



FUNDACIÓN GENERAL
Universidad de Castilla - La Mancha

GUÍA SOBRE CONSUMO RESPONSABLE

30 CONSEJOS PRÁCTICOS

CONSEJOS

PAUTAS DE CONSUMO

RECURSOS ONLINE



Castilla-La Mancha



CONSUMO

GUÍA SOBRE CONSUMO RESPONSABLE

PRESENTACIÓN

En un mundo donde los recursos son finitos y la sostenibilidad más que una opción, es una necesidad, presentamos esta guía práctica de 30 consejos esenciales para un consumo responsable.

El objetivo principal es fomentar hábitos que contribuyan a un estilo de vida más sostenible y consciente, impactando positivamente en nuestro entorno y en la sociedad.

La guía que presentamos es una herramienta para transformar la teoría en acción. Desde reducir el consumo excesivo de energía hasta minimizar el uso de plásticos, cada consejo está diseñado para ser fácilmente integrable en la rutina diaria. Invitamos con este documento a explorar alternativas como la utilización del transporte público, que no solo disminuye la huella de carbono, sino que también promueve la convivencia y la inclusión social.

Cada consejo de esta guía va acompañado de enlaces informativos, que sirven como manuales de apoyo y profundizan en la temática específica. Estos recursos se han seleccionado cuidadosamente para proporcionarte la información relevante y actualizada, permitiéndote tomar decisiones informadas y responsables.

Esta guía está redactada en un lenguaje accesible y no discriminatorio, con atención a la perspectiva de género, asegurando que cada persona, sin importar su identidad o situación, pueda ver reflejada su realidad y sentirse parte del cambio hacia un consumo más responsable.

Te animamos a que hagas de estos consejos una parte integral de tu vida. Juntos, paso a paso, podemos construir un futuro más verde, más justo y equitativo para todos.

GUÍA SOBRE CONSUMO RESPONSABLE

30 CONSEJOS SOBRE ...

PÁGINA 04	#01 CONSUMO DE ENERGÍA
PÁGINA 05	#02 PRODUCTOS DESECHABLES
PÁGINA 06	#03 PAPEL REICLADO Y DIGITALIZACIÓN
PÁGINA 07	#04 TRANSPORTE PÚBLICO Y MEDIOS ACTIVOS
PÁGINA 08	#05 COCHE COMPARTIDO
PÁGINA 09	#06 PRODUCTOS ORGÁNICOS COMERCIO JUSTO
PÁGINA 10	#07 CONSUMO CARNE
PÁGINA 11	#08 BOLSAS DE PLÁSTICO
PÁGINA 12	#09 CONSUMO DE AGUA
PÁGINA 13	#10 PRODUCTOS LIMPIEZA NO TÓXICOS
PÁGINA 14	#11 EMPAQUETADO RECICLAJE
PÁGINA 15	#12 PILAS RECARGABLES
PÁGINA 16	#13 DESPERDICIO ALIMENTARIO
PÁGINA 17	#14 BOLSAS TELA
PÁGINA 18	#15 AGUA EMBOTELLADA
PÁGINA 19	#16 EMPRESAS RESPONSABLES
PÁGINA 20	#17 REPARACIÓN
PÁGINA 21	#18 PRODUCTOS CON MICROPLÁSTICOS
PÁGINA 22	#19 HIGIENE PERSONAL NATURAL
PÁGINA 23	#20 PRODUCTOS DE SEGUNDA MANO
PÁGINA 24	#21 APARATOS BAJO CONSUMO
PÁGINA 25	#22 PRODUCTOS LOCALES TEMPORADA
PÁGINA 26	#23 LÁPICES BOLÍGRAFOS RECARGABLES
PÁGINA 27	#24 PEQUEÑO COMERCIO
PÁGINA 28	#25 ENVASES VIDRIO
PÁGINA 29	#26 LAVADOS CON CICLOS CORTOS
PÁGINA 30	#27 TERMOSTATOS PROGRAMABLES
PÁGINA 31	#28 LAVAVAJILLAS
PÁGINA 32	#29 COMPRAS CRUELTY FREE
PÁGINA 33	#30 RECICLADO

CONSEJO #01

REDUCE TU CONSUMO ENERGÉTICO

Dada la compleja actualidad que vivimos actualmente, cada uno de los gestos que podamos hacer para ahorrar energía, son fundamentales. Este ahorro debe de comenzar en nuestros propios hogares, adquiriendo nuevos hábitos desde el punto de vista energético. Aunque la principal ventaja podría ser el ahorro económico en nuestro presupuesto doméstico, también es una forma de asumir nuestra parte proporcional que tenemos para con el planeta. No olvidemos que, si cada uno de nosotros/as hacemos pequeños aportes en cuanto al ahorro energético, el resultado global puede ser considerable. En este punto, nos podemos preguntar: ¿por dónde podemos empezar? A continuación, te ofrecemos algunas pautas para que aportes tu granito de arena.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Apuesta por una iluminación más eficiente:** Revisa las bombillas de tu casa y replázalas por el sistema LED (cuyo significado es "Light Emitting Diode" en inglés). A corto plazo pueden suponer una inversión grande, ya que son algo más caras que los sistemas tradicionales, pero ten en cuenta que tienen una duración muy superior y consumen mucha menos energía, con lo que, a largo plazo, ganamos en todos los sentidos. Y, sobre todo, ¡no olvides de apagar todas las luces cuando salgas de la habitación!
- **Usa electrodomésticos eficientes.** Cuando tengas que renovar algún electrodoméstico en casa, ten en cuenta las etiquetas de eficiencia energética que acompañan a los electrodomésticos. Si tu presupuesto te lo permite, opta por aquellos con categoría A, que es el nivel de mayor eficiencia energética.
- **Desconexión total de aparatos.** Normalmente, cuando apagamos un electrodoméstico (normalmente del botón rojo del mando a distancia), éste no se apaga, si no que queda en modo "standby". Este modo sigue consumiendo energía, con lo que te recomendamos revises el manual de tu electrodoméstico para revisar sus opciones de apagado. Y recuerda: ¡Siempre puedes conectarlos a una regleta con botón físico y realizar el apagado completo a través de la regleta!
- **Control de la temperatura.** A todos y todas nos gusta tener caldeada la casa en invierno y fresca en verano, pero ese confort normalmente supone un suplemento extra de consumo energético por parte de las calefacciones y aires acondicionados. Te proponemos ajustar un poco este confort con una temperatura no superior a 21-22 grados en invierno y no más de 23 grados en verano. Para que te hagas una idea, bajar la temperatura del aire acondicionado en tan solo un grado puede incrementar el consumo energético en aproximadamente un 7%.
- **Ahorro a la hora de usar la cocina.** Cuando estés cocinando, tapa la sartén o la olla para aprovechar el calor generado y utiliza preferiblemente la olla a presión. Si cocinas con el horno, evita abrir el horno si no es absolutamente necesario para evitar la pérdida de calor.
- **Revisa puertas y ventanas.** Revisa estos elementos para evitar fugas de frío y calor. En el caso de las ventanas, los materiales como el PVC contribuyen notablemente al aislamiento térmico. También ten en cuenta que las ventanas suelen ser en un 80%, vidrio. Elige doble o triple capa para un mayor aislamiento tanto térmico como acústico.

RECURSOS ONLINE

¿Qué papel tiene la ventana en el ahorro energético?

<https://www.kommerling.es/ahorro-energetico/papel-ventana-ahorro-energetico>

¿Cuánto se ahorra por subir la temperatura del aire acondicionado a 27 grados?

<https://www.elcomercio.es/economia/ahorro-aire-acondicionado-27-grados-factura-electricidad-energia-20220812130153-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.elcomercio.es%2Feconomia%2FAhorro-aire-acondicionado-27-grados-factura-electricidad-energia-20220812130153-nt.html>

¿Cuánto se ahorra con bombillas LED?

<https://lucera.es/blog/ahorro-con-led>

CONSEJO #02

EVITA LOS PRODUCTOS DESECHABLES



Vivimos en un mundo en el que aún el modelo predominante se basa en la economía lineal, que nos induce a modelos de consumo basados en usar y tirar y esto tiene un tremendo impacto en el planeta. Cada producto desechable que evitamos usar nos ofrece dos grandes ventajas: la primera es que no acaban en vertederos y océanos y la segunda, y quizá más importante, es que nos acerca a un modelo de consumo mucho más sostenible.

¿Cómo podemos comenzar en este proceso de sustitución?

PAUTAS DE CONSUMO

- **Minimiza el consumo de botellas de plástico.** Un buen comienzo es llevar a tu lugar de trabajo o estudio una botella reutilizable. Las puedes encontrar de diferentes materiales, como el acero inoxidable, el vidrio y otros materiales biodegradables.
- **Utiliza bolsas de tela reutilizables.** Utiliza bolsas de tela o en todo caso bolsas que sean reutilizables, sobre todo cuando vayas al supermercado o a la tienda de barrio, llévate siempre bolsas suficientes.
- **Utensilios reutilizables.** Es normal que en nuestras casas utilicemos cuberterías metálicas, pero es fácil ver en celebraciones, normalmente fuera de nuestro hogar, cubiertos y platos de plástico. Aunque parezcan muy cómodos, tienen un gran impacto en las basuras plásticas que acabamos generando. Busca alternativas como los cubiertos de bambú o los vasos reutilizables.
- **Envases "conscientes".** Sustituye los envases de plástico por otros de vidrio o cartón, que son más fáciles de reciclar y menos dañinos para el medio ambiente.
- **Compra a granel.** Cuando compras a granel, no solo estás ahorrando dinero, sino que reduces el embalaje innecesario. Ya existen algunos establecimientos en los que puedes llevar tus propios envases contenedores y bolsas de tela o reutilizables para poder hacer la compra, por ejemplo, las legumbres, las especias ... etc.
- **Higiene sostenible.** Busca alternativa a los tradicionales productos de higiene desechables. Un buen ejemplo de ello es la sustitución de los tradicionales cepillos de dientes de plástico por unos de bambú o en el caso de la higiene femenina, productos reutilizables como las copas menstruales.
- **Café con conciencia.** Si eres un apasionado/a del café, utiliza una taza reutilizable. Algunas cafeterías están ofreciendo descuentos si la llevas de casa.
- **Almacenamiento de alimentos.** En vez de almacenar alimentos envueltos en film plástico o bolsas tipo zip, utiliza recipientes reutilizables, como los generalizados "Tupperwares".

