

# Consumir menos: una obligación con Dios

**Cada vez somos más las asociaciones de consumidores musulmanes en todo el mundo que defendemos un consumo responsable.**

05/09/2012 - Autor: Vida Halal - Fuente: Vida Halal

La Unión Francesa de Consumidores Musulmanes (UFCM) ha empezado una campaña de sensibilización con el objetivo de disminuir el consumo para encajarlo en una práctica más sostenible y respetuosa con el propio cuerpo y con el medio ambiente.

Desde España, la Asociación de Consumidores Vida Halal compartimos completamente esta perspectiva y por ello hemos traducido estos diez consejos, así como una breve introducción de los objetivos de nuestra homóloga francesa.

Cada vez somos más las asociaciones de consumidores musulmanes en todo el mundo que defendemos un consumo responsable.

## **Objetivos de la UFCM**

Consumir nunca es un acto anodino. Todos somos responsables de lo que consumimos y de lo que no consumimos. Frente a la industria, la ausencia de un contrapoder ha dejado el campo libre para prácticas inaceptables, contrarias a nuestros valores. Porque la situación actual no es irreversible, la Unión Francesa de Consumidores Musulmanes (UFCM) cree que cada consumidor tiene el poder de cambiar el rumbo de las cosas.

Por un lado, queremos favorecer la emergencia de un consumo comprometido, sostenible y respetuoso de los consumidores y, por el otro, sensibilizar sobre el impacto de nuestras opciones en materia de consumo sobre la sociedad y el medio ambiente.

## **Diez consejos a los consumidores musulmanes**

- 1) Consumir con moderación. Evaluemos nuestras necesidades reales.
- 2) Disminuir el consumo de carne. Mantengámonos atentos al mundo de la crianza de animales.
- 3) Alerta con lo «halal». Pregunta a tu carnicero y comprueba la credibilidad del organismo certificador.
- 4) Revisar el contenido de las etiquetas. Responsabilízate e infórmate (gelatina, colorantes, valores nutritivos, aditivos...)

- 5) Boicot a los productos de la Palestina ocupada. Rechaza los productos fabricados en tierras usurpadas (código de barras que empiezan por 729).
- 6) Rechazar las compras compulsivas. No te sometás a la dictadura publicitaria y promocional.
- 7) Los huevos son preferibles a la carne. Dos huevos = 100 gr. de carne. (Huevos de categoría 1 o 0: de pollos criados al aire libre o Bio). (Más info sobre el etiquetado de huevos y cómo leerlo en [http://es.wikipedia.org/wiki/Etiquetado\\_de\\_huevos](http://es.wikipedia.org/wiki/Etiquetado_de_huevos))
- 8) Preferencia por los productos locales, de temporada y apuesta por el «bio» (ecológico). Para nuestra salud y la del medio ambiente.
- 9) Evitar los platos precocinados. Exceso de sal, colorantes, ácidos grasos, aditivos...
- 10) Reducir los embalajes. Evitar el exceso de plástico en los productos y en el transporte (bolsas)