

Aprender a consumir

escrito por Esteban Perez

A pesar de los avances tecnológicos y descubrimientos actuales, es un gran desafío estar conscientes e informados sobre lo que consumimos, comemos y usamos. Nos hemos vuelto insensibles al placer y la comodidad, y los intereses económicos influyen deliberadamente en lo que sabemos; ocultan información que no les conviene que sepamos.

El reto es cuestionar y preguntar como consumidores. No debemos aceptar lo que se nos ha predeterminado porque es más fácil. Los intereses económicos se aprovechan de nuestras necesidades básicas y ponen en las estanterías productos que no necesitamos, que nos hacen daño y que destruyen la naturaleza.

Sin embargo, no debemos sentirnos impotentes frente a estas fuerzas poderosas. Pretender que todo es como es y que las cosas no van a cambiar es simplemente una manifestación de nuestra propia insensibilidad.

Las consecuencias de no ser conscientes son evidentes y universales, y es importante hacer un esfuerzo para enfrentar estas fuerzas y hacer cambios positivos. Aunque estas fuerzas sean poderosas, no son imposibles de cambiar.

Hay pequeños cambios que podemos comenzar a realizar todos y que van a representar grandes diferencias. Aquí te dejo algunos consejos que podés empezar a aplicar desde hoy:

- **Aprender a leer las etiquetas de los alimentos:** Puede ser una tarea titánica (las grandes empresas así lo quieren), pero se puede comenzar a leer los ingredientes y la información nutricional. Una buena clave para comenzar a rechazar y buscar alternativas es verificar si tiene muchas cosas que no tenemos ni idea de qué son, o tiene mas de 5 ingredientes. Con eso estaremos dando un paso gigante.
- **Preferir los productos locales, evitando las grandes**

empresas, en la medida de lo posible: Para esto lo mejor sería evitar lo más posible las marcas más grandes, especialmente las multinacionales. Esas marcas suelen usar materias primas de muy mala calidad, con orígenes muy cuestionables y con un impacto socioambiental muy grave. Para comenzar a familiarizarse, es solo mirar en dónde fue fabricado el producto, que suele estar en las etiquetas, marquillas, envases y empaques.

- **Investigar sobre los efectos en la salud que tienen los productos más comunes:** Esta acción complementa y potencia las dos anteriores. A medida que vamos desarrollando el hábito de leer y revisar lo que estamos comprando más allá del precio, lo ideal sería ir buscando, leyendo y aprendiendo sobre los ingredientes, los materiales y los efectos que tienen sobre la salud.

Todo eso suena como mucho trabajo, sabiendo que ya es tan sencillo comprar cualquier cosa, pero no estamos hablando de algo insignificante. Estamos hablando de tu salud, la de tu familia y la del planeta. Si vos no las cuidás, no esperés que le importe a los dueños de esas compañías.

Al comenzar a cuestionar y apropiarnos de esos pequeños detalles, creamos la posibilidad de que la realidad cambie. Empezá por vos. Empezá pequeño.

Otros escritos de este autor: <https://noapto.co/esteban-perez/>