RECURSOS ONLINE

Los mejores productos sostenibles de higiene personal

<https://saposyprincesas.elmundo.es/consejos/tendencias-compras/productos-sostenibles-de-higiene-personal>

12 formas imaginativas para evitar el uso de plástico en tu comida

https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/12-maneras-que-no-conocias-evitar-plastico-tu-comida_14641

Comprar alimentos a granel: beneficios y alternativas más sostenibles

https://www.mundorganic.com/blog/42_comprar-alimentos-a-granel-beneficios-y-alternativas-mas-sostenibles.html

CONSEJO #03

PAPEL RECICLADO Y DIGITALIZACIÓN

Desde la invención de la imprenta, el uso del papel ha ido tomando un mayor protagonismo en nuestras vidas, disparándose su uso en el día a día actual y demostrando que es un recurso muy importante para muchos de nosotros. Lamentablemente, la producción y consumo masivo de papel conlleva un notable impacto medioambiental. Por suerte, existen prácticas sencillas que podemos adoptar para reducir la huella medioambiental del papel y, por tanto, contribuir a la mejora de la salud del planeta.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Utiliza tus hojas de papel por los dos lados.** Antes de desechar un folio o un papel cualquiera, asegúrate de aprovechar toda su superficie por ambos lados. En el caso de que tengas que imprimir documentos, hazlo por las dos caras.
- **Evita imprimir los correos electrónicos no importantes** y los documentos que no sean imprescindibles hacerlo para su lectura o presentación en alguna gestión.
- **Si eres empresario/a o autónomo/a, opta por emitir y enviar las facturas en formato digital.** Cuando tengas que recibir tú las facturas, elige el formato electrónico en el sistema de tu proveedor. Además de un ahorro considerable de papel, podrás tener todo organizado en tu ordenador y su búsqueda será, por lo general, más sencilla.
- **Utiliza pañuelos y servilletas de tela.** Es indudable la comodidad que supone el formato papel cuando necesitamos pañuelos y servilletas, pero pensemos la cantidad de toneladas de papel que podemos ahorrar si todos cambiamos a otras alternativas más sostenibles.
- **Reutiliza envoltorios de regalo y sobres.** Cuando recibas un envoltorio de regalo o sobre que se pueda volver a utilizar, guárdalo (y posteriormente úsalo). El planeta te lo agradecerá.
- **Utiliza herramientas para digitalizar documentos.** Para digitalizar documentos, tradicionalmente hemos utilizado el escáner típico que podemos encontrar en las oficinas. Con el gran desarrollo que han tenido la tecnología de los smartphones, prácticamente todos los modelos actuales se pueden utilizar como escáner a través de su cámara y con la aplicación adecuada.
- **Comparte tus documentos en línea.** Cuando nos convocan a una reunión, es común que la persona anfitriona imprima algún contenido destacado para los asistentes. En lugar de ello, te proponemos que compartas los documentos en versión digital, preferiblemente antes de la reunión para que los/las asistentes puedan preparar la reunión. En los entornos empresariales es habitual el uso de plataformas colaborativas que permiten compartir el enlace al documento en lugar del propio documento, lo que rebaja el peso del correo informativo y, por tanto, su huella de carbono.
- **Sé parte del cambio, promueve la conciencia ambiental.** En tu entorno de amistades, tu entorno laboral y también el familiar. Cuanto más seamos en el grupo ahorrador de papel, mayor será el impacto positivo sobre el planeta.

RECURSOS ONLINE

Guía Práctica Para Reciclar En La Oficina Correctamente

<https://reciclamas.eu/blog/guia-practica-para-reciclar-en-la-oficina-correctamente/>

10 beneficios que la factura electrónica aporta a tu empresa

<https://edicomgroup.es/blog/10-beneficios-que-la-factura-electronica-aporta-a-tu-empresa>

La huella de carbono de un correo electrónico

<https://creast.network/landing/la-huella-de-carbono-del-e-mail-que-es-y-como-reducirla/>

CONSEJO #04

TRANSPORTE PÚBLICO Y MEDIOS ACTIVOS



En nuestro día a día, nuestras decisiones de consumo pueden marcar la diferencia para mejorar nuestro entorno y cuidar el planeta. Uno de los ámbitos de consumo de más impacto en el que podemos reflexionar, es el transporte. Según la página web del ministerio de economía, el sector transporte representa el 30,7% de las emisiones totales de efecto invernadero en España. ¿Cómo podemos contribuir a minimizar el impacto medioambiental cuando nos desplazamos? A continuación, te facilitamos unos cuantos consejos.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Apuesta por el transporte público.** Medios como el tren, el metro y los autobuses son una excelente forma de reducir la huella de carbono de nuestros desplazamientos. Además, utilizándolos contribuirás a descongestionar las calles, especialmente en núcleos urbanos, y a mejorar la calidad del aire que respiramos.
- **Camina o utiliza medios de tipo activo.** Es indudable que caminar, además de minimizar el impacto sobre el medio ambiente, nos ayuda a mejorar nuestro estado de salud, tanto física, por el desarrollo de nuestros músculos, como mental, ya que durante el ejercicio nuestro cuerpo segrega neurotransmisores que no vienen nada mal para compensar nuestros estresantes hábitos de vida. Por otra parte, y para aquellos desplazamientos donde caminar no es factible, bicicletas o patines pueden ayudarnos a desplazarnos mayores distancias ejercitando nuestro cuerpo.
- **Adopta una bicicleta.** Hacemos especial mención a la bicicleta, ya que las ciudades vienen adoptando medidas en favor de la utilización de la bicicleta que son de gran trascendencia para la rebaja de la huella de carbono, así como la creación de carriles bici o carriles de velocidad reducida para aquellos desplazamiento que no sean posibles por carril bici.
- **Planifica tus desplazamientos.** Cuando tengas que utilizar el transporte público, ayúdate de las aplicaciones que muchas empresas y administraciones públicas ponen a disposición de los/las usuarios/as para evitar atascos y estrés.
- **Promueve una movilidad sostenible en transporte público.** Habla con tus compañeros/as de trabajo y/o estudios, amigos/as, familia ...etc. sobre la importancia que tiene que cada vez más utilicemos el transporte público en lugar del vehículo individual (normalmente el coche) y los beneficios para nuestro cuerpo de caminar y utilizar medios activos de transporte como la bicicleta.

RECURSOS ONLINE

¿Cuál es la huella de carbono de los medios de transporte?

<https://www.ecointeligencia.com/2019/05/huella-carbono-transporte/>

Ciclismo urbano: beneficios para tu salud y el medio ambiente

<https://www.cleverea.com/blog/ciclismo-urbano-beneficios>

Top ciudades más "bike-friendly" de España

<https://biwbik.com/blog/news/top-ciudades-mas-bike-friendly-de-espana>

CONSEJO #05

UTILIZA EL COCHE COMPARTIDO

A la hora de hacer nuestros desplazamientos al trabajo, a nuestro lugar de estudios o a los sitios donde desarrollamos nuestras aficiones favoritas, se puede dar el caso de que no tengamos una buena combinación de transporte público o directamente no tengamos acceso al mismo. Es este punto, y siempre siendo conscientes de que nuestra capacidad de tomar decisiones puede ayudar a cuidar el medio ambiente, tenemos la opción de compartir nuestro vehículo privado.

Si compartimos nuestro coche, o entramos en los grupos de coche compartido, además del ahorro de combustible, estamos disminuyendo considerablemente la huella de carbono de nuestros desplazamientos a la par de que ayudamos a descongestionar de tráfico las calles y avenidas impactando, además, en la mejora de la calidad del aire que respiramos. Para que te hagas una idea, y según la compañía Allianz Seguros, en el caso de España, compartir coche implicaría una disminución del 42% de las emisiones de CO2 anuales. En esta línea, la compañía informa de que un solo coche es responsable de emitir 10 toneladas de dióxido de carbono al año.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Únete a plataformas de carsharing.** Existe una gran variedad de plataformas que nos permiten compartir coche. Seguramente te suenen aplicaciones como BlaBla Car, Amoveng.o Carpoolin, que permiten encontrar viajes compartidos con otras personas. A través de sus aplicaciones, podrás buscar rutas específicas y elegir a quien quieres tener de compañero/a de viaje.
- **Planifica tus desplazamientos con antelación.** Si tienes claras las características de tu desplazamiento, busca a tus compañeros/as de viaje con antelación. De esta forma, más personas pueden coincidir contigo y menor será la cantidad de vehículos que circularán por las carreteras.
- **Sé flexible con tus horarios.** En ocasiones, ajustar tus horarios a los vehículos disponibles, tendrás más opciones donde elegir. Si puedes adaptarte a los horarios de los demás, podrás compartir viaje con más personas.
- **Divide los costes del desplazamiento de forma justa.** Una vez conformado el grupo de viaje, acuerda antes de comenzar el viaje, la forma en la que se dividirán los gastos generados durante el desplazamiento como pueden ser el combustible, los peajes o los gastos generales de mantenimiento del vehículo.
- **Promueve la igualdad de género en tus viajes compartidos.** En ocasiones, las mujeres pueden tener la sensación de inseguridad al viajar con desconocidos. Como compañero de viaje, se respetuoso y crea un ambiente seguro y agradable en tus desplazamientos.

RECURSOS ONLINE

Compartir coche: ahorrar mientras cuidas el medio ambiente

<https://www.allianz.es/blog/motor/compartir-coche.html#:~:text=En%20el%20caso%20de%20su,por%20cada%20kil%C3%B3metro%20que%20recorre.>

Estudio sobre el impacto medioambiental del coche compartido

<https://blog.blablacar.es/blablalife/reinventing-travel/responsabilidad-social-corporativa/estudio-sobre-el-impacto-medioambiental-del-coche-compartido>

Cómo compartir coche con seguridad

<https://www.generali.es/blog/generalimasqueseguros/compartir-coche-consejos-seguridad/>

CONSEJO #06

PRODUCTOS ORGÁNICOS Y COMERCIO JUSTO



A la hora de poner nuestro grano de arena en el cuidado del medio ambiente, debemos de ser conscientes de nuestro poder a la hora de tomar decisiones de consumo. Dentro de este ámbito y especialmente en el área de la alimentación, el consumo de productos orgánicos y productos con certificación de comercio justo, pueden suponer un gran paso adelante como consumidores/as concienciados/as. Los productos orgánicos son aquellos que se producen sin el uso de pesticidas y fertilizantes químicos sintéticos. Estos productos se cultivan de forma natural y con técnicas que promueven la biodiversidad y la conservación de los suelos, ya que evitan que pesticidas y otros agentes químicos puedan impactar negativamente sobre las tierras de cultivos y, por tanto, sobre nuestra salud.

