expertos. Tampoco es mala idea reutilizar los envases más sólidos como tápers para llevar la comida al trabajo. O enviar los tarros vacíos a un vecino que hace conservas. Hay muchas posibilidades. ●●●

La Guía de compras FVS

Todo lo que necesitas para comprar de manera sostenible. Consulta aquí nuestra Guía: [Guía de compras FVS](#). ●●●

...de adicto al coche a disfrutador de la ciudad

Es verdad. Se está tan bien en el coche dentro del atasco, con mucho tiempo por delante para pensar, poner música, leer un libro, etc. Eso te pasa todas las mañanas. Pero llega un momento en que tienes que pensar en lo malo del atasco: pierdes mucho dinero quemando gasolina sin moverte, envenenas la atmósfera de los demás, pasas demasiado tiempo sentado sin moverte. Es hora de actuar.

Para empezar: entra en internet y consulta todas las posibilidades de transporte público y de caminar que puedes utilizar. Si tienes suerte, podrás hacer todo el trayecto en tren, metro, tranvía o autobús, tan tranquilo, pensando en tus cosas, escuchando música, etc. En el peor de los casos, seguro que puedes combinar trayectos más cortos en coche con otros en transporte público y andando. Puedes hacer caminando perfectamente distancias de hasta tres o cuatro kilómetros. Ventajas adicionales: tu salud mejorará y verás la ciudad con otros ojos.

...de desechador de comida a comprador experto de alimentos

Tiene su lado bueno. Abrir un yogur caducado hace largo tiempo abre la puerta a un asombroso mundo selvático, con frondosos mohos verdes y rojos extendiendo sus tentáculos desde el fondo del tarro. Tampoco están mal los charcos multicolores que dejan algunas verduras al pudrirse. Pero es mejor dejar todo eso a los estudiantes de biología y empezar a tirar menos comida.

Para empezar: Usa la famosa regla de oro para comprar alimentos:

No vas a pasar el invierno en la Antártida y tienes la tienda a una distancia razonable de tu casa. Así que, en vez de un carro atestado una vez al mes, haz compras más frecuentes con listas más cortas. Para continuar: ten todo a la vista. Los frigoríficos y despensas profundas son grandes estropeamientos. Si no vemos el alimento, olvidamos que existe (hasta que un fluido viscoso y maloliente que sale del fondo del cajón nos recuerda su existencia).

●●●

