

# Consume con criterio

## Y beneficia a tu bolsillo y a tu ciudad

Te contamos cómo puedes contribuir activamente a que tu ciudad supere dos desafíos ambientales:  
**la contaminación y la generación de residuos.**

### ¿Qué significa comprar con criterio?

Es pensar antes de comprar, eligiendo productos y servicios que:



### Consejos para un consumo con criterio en tu ciudad:



#### Pregúntate si lo necesitas.

Evita las compras impulsivas  
Haz una lista de lo que realmente necesitas  
y prioriza lo urgente.



#### Frecuenta mercados locales.

Estarás apoyando a productores de  
proximidad y reduciendo la huella de  
carbono.



#### Compra en cooperativas o comercio justo.

Para un consumo ético que favorece a  
productores y al medio ambiente, a menudo  
sin intermediarios y con salarios dignos.



#### Consume productos de temporada.

Son más frescos, ecológicos y suelen ser  
más baratos.



#### Evita la moda rápida.

U opta por ropa de segunda mano,  
reciclada o de marcas sostenibles.



#### Reutiliza, repara, comparte y reduce.

Son fundamentales para minimizar  
residuos.



#### Comprar con criterio no es comprar menos, sino comprar mejor:

Priorizar calidad, necesidad y valores personales por encima de impulsos o presiones sociales.

#### Recursos de interés relacionados:

Consume de forma más sostenible

Ahorra y cuida el planeta gracias al tupper

Puntos de reciclaje en Barcelona

Mercados locales de Barcelona

En **ASUFIN** podemos ayudarte.  
**¿Hablamos?**

 93 676 32 84 | 636 066 947

 [info@asufin.com](mailto:info@asufin.com)

 [www.asufin.cat](http://www.asufin.cat)

Personas consumidoras vulnerables y servicios financieros 2025.  
Con el apoyo del Ayuntamiento de Barcelona.

 **asufin**  
C A T A L U N A  
ASOCIACIÓN DE USUARIOS FINANCIEROS

 **Ajuntament de  
Barcelona**