Pero ¿cómo podemos comprobar que un producto es orgánico? Una de las formas de asegurarnos es comprobar que provienen del comercio justo. Este comercio es un movimiento que trata de establecer relaciones más justas y equitativas entre los productores y los consumidores, promoviendo la transparencia, responsabilidad social y la sostenibilidad en toda la cadena de valor de los productos. Desde un punto de vista ambiental, el comercio justo se enfoca en reducir la huella de carbono de los productos y promover prácticas agrícolas sostenibles.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Elige productos locales y de temporada.** Apoyando a los/las productores/as locales reduces la huella de carbono del producto al minimizar las emisiones derivadas del transporte de larga distancia. Al adaptar nuestra cesta de la compra a los productos de temporada, evitamos el consumo de productos que llegan al lineal del mercado desde la otra punta del mundo.
- **Busca establecimientos de comercio justo** y elige productos que ofrezcan garantías de producción justa, sostenible y ecológica.
- **Infórmate de cómo y dónde ha sido producido un determinado producto.**
- **Consume solo lo que necesites y evita las compras compulsivas.** De esta forma no desperdiciarás alimentos, y en el caso de productos como la ropa o el calzado, trata de reutilizarlos y arreglarlos, ya que evitas el impacto medioambiental de la producción de un producto nuevo.
- **Lo barato sale caro.** Si un producto tiene un precio sorprendentemente barato, pregúntate si ha sido producido en lugares donde no se han respetado los derechos humanos y laborales de las personas que lo producen.

RECURSOS ONLINE

Cinco consejos para que el consumo contribuya a crear un mundo más justo

<https://comerciojusto.org/cinco-consejos-para-que-el-consumo-contribuya-a-crear-un-mundo-mas-justo/>

Consejos para una compra sostenible

<https://ideas.coop/consejos-para-una-compra-sostenible/>

Consejos para comer alimentos ecológicos a un precio razonable

<https://naranjaseco.com/consejos-comer-alimentos-ecologicos-precio-razonable/>

CONSEJO #07

REDUCE EL CONSUMO DE CARNE

Desde mediados de 2022, el planeta Tierra tiene más de 8.000 millones de personas. Este rápido crecimiento de la población mundial ha llevado aparejado una notable expansión agrícola para poder atender las necesidades alimentarias de la población. Desde la Universidad de Oxford nos llega un interesante dato: el 83% de las tierras de cultivo globales están destinadas a la obtención de productos de origen animal, siendo el aporte calórico para los humanos el 18% y el proteico, del 37%.

Con estos datos podemos inferir que este uso tan intensivo de superficie agrícola es bastante ineficiente y tiene un rendimiento claramente bajo. Entonces, ¿para qué es necesaria esta gran extensión agrícola? Principalmente para el pastoreo de rumiantes y para cultivos destinados a la elaboración de piensos. ¿Cuáles son las principales consecuencias de este sistema?

En primer lugar, la deforestación. Para que nos podamos hacer una idea, la tala para obtención de madera y papel es solamente del 13%, mientras que la carne de vacuno es directamente responsable del 41% de la superficie deforestada. Como consecuencia, los ecosistemas deforestados tienen una importante pérdida de biodiversidad por la desaparición de muchos espacios naturales. Por otra parte, los procesos necesarios para llevar la carne de bovino, ovino y queso son responsables de entre el 20 y 40% de los gases de efecto invernadero, generando entre 10 y 50 veces más gases de efecto invernadero que los productos vegetales.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Diversifica tus fuentes de proteínas.** Puedes sustituir tus proteínas de origen animal por las de origen vegetal. Estas proteínas las puedes encontrar en las legumbres, como las lentejas y los garbanzos.
- **Lunes sin carne.** Puedes incorporarte a este movimiento internacional que busca que las personas disminuyan su consumo de alimentos de origen animal por el bien de su salud y el planeta.
- **Investiga las etiquetas de los productos.** Si vas a consumir carne, trata de buscar aquellos proveedores locales y por tanto minimiza la huella de carbono evitando carnes con orígenes lejanos.
- **Explora recetas vegetarianas.** Algunos ejemplos: curries de verduras, ensaladas, hamburguesas de legumbres ... etc.
- **Conciencia a tu entorno del impacto de las dietas basadas en carne.** Comparte estos y otros trucos con tus compañeros/as de trabajo, estudio familiares y amigos.

RECURSOS ONLINE

El impacto ambiental de la carne es innegable

https://www.nationalgeographic.com.es/mundo-ng/impacto-ambiental-carne-es-innegable_17128

¿Sabías que la ganadería genera tantos gases de efecto invernadero como todos los coches, trenes, barcos y aviones juntos?

<https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/consumismo/carne/>

¿Cuál es el origen del Lunes sin Carne?

<https://www.greenpeace.org/mexico/blog/4026/cual-es-el-origen-del-lunes-sin-carne/>

CONSEJO #08

REDUCE LAS BOLSAS DE PLÁSTICO



Se calcula que entre 22 y 58 millones es la cantidad de plástico que se vierte al año a nuestros océanos, estimando que en 2030 podríamos llegar a los 99 millones de toneladas al año (Informe "Predicted growth in plastic waste exceeds efforts to mitigate plastic pollution" en science.org). Por otra parte, otro estudio de la Universidad de Heriot Watt afirma que en cada plato de comida podría haber hasta 100 fibras de plástico procedentes del medio. Alimentos como la sal, los mejillones, el pescado o incluso el agua, contienen microplásticos. Según Greenpeace, España es el cuarto país de la Unión Europea con mayor demanda de plásticos, donde hasta el 50% de los mismos acabaron en vertederos en 2016.

En nuestro día a día, uno de los grandes protagonistas de nuestra contaminación diaria son las bolsas de plástico. En su proceso de producción consumen una gran cantidad de energía y al ser un producto derivado del petróleo pueden tardar más de medio siglo en degradarse. También hay que tener en cuenta que, en muchos casos, estas bolsas van serigrafadas pudiendo añadir residuos metálicos tóxicos en el proceso de personalización.

PAUTAS DE CONSUMO

- Usa bolsas de tela, cestos de mimbre o materiales análogos para cuando vayas a hacer la compra y para almacenar cosas en casa.
- Si compras pocas cosas, evita pedir bolsa (aunque no sea de plástico) o lleva la tuya propia de casa.
- Cuando deseches bolsas de plástico, tíralas al contenedor correcto y si las puedes reutilizar en más ocasiones, mejor.
- Compra productos sin envases plásticos. En muchos mercados y tiendas ya ofrecen venta a granel.
- Cuando tengas que reponer tus viejos "tuppers" de plástico, sustitúyelos por recipientes de cristal o acero inoxidable para conservar tus alimentos.
- Provéete de una sandwichera reutilizable en lugar de envolver tus bocadillos en papel film plástico.
- Sé una persona Zero Waste. Este movimiento se basa en las llamadas cinco erres: rechazar (lo que no necesitamos), reducir (lo que necesitamos), reutilizar, reciclar y rot (o compostaje).

RECURSOS ONLINE

Datos sobre la producción de plásticos

<https://es.greenpeace.org/es/trabajamos-en/consumismo/plasticos/datos-sobre-la-produccion-de-plasticos/>

Las cifras del plástico en España: más de un millón de toneladas inundan el Mediterráneo

<https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2022/01/las-cifras-del-plastico-en-espana>

Comparativa ambiental: ¿Las bolsas de plástico, papel o tela? Descubre cuáles son las más perjudiciales para el medio ambiente

<https://www.inboplast.com.mx/impacto-ambiental-de-las-bolsas-de-plastico-papel-y-tela/>

CONSEJO #09

EVITA EL CONSUMO EXCESIVO DE AGUA

En la mayoría de los hogares de nuestro país el hecho de abrir un grifo y que tengamos a nuestra disposición agua potable es tan habitual que muchas veces no somos conscientes de las cantidades que consumimos y nos olvidamos de que no es un recurso infinito. El agua dulce del planeta supone el 2,5% del total y gran parte de ella está ubicada en glaciares y acuíferos subterráneos, con lo que es fundamental que tomemos conciencia de lo precioso que es este recurso.

Según la Fundación Aquala, España es uno de los cinco países de la Unión Europea junto con Bélgica, Luxemburgo, Alemania e Italia que más agua consume por habitante. Si queremos ahorrar agua, es importante que tengamos una idea de cómo gastamos agua en nuestros hogares. La mayor parte del gasto de agua, concretamente dos tercios del total, se consume en el baño, siendo aproximadamente una quinta parte la que gastamos en la cocina.



Otras referencias interesantes en este sentido son las facilitadas por la Agencia Europea del Medioambiente, que estima un consumo por persona y día para nuestro país es de 265 litros, o la de la ONU que lo estima en 320 litros. Con este panorama, ofrecemos algunas pautas para ahorrar agua en nuestros hogares.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Vigila las posibles fugas que puedas tener.** Vigila principalmente los grifos, tuberías e inodoros. Un dato interesante: un grifo estropeado puede suponer hasta 40 litros de agua al día.
- **Cierra los grifos siempre que no los estés usando,** como, por ejemplo, cuando te enjabonas el pelo durante la ducha, cuando te cepillas los dientes o mientras te afeitas.
- **Dúchate en lugar de bañarte,** ya que la ducha puede gastar un 50% menos de agua. Si la duración de la ducha no supera los 5 minutos, puedes ahorrar hasta 3.500 litros al mes.
- **Recoge el agua que sale del grifo,** por ejemplo, cuando estás esperando a que se caliente para la duchas, ya que estos litros los puedes aprovechar para regar las plantas, fregar el suelo o si lavas la ropa a mano.
- **Dale un toque sostenible a la cisterna del baño.** Si introduces una botella dentro de las cisterna, puedes sumar un ahorro de unos 2 a 4 litros cada vez que la uses.
- **Optimiza el uso de tus electrodomésticos.** Cuando vayas a usar tu lavavajillas o tu lavadora, trata de que estén llenos antes de indicarle el programa de lavado. En el ejemplo de la lavadora, puedes ahorrar más de 2.500 litros de agua cada mes utilizando la totalidad de la capacidad de la máquina.
- **Practica el Xeriscaping.** Si tienes un jardín, opta por plantas nativas de tu lugar de residencia y que además sean resistentes a la sequía.
- **Instala sistemas de recolección de agua de lluvia** en tu jardín, aprovechando esta agua para regar las plantas.

RECURSOS ONLINE

Informe sobre el agua en España: situación actual, retos y oportunidades (CEOE)

https://www.cen.es/wp-content/uploads/2023/11/OT01NV23_1.pdf

10 'tips' para ahorrar agua

<https://www.fundacionaquae.org/wiki/ahorrar-agua-ahora-escasea/>

Así afecta el cambio climático al agua del planeta

https://www.nationalgeographic.com.es/medio-ambiente/asi-afecta-el-cambio-climatico-al-agua-del-planeta_9947

CONSEJO #10

USA PRODUCTOS DE LIMPIEZA NO TÓXICOS



Mantener limpio nuestro entorno es fundamental, cobrando especial relevancia cuando hablamos de la limpieza de nuestros hogares, donde pasamos una cantidad relevante de nuestro tiempo. Cuando procedemos a realizar la limpieza periódica de nuestra casa, es habitual que en nuestro armario de la limpieza nos encontremos con productos de limpieza comercial que suelen contener una gran cantidad de sustancias potencialmente tóxicas para nosotros/as y para el medio ambiente.

Una opción más sostenible a la hora de limpiar es usar productos de limpieza naturales y no tóxicos. Estos productos se fabrican con ingredientes naturales y no contienen sustancias químicas tóxicas. Con este cambio obtenemos ventajas a dos niveles: el primero de ellos, cuidamos de nuestra salud limitando la exposición a sustancias tóxicas y el segundo, la minimización del impacto medioambiental de este tipo de productos de limpieza.

PAUTAS DE CONSUMO

- **El multiusos natural: vinagre blanco y agua.** El vinagre blanco es un desinfectante natural y versátil. Si mezclas partes iguales de vinagre y agua en un pulverizador, tienes garantizado un limpiador multiusos sostenible.
- **Descubre el bicarbonato de sodio.** Es otro limpiador multiusos natural con el que se pueden limpiar toda clase de superficies y, además, elimina malos olores. Para la limpieza de ducha, bañera y lavabo, mezcla bicarbonato de sodio con agua.
- **Deja tus suelos relucientes.** Para los suelos de terrazo o cerámica, mezcla una taza de vinagre blanco con 4 litros de agua. Para el caso del parqué, diluye una cucharada de jabón potásico en 5 litros de agua y pasa una mopa seca.
- **El agua oxigenada tiene su lugar en tu armario de la limpieza.** Si necesitas limpiar tu encimera o electrodoméstico, pulveriza agua oxigenada y pasa después un paño para eliminar bacterias y grasa.
- **Investiga sobre los productos de limpieza ecológicos.** Con un poco de información ecológica, estarás listo/a para hacer el cambio de los productos de limpieza tradicionales a los productos de limpieza hechos a base de plantas e impulsados por la ciencia verde.

RECURSOS ONLINE

Productos de limpieza ecológicos: ¿Por qué hacer el cambio?

<https://www.ecos.com/es/live-cleaner/sustainable-cleaning-supplies-why-make-the-switch/>

Los productos de limpieza y el medio ambiente

<https://www.limpiezasbarcino.es/los-productos-de-limpieza-y-el-medio-ambiente/>

Productos de limpieza Qué no dañan el medio ambiente

<https://mundosustentable.com.mx/productos-de-limpieza-que-no-danan-el-medio-ambiente/>

CONSEJO #11

UTILIZA EMPAQUETADOS RECICLABLES

En nuestro día a día es habitual que nos encontremos infinidad de situaciones de consumo en el que nos encontramos una gran diversidad de productos que se presentan en algún tipo de empaquetado. Para decir verdad, la práctica totalidad de los productos que adquirimos están empaquetados. Con el impulso que supuso la pandemia para el comercio electrónico, nos encontramos con empaquetados de transporte de productos que a su vez ya están empaquetados. En este contexto, estamos abocados a la regeneración de una inmensa cantidad de residuos a la hora de realizar nuestras compras.

Una de las formas en las que podemos minimizar estos impactos, es tomar conciencia de la necesidad de que este empaquetado (packaging) sea al menos, ecológico. Pero ¿Qué es el packaging ecológico? Podemos decir que, para ser ecológico, este tipo de empaquetado debe contener materiales reciclados, que sean biodegradables, que tengan un diseño que minimicen el material necesario para empaquetar el producto y que sean reutilizables.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Que tengan etiquetas claras**, donde podamos identificar, de forma sencilla, cualquiera de las características comentadas anteriormente.
- **Simplicidad**. Uno de los indicios que nos puede hacer pensar que un empaquetado es de tipo ecológico es que sean envases minimalistas, ya que esto nos indica que está diseñado para utilizar la mínima cantidad de material posible para que cumpla su función.
- **Elige plástico transparente PET**. Siempre que te sea posible, elige envases transparentes de tipo PET, ya que es reciclable.
- **Evita los empaquetados que contengan Poliestireno Expandido (EPS)**, ya que no es fácil de reciclar. Este plástico suele ser muy ligero y son un gran aislante y se utiliza mucho en construcción, aunque está muy presente también en la industria alimentaria.
- **Mejor envases de cartón**. El cartón es un material reciclable y biodegradable. Eso sí, fíjate bien de que no contengan laminados plásticos.
- **Envases flexibles**. Evita siempre que puedas, los envases flexibles, como por ejemplo los de los snacks, que son muy difíciles de reciclar.
- **Envases de vidrio**. Estos envases son ideales, pues son altamente reciclables y no afectan a la calidad del contenido.
- **Envases con materiales naturales**. Los envases compuestos de bambú o algodón son excelentes opciones para cuidar el planeta.
- **Investiga las marcas que compras**. Si la empresa que está detrás de tus marcas preferidas lleva a cabo prácticas sostenibles con el medio ambiente, es muy posible que en sus etiquetas encuentres algunos sellos que garantizan este compromiso.

RECURSOS ONLINE

Guía Ecodiseño de envases (Ecoembes)

<https://www.ecoembes.com/sites/default/files/inline-files/recursos/guia-ecodiseno.pdf>

¿Qué es el packaging sostenible? Guía completa

<https://www.manipuladosviluz.es/packaging-sostenible/>

¿Qué es el plástico PET?

Características Y Ventajas En Su Reciclaje <https://www.derichebourgespana.com/plastico-pet/>

CONSEJO #12

UTILIZA PILAS RECARGABLES



Si echamos un vistazo rápido a nuestra casa, es posible que encontremos una buena cantidad de aparatos eléctricos que se controlan con mandos a distancia. Seguro que en el salón puedes encontrar entre dos y cuatro mandos a distancia. El de la televisión, el del aire acondicionado, el del decodificador de nuestro proveedor de televisión de pago o el del equipo de música (menos habitual y ya relegado a un número pequeño de melómanos que aún disfrutan de la música HIFI). Seguramente en tu casa también trabajas con un ordenador personal, que en muchos casos se acompaña de teclado y ratón que, en el caso de ser inalámbricos, también están alimentados por pilas. En una suma rápida podemos haber contabilizado entre 6 y 10 pilas.

Las pilas contienen materiales como el mercurio, litio, plomo y el cadmio que son altamente contaminantes por su toxicidad, que son muy perjudiciales para los seres vivos y el medio ambiente. Para que nos hagamos una idea del impacto contaminante, decir que una sola pila puede contaminar 40 litros de agua durante 50 años. También hay que tener en cuenta que una pila común puede tardar entre 100 y 500 años en degradarse. Dado que es muy difícil prescindir de las pilas, ¿Cómo podemos minimizar este impacto? Te proponemos sustituir las pilas de un solo uso por recargables ya que son más baratas a largo plazo y mucho más sostenibles.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Adquiere dos juegos de pilas.** Mientras utilizas un juego, puedes cargar el otro y de esta forma nunca te quedarás sin energía.
- **Realiza siempre una carga completa,** ya que de esta forma prolongarás su vida útil.
- **Almacenamiento de las pilas.** Guarda tus pilas en un lugar fresco y seco y, sobre todo, evita su exposición a las temperaturas extremas.
- **Recicla correctamente.** Cuando las pilas recargables lleguen al final de su vida útil, llévalas a los depósitos especializados como los que puedes encontrar en ferreterías y tiendas de electrodomésticos. También tendremos la opción de llevarlas a los "puntos limpios" habilitados por los ayuntamientos.
- **Carga las pilas antes de que se agoten.** No esperes a que las pilas se queden sin energía para cargarlas. Si haces esto, prolongarás su vida útil.
- **Atentos a la compatibilidad de los cargadores.** Utiliza cargadores específicos para cada tipo de pilas (NiMH, NiCd, Li-on).
- **Evita las sobrecargas.** No dejes las pilas más tiempo del necesario. Muchos cargadores tienen una luz led que te indican que ha terminado la carga.
- **Invierte en pilas y cargadores de calidad.** Las marcas con calidad reconocida te darán un resultado mejor.

RECURSOS ONLINE

Pilas recargables y nuestra huella ecológica

<https://www.mmtseguros.com/blog/pilas-recargables-y-nuestra-huella-ecologica>

Tipos de baterías según su química y tamaño

<https://www.webdelinternas.es/componentes/tipos-baterias/>

Comparativa pilas recargables 2024: las mejores opciones del mercado

<https://www.lavanguardia.com/comprar/comparativas/comparativa-mejores-pilas-recargables/#:~:text=Las%20pilas%20recargables%20vienen%20en,%3C%BAtil%2C%20capacidad%20y%20efecto%20memoria.>

CONSEJO #13

EVITA EL DESPERDICIO ALIMENTARIO

El desperdicio alimentario es un problema de carácter mundial. Cada año, toneladas y toneladas de alimentos acaban en el cubo de la basura. Paralelamente, millones de personas sufren hambre y desnutrición. ¿Por qué deberíamos preocuparnos del desperdicio alimentario? En primer lugar, por el agotamiento de los recursos naturales. Desperdiciar alimentos conlleva desperdicio de agua, energía y la tierra necesaria para producir los alimentos. En segundo lugar, por el impacto ambiental de estos desperdicios, ya que en los vertederos donde se acumulan se liberan gases como el metano, de gran impacto cuando hablamos de efecto invernadero. Y, en tercer lugar, por una economía más sostenible, en la que, reduciendo el desperdicio conseguimos una optimización de los recursos necesarios para producir bienes y servicios.

Según en el informe "SAVE FOOD: Iniciativa mundial sobre la reducción de la pérdida y el desperdicio de alimentos" (FAO, año 2015), en España tiramos 7,7 millones de toneladas de alimentos al año. Entre las razones más habituales para desperdiciar estos alimentos nos encontramos las fechas de caducidad demasiado cortas, por envases de comida demasiado grandes, por excedentes de producción o por comprar "más con los ojos que con la cabeza". De toda la cadena alimentaria, es en nuestros hogares donde se producen más desperdicios: 1.325,9 millones de kilos de comida al año acaban en el cubo de la basura de los españoles.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Planifica tus compras.** Antes de ir al supermercado, realiza una lista de los productos que necesitas. Evita las compras compulsivas y, siempre que sea posible, no compres alimentos cuando tengas hambre.
- **Almacena correctamente.** Si almacenas los productos perecederos como frutas y verduras de forma correcta, alargarás su vida útil.
- **¿Conoces la diferencia entre fecha de caducidad y de consumo preferente?** En el caso de la fecha de caducidad, indica que, a partir de ese momento, el producto ya no es apto para el consumo. En el caso de la fecha de consumo preferente indica el momento en el que un producto comienza a deteriorarse.
- **Reutiliza las sobras.** Recuerda (o investiga) el origen de la croqueta, a la estrella de la cocina de aprovechamiento.
- **Compra a granel.** De esta forma adquieres solamente la cantidad de producto que necesitas.
- **Composta.** Si dispones de un lugar adecuado, considera el compostaje para no tener que tirar alimentos a la basura.
- **Comparte tu comida.** Si has cocinado demasiado, puedes compartir tus comidas con amigos/as, familiares o vecinos/as.

RECURSOS ONLINE

Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación: Datos del desperdicio alimentario en hogares
<https://www.mapa.gob.es/es/alimentacion/temas/desperdicio/desperdicio-alimentario-hogares/>

Informe sobre el índice de desperdicio de alimentos 2024
<https://www.unep.org/es/resources/publicaciones/informe-sobre-el-indice-de-desperdicio-de-alimentos-2024>

Documental "El mundo al revés: desperdicio de alimentos"
<https://www.youtube.com/watch?v=JUKfmHrLbHU>

CONSEJO #14

UTILIZA BOLSAS DE TELA



Dentro de los derivados del petróleo, el más habitual en nuestro día a día es el plástico. Nos lo encontramos en los contenedores de almacenamiento de comida, en la ropa que vestimos o en los envoltorios de muchos alimentos cuando hacemos la compra. En muchas ocasiones podemos no ser conscientes de la cantidad de plástico que pueden tener algunos productos como, por ejemplo, los cosméticos o los detergentes. Puede no estar en nuestra mano el poder elegir el tipo de envoltorio, como, por ejemplo, la mayor parte de los productos del supermercado, pero especialmente, cuando vamos a comprar, tenemos una opción que sí está en nuestra mano: sustituir las bolsas de plástico por bolsas de tela.

¿Por qué hacer este cambio? ¿Conoces la llamada "Isla de plásticos del Pacífico"? Esta es una concentración de plásticos vertidos al océano que se estima que puede ser mayor que la superficie de España con una estimación de 1.400 millones de Km². ¿Qué ventajas podemos tener al usar bolsas de tela en sustitución de las de plásticos? Ahí van dos: la reducción de materiales necesarios para producir una nueva bolsa y evitar un nuevo residuo plástico vertido al medio ambiente.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Lleva las bolsas de tela siempre contigo.** En el coche cuando vas a hacer la compra. En tu mochila escolar o de trabajo ... nunca sabes cuando la vas a poder necesitar.
- **Compra bolsas con telas resistentes.** Cuando mejor y más abundante sea el material de la bolsa, más usos tendrá y más tiempo te durará.
- **Al hacer la compra.** No te olvides tus bolsas de tela cuando vas a comprar y así evitas tener que improvisar y comprar las de plástico en el súper.
- **Aunque se te olviden, no te olviden.** Si por alguna razón se te olvida tu bolsa de tela cuando vayas al supermercado, pide bolsas de papel en lugar de las de plástico.
- **Para el almuerzo o merienda.** Lleva tu almuerzo o snacks en una bolsa de tela en lugar de usar envoltorios desechables.

RECURSOS ONLINE

¿Por qué las bolsas de tela son mejores que las de plástico?

<https://plastic.education/es/por-que-las-bolsas-de-tela-son-mejores-que-las-de-plastico/>

¿Cuál es el impacto medioambiental del plástico?

<https://rolleat.com/es/impacto-ambiental-del-plastico/>

Vídeo: Las cinco islas de plástico que manchan el océano y ningún país quiere limpiar

<https://www.youtube.com/watch?v=hoD3ghHHq8>

CONSEJO #15

REDUCE EL USO DE AGUA EMBOTELLADA

El agua es un elemento de vital importancia y un derecho humano fundamental. En los últimos años beber agua embotellada ha sido toda una tendencia y se ha incorporado de forma masiva a nuestros hábitos de consumo. Este hecho está teniendo como consecuencia un aumento de los plásticos que llegan, como residuo, al medio que nos rodea. Lamentablemente, muchos de estos residuos no se reciclan adecuadamente y terminan en vertederos, ríos y océanos, donde tardan cientos de años en descomponerse. Además, favorecen la creación de las llamadas "Islas de Plástico" que impacta de forma especialmente negativa en la flora y fauna oceánica.

La producción de estas botellas utiliza grandes cantidades de energía, agua y petróleo aumentando la huella de carbono y el impacto negativo de las empresas productoras en el medio ambiente. ¿Qué podemos hacer nosotros para evitar estas externalidades tan negativas?

A continuación, te ofrecemos algunos consejos para ello.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Adquiere una botella reutilizable y llévala contigo.** A la hora de comprar una, ten en cuenta que existe una gran variedad. Analiza tus necesidades y adquiere la que más te convenga. Recuerda que existen botellas con sistemas que te permiten mantener la temperatura del agua según tus gustos.
- **Ubica las fuentes públicas** de agua potable que tienes disponibles para que nunca te quedes sin agua.
- **En caso de que no existan alternativas al agua embotellada,** trata de buscar opciones cuyos envases estén hecho de vidrio o envases reciclados.
- **Consume agua del grifo.** El agua del grifo es segura y económica. Además, si la enfrías en el frigorífico, puedes enmascarar algunos sabores característicos que puede presentar el agua del grifo.
- **Instala filtros de agua.** Puede mejorar la calidad del agua del grifo.

RECURSOS ONLINE

Los beneficios de dejar de consumir agua embotellada y optar por alternativas más sostenibles.

<https://xianna.net/por-que-deberias-dejar-de-beber-agua-embotellada/>

Calidad del agua embotellada: ¿qué debes saber antes de beber?

<https://institutodelagua.es/calidad-del-agua/calidad-del-agua-embotelladacalidad-del-agua/>

Los beneficios de beber agua del grifo que no conoces

<https://www.levante-emv.com/comunitat-valenciana/2021/07/04/beneficios-beber-agua-grifo-tuawa-54609312.html>

CONSEJO #16

ELIGE EMPRESAS RESPONSABLES



En nuestros días, el cuidado del medio ambiente es una obligación de todos/as nosotros/as. Con nuestras decisiones a la hora de consumir, podemos ejercer un impacto positivo a nuestro alrededor. Investigando y eligiendo consumir bienes y servicios producidos por empresas conscientes de su responsabilidad con el medio ambiente y de lo importante que es, cada vez más para los/las consumidores/as, este tipo de elección "verde".

¿Cuáles son los principales beneficios de consumir productos y servicios de empresas responsables con el medio ambiente? A continuación, te ofrecemos alguno de ellos: reducción de la huella de carbono: las empresas con una gestión orientada a la minimización de las emisiones contaminantes ofrecen productos y servicios que contribuyen a la reducción de la huella de carbono global. Conservación de recursos naturales: al utilizar procesos productivos eficientes y sostenibles, sus productos y servicios utilizan menos energía y materias primas en sus procesos productivos. Contribuyes a potenciar la economía circular: cuando consumimos productos de economía circular, reducimos los impactos de consumo de recursos y las externalidades negativas sobre el medio ambiente que tienen los procesos de economía lineal.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Certificaciones ambientales:** Busca certificaciones como la ISO 14001, EMAS o LEED. La específica y más conocida en gestión medioambiental es la ISO 14001
- **Etiquetas ecológicas:** Cuando la producción de una empresa cumple con los estándares internacionales de sostenibilidad o responsabilidad sus productos adquieren el privilegio de incorporar etiquetas como Fair Trade (comercio justo), Rainforest Alliance (conservación de la biodiversidad, mejora del bienestar humano, conservación de los recursos naturales) o Ecolabel (producción y consumo sostenible).
- **Informes de sostenibilidad:** Revisa las webs de estas empresas, ya que suelen detallar su gestión responsable en un documento, normalmente anual, que suele ser accesible desde su página web y redes corporativas. Uno de los estándares más conocidos es el GRI (Global Reporting Initiative)
- **Reputación corporativa:** Existen numerosos premios y reconocimientos a aquellas empresas comprometidas con el medio ambiente y que desarrollan su estrategia desde un enfoque de responsabilidad social. Investiga su trayectoria de menciones.
- **Iniciativas de reducción de emisiones y uso de energías renovables:** Para las empresas medioambientalmente comprometidas, estas dos estrategias son fundamentales hoy en día. Investiga su currículum "verde".
- **Transparencia en la cadena de suministro:** las empresas que son transparentes a la hora de comunicar como producen, suelen ser más comprometidas con sus grupos de interés (empleados, clientes, proveedores, administraciones públicas ...) y, por tanto, más responsables.

RECURSOS ONLINE

¿Qué es el Global Reporting Initiative (GRI)?

<https://www.intedy.com/internacional/282/noticia-que-es-el-global-reporting-initiative-gri.html>

¿Qué es una empresa socialmente responsable (ESR)? Características y ejemplos

[https://www.henkel.es/actualidad/2023-04-11-empresa-socialmente-responsable-esr-1816016#:~:text=Una%20empresa%20socialmente%20responsable%20\(ESR\)%20es%20una%20organizaci%C3%B3n%20que%20adopta,la%20sociedad%20y%20la%20econom%C3%ADa.](https://www.henkel.es/actualidad/2023-04-11-empresa-socialmente-responsable-esr-1816016#:~:text=Una%20empresa%20socialmente%20responsable%20(ESR)%20es%20una%20organizaci%C3%B3n%20que%20adopta,la%20sociedad%20y%20la%20econom%C3%ADa.)

Ranking de las empresas más responsables de España

<https://orientacion-laboral.infojobs.net/empresas-mas-responsables-de-espana>

CONSEJO #17

REPARA TUS PERTENENCIAS

En las sociedades económicamente desarrolladas vivimos un ritmo de consumo excesivamente acelerado para los recursos que disponemos en nuestro planeta. Según podemos ver en la página web de WWF España, a fecha de 20 de mayo de este año, en España hemos consumido los recursos naturales correspondientes que corresponderían para este año.

Por tanto, vivimos como si tuviéramos los recursos naturales de 2,5 planetas a nuestra disposición. Cada vez que decidimos reparar en lugar de desecharlo y comprar uno nuevo, contribuimos a no sobreexplotar los recursos del planeta. Además de reducir la cantidad de recursos que generamos, esta práctica impulsa la economía local a través de los negocios de reparación, que promueven el empleo artesanal. Cuando adquirimos el hábito de reparar en lugar de desechar y comprar, también estamos desarrollando una relación más consciente con nuestras pertenencias, ya que nos ayuda a valorar más lo que tenemos y nos hace cuidar mejor de nuestras pertenencias, haciéndonos consumidores/as más responsables.



¿Qué productos son más susceptibles de ser reparados?

PAUTAS DE CONSUMO

- **Ropa y textiles:** hacer pequeños remiendos, reparar cremalleras, o coser botones son trabajos sencillos que nos permiten prolongar la vida útil de nuestra ropa.
- **Zapatos:** un par de zapatos de calidad pueden durar muchos años con una limpieza periódica y la hidratación de la piel para proteger sus características. Y cuando necesites un cambio de suelas o reforzar una costura, acude a tu taller de reparación de calzado.
- **Muebles:** los muebles, especialmente los de madera son muy reparables. Pegar una pata suelta, lijar y barnizar una mesa, son pequeñas reparaciones al alcance de la mayoría de las personas. Y si tienes muebles antiguos, no pierdas la oportunidad de convertirte en restaurador/a de muebles.
- **Bicicletas:** si somos personas concienciadas con el medio ambiente, es posible que seamos usuarios/as de la bicicleta. En este caso, reparaciones como aprender a ajustar los frenos o cambiar una llanta, son fáciles con un poco de práctica y alargarán la vida de tus bicicletas.
- **Electrónica:** aunque los aparatos con componentes electrónicos puedan parecer muy complicados de reparar, existen marcas como FairPhone, que, además de producir smartphones con el mínimo impacto sobre las personas y el planeta, facilita la reparación por parte de sus usuarios/as.

RECURSOS ONLINE

20 de mayo. Es el día de la sobrecapacidad de la Tierra en España.

<https://www.wwf.es/?67220/20-de-mayo-Es-el-dia-de-la-sobrecapacidad-de-la-Tierra-en-Espana#:~:text=20%20de%20mayo.,WWF%20Espa%C3%B1a>

Consejos de reparación de ropa: cómo arreglar tu ropa e ideas de upcycling

<https://www.c-and-a.com/es/es/shop/reparacion-y-upcycling-de-ropa>

FairPhone 5: reparable, sostenible y de buena calidad

<https://www.ocu.org/tecnologia/telefono/noticias/fairphone-5>

CONSEJO #18

EVITA LOS MICROPLÁSTICOS



Los microplásticos son pequeñas partículas sintéticas, normalmente con un tamaño inferior a 5 mm, cuyo origen son los derivados del petróleo. Estas partículas son difícilmente degradables y se originan principalmente en la actividad industrial y en el consumo de los hogares. Dentro de nuestro ámbito doméstico, los podemos encontrar en productos como los detergentes, los dentífricos, los exfoliantes para la piel, en las cremas solares y en nuestra ropa hecha de fibras sintéticas. Aunque su tamaño es pequeño, su impacto sobre el medio ambiente es enorme, ya que no se biodegradan y pueden persistir en el medio ambiente durante cientos de años.

Cuando estos microplásticos llegan a los océanos son ingeridos por la fauna marina, pudiendo llegar a los humanos a través de la cadena alimentaria. El impacto que los humanos tenemos por la ingestión de estos microplásticos es notable, llegando a interferir con el sistema endocrino o reduciendo la diversidad bacteriana del colon, entre otros impactos.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Tus cosméticos, sin microplásticos:** una gran cantidad de productos de belleza, como, por ejemplo, los exfoliantes, la pasta de dientes o las cremas solares contienen perlas de microplásticos. Busca los productos que utilicen ingredientes naturales como semillas de frutas o azúcar para exfoliar.
- **Usa bolsas reutilizables y si puede ser, no plásticas:** como hemos visto en consejos anteriores, si dejamos de utilizar bolsas de plástico, evitaremos que se descompongan en partículas de plástico que contaminan nuestro medio ambiente.
- **El textil, mejor de fibras naturales:** La ropa fabricada de materiales sintéticos como el poliéster libera microplásticos cada vez que las lavamos, si a esto añadimos el detergente del lavado, es posible que estemos contaminando doblemente con cada lavadora que pongamos.
- **Filtra el agua del grifo:** para reducir los posibles microplásticos que pueda contener el agua del grifo, utiliza filtros de carbón activado para ello.
- **Alternativas de compra:** cepillos de dientes de bambú (son biodegradables y tienen cerdas de nylon sin BPA), pajitas de acero inoxidable, envases de cera de abeja (reutilizables y biodegradables).

RECURSOS ONLINE

Qué son los microplásticos: definición y tipos

<https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-microplasticos-definicion-y-tipos-1543.html>

Repositorio de estudios sobre microplásticos en España

<https://www.estudiosdemicroplasticos.es/>

¿Qué daños producen los microplásticos para el ser humano?

<https://www.nationalgeographic.es/medio-ambiente/2022/04/danos-producen-microplasticos-salud-personas>

El Comidista: Microplásticos en la comida y cómo reducirlos

https://elpais.com/gastronomia/el-comidista/2022/06/14/articulo/1655205092_000815.html

CONSEJO #19

HIGIENE PERSONAL NATURAL

En nuestras rutinas de higiene personal es habitual que nos podamos encontrar con productos que impactan negativamente en el medio ambiente. Desde los microplásticos que podemos encontrar en los exfoliantes para la piel hasta los envases de plástico de un solo uso, nuestros productos de higiene personal pueden estar contaminando el agua y el suelo. Los microplásticos no se descomponen y acaban desembocando en los océanos, donde son digeridos por la fauna marina y afectando así a nuestra propia cadena alimentaria. Además, los envases de plástico de champús y geles de ducha suelen ser de un único uso, generando una gran cantidad de plástico.

En sus componentes, también pueden presentar algunos químicos, como pueden ser los parabenos (utilizados como conservantes en los productos cosméticos y de higiene personal como desodorantes, geles de ducha, cremas corporales con el objetivo de impedir el crecimiento de microorganismos en geles y cremas) y ftalatos (compuestos químicos de ácido ftálico utilizados para texturizar productos), altamente dañinos cuando se filtran en el agua y el suelo.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Opta por productos que no contengan microplásticos:** Existen marcas que ofrecen productos como exfoliantes y pastas de dientes naturales como semillas de frutas o sal marina. Son productos igual de efectivos y usándolos protegemos el medio ambiente.
- **Elige productos de higiene personal en envases reutilizables o reciclables:** En el ámbito de la cosmética y cuidado personal ya se ofrecen productos que ofrecen la posibilidad de rellenar los envases originales, con lo que los reutilizamos y evitamos verter más residuos al medio ambiente.
- **Compra productos a granel:** Ya existen empresas dedicadas específicamente a este tipo de distribución de productos, un ejemplo es <https://www.goodgranel.com/>. Localiza tu establecimiento más cercano y visítalo.
- **Usa productos sólidos:** Productos como champús, acondicionadores y jabones sólidos evitan la necesidad de envases (normalmente plásticos) y, además, tienen una mayor duración.
- **Investiga sus etiquetas:** Infórmate de los componentes de los productos que compras. Evita aquellos que contengan parabenos, ftalatos, formaldehidos, polietilenglicoles
- **Haz tus propios productos de higiene personal:** Puede ser una opción entretenida y muy sostenible. Las recetas principales por las que puedes empezar son las de champús, desodorantes y exfoliantes. En el siguiente enlace puedes encontrar tus primeros 20 ejemplos: <https://www.jabonariumshop.com/articulos/20-recetas-de-iniciacion-en-la-cosmetica-casera-y-natural>

RECURSOS ONLINE

Qué son los parabenos y sus consecuencias

<https://www.ecologiaverde.com/que-son-los-parabenos-y-sus-consecuencias-1529.html>

Por qué la industria cosmética es tan contaminante

<https://saigu.es/blogs/articulos/por-que-la-industria-cosmetica-es-tan-contaminante>

Los ftalatos y sus efectos nocivos sobre el medio ambiente y la salud (Audio)

<https://canal.uned.es/video/5a6f7aedb111ff1168b49d6>

CONSEJO #20

CONSUME PRODUCTOS DE SEGUNDA MANO

La cultura de segunda mano crece en popularidad. De la mano de las tendencias más de moda, el ahorro o la concienciación medioambiental, se abre paso en las tendencias de consumo y esto implica un claro beneficio cuando hablamos del cuidado del medio ambiente. Cuando optamos por adquirir un producto usado, estamos contribuyendo a minimizar los residuos que llegan al medio, ya que estamos evitando la producción de nuevos productos y el ahorro en el consumo de recursos naturales necesarios para completar su cadena de producción. Entre estos recursos ahorrados, destacan el agua, la energía ahorrada y los gases de efecto invernadero no emitidos a la atmósfera por el proceso de fabricación y el de transporte hasta su punto de venta.

Cuando nos decantamos por un consumo de segunda mano, estamos contribuyendo a la adopción de un modelo de economía circular basado en las siete "R" (rediseñar, reducir, reutilizar, reparar, renovar, recuperar y reciclar), prolongando la vida útil de los artículos evitando o retrasando su llegada a vertederos.

La adopción de este tipo de consumo también redonda en la riqueza local, ya que este tipo de empresas suelen ser pequeñas y locales. Incluso si se trata de empresas de gran tamaño de tipo franquicia, estaremos apoyando la creación de empleo por parte de éstas.

¿Qué otras ventajas me aportan el consumo de productos de segunda mano?



PAUTAS DE CONSUMO

- **Ahorramos mientras cuidamos el medio ambiente:** Los artículos usados suelen tener precios mucho más barato que los nuevos, lo que permite comprar sin gastar pequeñas fortunas.
- **Tenemos acceso a productos únicos y vintage:** Los artículos de segunda mano pueden ser únicos y normalmente no los encontramos en los establecimientos convencionales. Esto permite encontrar pequeños "tesoros" especiales o con historia, que pueden aportar un toque de estilo personal a tu hogar o a tus "outfits". Además, y si hablamos de calidad, será habitual que los productos más antiguos tengan un mayor nivel que los de nueva producción.
- **Promocionamos un estilo de vida más minimalista:** Al centrarte en la calidad y durabilidad, en lugar de la cantidad, adoptas un consumo más responsable y sostenible. De esta forma, además de beneficiar al medio ambiente, también puedes mejorar tu bienestar personal.

RECURSOS ONLINE

Todo lo que debes saber para hacer compras de segunda mano
<https://n26.com/es-es/blog/compras-de-segunda-mano>

Medio Ambiente: Informe sobre el impacto de la segunda mano
<https://blog.milanuncios.com/novedades-y-actualidad/informe-el-efecto-medioambiental-de-la-segunda-mano/>

El sector de segunda mano en cifras
<https://texlimca.com/blog/el-sector-de-segunda-mano-en-cifras>

Vídeo: "Las siete "R" básicas de la Economía Circular
<https://www.youtube.com/watch?v=cu6ly6KM9U0>

CONSEJO #21

UTILIZA APARATOS DE BAJO CONSUMO



Cuando pensamos en cuidar el medio ambiente, una de las primeras ideas que nos suelen venir a la cabeza es la minimización del uso de energía. Cuando adquirimos productos de bajo consumo, estamos reduciendo la huella ecológica a través de esta menor demanda de energía, lo que se puede traducir en un considerable ahorro de recursos, con lo que ayudamos a conservar nuestro planeta para las próximas generaciones. Además de estas ventajas medioambientales, con el uso de este tipo de productos, las personas consumidoras podemos tener otra gran ventaja: el ahorro económico que alivia nuestros presupuestos domésticos a largo plazo, ya que, aunque los productos de bajo consumo pueden tener un precio más alto inicialmente, lo podemos ir compensando con esa energía que no necesitan y que, como personas consumidoras, rebajamos la factura energética.

Estos impactos positivos son, por ejemplo, la reducción de la emisión de gases de efecto invernadero que se consigue al bajar la demanda de energía. Otro de los recursos estratégicos que estamos ahorrando es el agua, cada vez más escasa. Por otra parte, muchos de estos productos de bajo consumo están fabricados con materiales reciclados o sostenibles con los que estamos evitando la generación de residuos.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Busca etiquetas de eficiencia energética.** Cuando vayas a comprar electrodomésticos, busca distintivos como la etiqueta energética de la Unión Europea o el Energy Star. Estas etiquetas nos informan de que el electrodoméstico cumple con estándares de eficiencia energética, consumiendo menos electricidad y generando un menor impacto medioambiental.
- **Considera la durabilidad del producto.** Un producto que dura más tiempo no solamente nos está ahorrando dinero a largo plazo, sino que reduce la cantidad de recursos generados. Investiga sobre la vida útil del producto y elige aquellos que sean reconocidos por su calidad y durabilidad.
- **Revisa las valoraciones de otros/as usuarios/as.** Antes de comprar un producto de bajo consumo, lee opiniones y valoraciones de otras personas usuarias. De aquí puedes sacar una referencia sobre la eficiencia y calidad del producto.
- **Considera el gasto de agua del producto.** En el caso de las lavadoras y lavavajillas, es importante el consumo de agua que el electrodoméstico necesita para su correcto funcionamiento. Opta por aquellos electrodomésticos con menor consumo de agua que permita un óptimo funcionamiento.
- **Infórmate sobre el proceso de fabricación.** Investiga como se fabrican los productos que adquieres. Las empresas que utilizan procesos de fabricación sostenibles y responsables suelen ofrecer más información sobre su desempeño empresarial.
- **Evalúa el coste total.** Además del precio de compra, ten en cuenta el coste de operación y mantenimiento a lo largo de la vida útil del producto adquirido. Un producto con un precio inicial más caro puede resultar más económico a largo plazo si consume menos recursos y tiene una vida útil más larga.

RECURSOS ONLINE

Etiqueta energética de la Unión Europea

https://europa.eu/youreurope/business/product-requirements/labels-markings/energy-labels/index_es.htm

¿Sabes qué significa la etiqueta Energy Star?

<https://www.raeeandalucia.es/actualidad/sabes-que-significa-etiqueta-energy-star>

Reglamento Europeo marco del etiquetado energético UE/2017/1369

<https://www.idae.es/ahorra-energia/etiquetado-energetico-ecodiseno-y-ecoetiqueta/reglamento-europeo-marco-del>

CONSEJO #22

COMPRA LOCAL Y DE TEMPORADA

El consumo local, o también denominado comercio de proximidad, es un conjunto de prácticas mediante las cuales los/as consumidores/as cambian sus hábitos de compra de tal forma que favorecen al medio ambiente, a los productores y pequeñas empresas y en general, a la economía local. Por otra parte, los productos de temporada no son solamente una opción saludable, sino que suponen una elección sostenible que beneficia a nuestra salud y al medio ambiente. En un mundo donde la industria alimentaria está protagonizada por la producción en masa y por la importación de alimentos fuera de temporada, elegir alimentos locales y de temporada, es cada vez más importante.

¿Cuáles son los principales beneficios que aporta? En primer lugar, consigue una menor huella de carbono, ya que los alimentos locales no necesitan viajar largas distancias para llegar a nuestra mesa, teniendo como consecuencia la reducción de gases de efecto invernadero. En segundo lugar, conseguimos mayor frescura y sabor. En tercer lugar, apoyamos a los pequeños agricultores y productores locales, fortaleciendo nuestras economías locales.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Visita los mercados y ferias locales.** Allí encontrarás productos frescos y de calidad.
- **Investiga sobre la temporada.** Aprende qué frutas y verduras están en temporada en tu región.
- **Participa en Comunidades de Consumo Responsable.** Únete a grupos que comparten alimentos locales y orgánicos. Una gran forma de acceder a una gran variedad de productos.
- **Reduce el consumo de alimentos procesados.** Opta por alimentos frescos en lugar de los productos procesados y enlatados para tu día a día, tanto para consumirlos directamente, como para hacer tus propias elaboraciones.
- **Apoya las iniciativas sostenibles.** Infórmate sobre los proyectos que promuevan la agricultura sostenible y ecológica.
- **Sé una persona flexible y creativa.** Muchas veces nos encontramos que nos puede apetecer algunos alimentos fuera de temporada. Adapta al ciclo natural de los alimentos y descubre nuevas opciones.

RECURSOS ONLINE

Slow Food España

<https://xn-espaaslow-06a.es/>

Calendario Frutas y Verduras de Temporada

<https://es.greenpeace.org/es/frutas-verduras-temporada/calendario/>

Cocina con productos locales: ventajas e inconvenientes

<https://manageat.com/cocina-productos-locales-ventajas-inconvenientes/>

CONSEJO #23

LÁPICES Y BOLÍGRAFOS RECARGABLES



Todas y cada una de nuestras decisiones de consumo pueden aportar impactos positivos o negativos sobre el medio ambiente. Evitar los bolígrafos y lapiceros desechables, especialmente los primeros, pueden aportar nuestro grano de arena a la hora de cuidar nuestro planeta.

¿Cuáles son las principales ventajas de utilizar recargables?

En primer lugar, la reducción de residuos como por ejemplo los envases, carcasas o tapones, que habitualmente son de plástico. En segundo lugar, realizamos un ahorro de recursos, como el petróleo o la madera, que habitualmente encontramos en los desechables. La tercera de las ventajas es el ahorro económico que podemos tener a medio plazo, ya que si bien el importe de los bolígrafos y lápices (portaminas) recargables pueden ser un poco más caros, lo compensamos con los menores importes que tienen los recambios.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Elige comprar productos de calidad.** Cuanto mayor es la calidad del elemento, más tiempo nos durará, menor gasto tendremos que realizar y menos residuos generaremos.
- **Guarda las recargas gastadas.** Infórmate en tu localidad si existen establecimientos que ofrezcan la posibilidad de recargar los envases.
- **Recicla las partes no recargables.** Separa las partes reciclables como el plástico y el metal antes de desechar.
- **Opta por tintas ecológicas.** Cuando tengas que recargar tus bolígrafos recargables, opta por tintas a base de agua o tintas biodegradables.
- **Comparte la idea.** Comparte con amigos/as, familiares y compañeros/as de trabajo las ventajas de consumir bolígrafos y lápices recargables. ¡Cada acción cuenta!

RECURSOS ONLINE

Tintas ecológicas: ¿Qué son y qué beneficios tienen?

<https://tallerdeltotebag.es/blog/tote-bag/tintas-ecologicas/>

¿Cuáles son los mejores bolígrafos y lápices ecológicos para el uso diario?

<https://www.linkedin.com/advise/0/what-best-eco-friendly-pens-pencils-everyday-yig0f?lang=es&originalSubdomain=es>

3 cosas (eco) que no sabías de tus bolígrafos

<https://www.lahipotesisgaia.com/3-cosas-eco-no-sabias-tus-boligrafos/>

CONSEJO #24

APOYA AL PEQUEÑO COMERCIO

Nuestros pequeños comercios son unos grandes aliados a la hora de realizar un consumo responsable con el planeta. En ellos podemos encontrar productos únicos y un trato personalizado, y casi siempre, resultan ser la opción más sostenible de compra.

¿Qué ventajas nos aporta como consumidores el pequeño comercio? En primer lugar, reducimos la huella de carbono en nuestro proceso de compra, ya que evitamos los desplazamientos en coche para adquirir nuestros productos. Consumiendo productos de temporada y proximidad, evitamos grandes desplazamientos de los productos y apoyamos a los productores locales. Otra ventaja medioambiental que tenemos cuando compramos en el pequeño comercio es el ahorro de envases plásticos, ya que tenemos más opciones de comprar a granel o con envases reutilizables.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Toma conciencia y localiza donde comprar.** Muchas veces nos encontramos con que la opción más cómoda suele ser acudir a grandes superficies o plataformas de comercio electrónico, pero esto siempre tiene un mayor coste medioambiental. Investiga si los pequeños comercios de tu barrio o localidad pueden atender tus necesidades de consumo.
- **Se parte de la comunidad digital del pequeño comercio.** Busca sus perfiles sociales y síguelos. Es una forma de conocerlos mejor y conocer sus novedades y promociones.
- **Consume de forma recurrente.** No debemos de forzarlos a consumir de forma solidaria, sino porque el producto o servicio cubre nuestras necesidades. Recuerda que en el pequeño comercio nos atenderán de una manera personalizada y cercana.
- **Vincúlate al pequeño comercio.** Cuando tengas una reserva en un hotel o restaurante y no puedas acudir, no la canceles, aplázala. Cuando esté próximo el lanzamiento, por ejemplo, de la próxima novela de tu autor o autora favorito/a, resérvalo en la librería de tu barrio y cuando puedas, pasas a recogerla.

RECURSOS ONLINE

¿Cómo beneficia al medioambiente el consumo de productos locales?

<https://comunitaria.com/como-beneficia-al-medioambiente-el-consumo-de-productos-locales/>

Cuaderno de comercio y sostenibilidad "HACIA UN FUTURO SOSTENIBLE": Guía de eficiencia para un comercio local sostenible.

https://www.camaravalencia.com/wp-content/uploads/2023/11/Guia_Comercio_y_Sostenibilidad_PISC_Guia_de_Eficiencia_para_un_Comercio_Local_Sostenible.pdf

La "Guía de ODS en el comercio" recoge 56 ejemplos de buenas prácticas para fomentar la sostenibilidad en el sector

<https://confecomerc.es/la-guia-de-ods-en-el-comercio-recoge-56-ejemplos-de-buenas-practicas-para-fomentar-la-sostenibilidad-en-el-sector/>

CONSEJO #25

UTILIZA ENVASES DE VIDRIO



La fórmula más antigua que se conoce del vidrio data del siglo VII antes de Cristo y la materia prima con la que se fabrica no ha variado sustancialmente desde entonces, siendo su principal elemento el componente esencial de la arena: el sílice. Aunque estamos hablando de materias primas abundantes, el reciclaje del vidrio está siendo una gran contribución al cuidado del medio ambiente ya que el proceso de refusión del vidrio necesita menos temperatura si se usan materiales reciclados, conllevando un notable ahorro de energía.

Gracias al reciclaje de vidrio, cada año se evita la extracción de casi mil toneladas de materias primas, ahorrando más de un millón de megavatios por hora y evitando la emisión de medio millón de toneladas de dióxido de carbono a la atmósfera.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Plantéate la utilización de botellas reutilizables de vidrio.** La puedes llenar antes de salir de casa y así evitar comprar botellas de plástico desechables. Eso sí, habrá que cuidarla un poco más.
- **Compra a granel en envases de vidrio.** Puedes llevar tus propios envases de vidrio y llenarlos de cereales, legumbres o especias, evitando así el uso de envoltorios plásticos innecesarios.
- **Utiliza envases de vidrio para almacenar alimentos.** Es una forma de almacenaje duradera que no liberan productos químicos dañinos en los alimentos y son completamente reciclables.
- **Elige productos en envases de vidrio.** Al comprar productos envasados, elige aquellos que se encuentren en envases de vidrio en lugar de plástico. Por ejemplo, mermeladas y salsas.
- **Apoya a los comercios locales a granel.** Busca los establecimientos cercanos que ofrezcan la posibilidad de compra a granel. Al hacerlo, también estás apoyando a la economía local y contribuyendo a un consumo más responsable.

RECURSOS ONLINE

Vidrio y consumo

<https://facua.org/consumerismo/vidrio-y-consumo/>

Descubre cuál es el proceso de reciclaje del vidrio

<https://www.bbva.com/es/sostenibilidad/descubre-cual-es-el-proceso-de-reciclaje-del-vidrio/>

12 ideas para reutilizar envases de vidrio

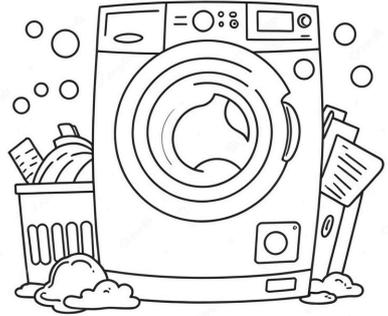
<https://todossomosreciclaje.com/blogtsr/12-ideas-para-reutilizar-envases-de-vidrio/>

CONSEJO #26

CICLOS CORTOS Y A BAJA TEMPERATURA

Cuando tenemos que lavar nuestra ropa, tanto si disponemos de una lavadora como si usamos un servicio de lavandería, estamos ante una decisión importante desde el punto de vista energético y medioambiental, ya que tener un armario limpio, puede tener consecuencias sobre el medio ambiente. Algunas de estas consecuencias son la liberación de microplásticos de la ropa sintética, que pueden suponer un tercio de los microplásticos que se encuentran en nuestros océanos y en referencia al consumo de agua, un ciclo de lavadora puede consumir hasta los 150 litros de agua.

Antes de entrar en materia del lavado, debemos reflexionar sobre los usos que les hemos dado a nuestras prendas antes del lavado. Si nuestra ropa no está sucia o sudada, la podemos tender para que se airee durante unas horas antes de guardarla en el armario. Pero esta situación no siempre es viable y debemos realizar la colada.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Lava a temperatura baja.** Siempre que puedas utiliza lavados a 30°C, de esta forma ahorraremos energía y prolongaremos la vida útil de nuestras prendas, ya que las altas temperaturas aceleran la degradación de los tejidos.
- **Realiza cargas completas.** Llena la lavadora hasta el máximo de capacidad, lo mismos recursos servirán para una mayor cantidad de ropa.
- **Utiliza detergentes ecológicos,** que minimizan los componentes potencialmente tóxicos que pueden llegar a los océanos.
- **Seca tu ropa al aire.** Si tienes espacio dedicado para ello, evita el uso de la secadora y tiende tu ropa para que se seque. Ahorramos energía y la ropa olerá más fresca.
- **Evita el planchado.** Los lavados de ciclo corto y la baja temperatura reducen las arrugas de nuestra ropa.
- **Lava la ropa interior por separado.** De esta forma se evitan la transferencia de microfibras de unas prendas a otras.
- **Separa la ropa por colores.** Evitas la trasferencia entre prendas y alargas la vida útil de tus prendas.

RECURSOS ONLINE

¿Cómo lavar la ropa de manera sostenible?

<https://somosvintage.com/lavado-ecologico/>

Cómo Lavar la Ropa de forma Ecológica y Zero Waste

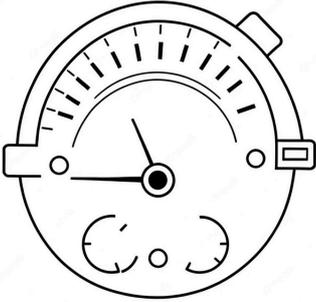
<https://www.mundosinresiduos.com/hogar-residuo-cero/como-lavar-ropa-de-forma-ecologica-zero-waste/>

10 consejos para lavar la ropa de forma ecológica

<https://www.consumer.es/medio-ambiente/10-consejos-para-lavar-la-ropa-de-forma-ecologica.html>

CONSEJO #27

USA TERMOSTATOS PROGRAMABLES



Los termostatos programables sirven para tener un control más preciso de la temperatura de nuestro hogar. Podrán programarse de manera sencilla la caldera, una calefacción central o los radiadores individualmente para mantener una temperatura idónea. Estos termostatos, que son capaces de seleccionar la temperatura en función de la hora o día de la semana, pueden llegar a ahorrar hasta un 20% o 30% de la factura energética. Estos termostatos funcionan de una forma similar a los tradicionales de ambiente, pero con una diferencia: la programación. Este sistema nos dará la posibilidad de planificar franjas de tiempo en las cuales ajustemos la temperatura de nuestros hogares. Por ejemplo, cuando nos vayamos a la cama o cuando no haya nadie en casa.

Estos termostatos tienen tres grandes ventajas: primero, el control de temperatura para obtener un mayor confort térmico, en segundo lugar, permiten una mayor optimización del consumo de energía y finalmente se adaptan a cada tipo de sistemas de calefacción, ya que son altamente compatibles tanto en los casos de calefacción individual, como colectiva.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Programa el termostato de forma inteligente.** Ajusta las temperaturas en función de tus rutinas. Por ejemplo, bajando la temperatura en los horarios en los que vamos a dormir o en los momentos en los que no hay nadie en casa.
- **Utiliza el modo vacaciones.** Si vas a estar fuera de casa, especialmente en invierno, programa el termostato para que no baje de una temperatura mínima, evitando así daños a la instalación.
- **Alinéate con la naturaleza.** En invierno, abre las cortinas de casa para aprovechar el calor del sol. En verano, cierra persianas y cortinas para aislar la vivienda del exceso de calor.
- **Revisa el aislamiento de tu vivienda.** Un buen sistema de aislamiento de puertas y ventanas evitará las pérdidas de calor (o frío en el caso de los sistemas de enfriamiento) ayudando a la optimización de la energía.
- **Invierte en tu termostato.** Adquiere termostatos contruidos con estándares altos de calidad, esto alargará la vida útil y evitará la generación de residuos. Por otra parte, los más modernos presentan conectividad a internet y aunque son un poco más caros, igual compensa con la comodidad de poder afinar el ajuste del termostato programable.

RECURSOS ONLINE

¿Qué es un termostato programable?

<https://www.netatmo.com/es-es/comfort-guide/programmable-thermostat>

Los termostatos programables e inteligentes ("Smart"): ¿Cuál me conviene más?

<https://www.citizensutilityboard.org/espanol/2023/12/13/los-termostatos-programables-e-inteligentes-smart-cual-me-conviene-mas/>

Ventajas de los termostatos digitales programables

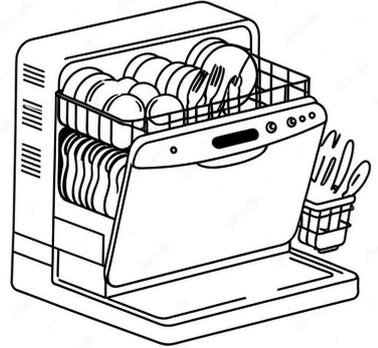
<https://instalacionesblasco.com/ventajas-los-termostatos-digitales-programables/>

CONSEJO #28

LAVA LOS PLATOS EN EL LAVAVAJILLAS

¿Sabes que usar el lavavajillas en lugar de lavar los platos a mano puede tener menos impacto sobre el medio ambiente? Aunque a primera vista nos podría parecer que el lavavajillas consume más recursos, en realidad, cuando se utiliza de forma eficiente, puede ahorrar agua y energía, reduciendo nuestro impacto como personas consumidoras sobre el medioambiente. ¿En que se basa esta afirmación? En primer lugar, los lavavajillas actuales están diseñados para hacer un uso eficiente del agua. Mientras que lavar los platos a mano puede consumir hasta 100 litros de agua por lavado, un lavavajillas eficiente puede hacerlo con 10 litros por ciclo. Otra de las ventajas que nos aporta un lavavajillas es el hecho de que éstos calientan el agua más eficiente que la mayoría de los calentadores domésticos, con el consiguiente ahorro energético a la hora de limpiar la vajilla.

Por otra parte, los detergentes para lavavajillas tienen una formulación más efectiva en pequeñas cantidades y a determinadas temperaturas, minimizando los productos químicos desechados que se liberan al medio ambiente.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Realiza una carga completa.** Ten en cuenta que, si llenamos completamente el lavavajillas antes de ponerlo en funcionamiento, maximizamos la eficiencia del agua y energía necesaria para el ciclo de lavado. Eso sí, no lo sobrecargues, ya que en este caso nos podemos encontrar que el agua y detergente no llega a todos los platos, vasos y demás vajilla.
- **Utiliza ciclos ECO.** Si tu lavavajillas posee este tipo de ciclos, utilízalos siempre que te sea posible, ya que lavan a una menor temperatura y ahorrando agua y energía.
- **No te olvides del mantenimiento.** Limpia las aspas y el filtro regularmente. De esta forma te aseguras de un funcionamiento eficiente.
- **Evita el aclarado.** Los lavavajillas actuales están diseñados para manejar los restos de comida y al enjuagar la vajilla en la pila, estamos desperdiciando muchos litros de agua.
- **Utiliza detergentes ecológicos.** Estos detergentes son biodegradables y están libres de fosfatos, siendo menos dañinos y ofreciendo rendimiento similar a los detergentes convencionales.
- **Aprovecha el calor residual.** Si tu lavavajillas tiene esta opción de secado, úsala. Esta función utiliza el calor generado durante el lavado para secar los platos, consiguiendo un notable ahorro de energía.

RECURSOS ONLINE

10 consejos para un buen uso del lavavajillas

<https://www.hogarmania.com/hogar/limpieza-orden/cocinas-banos/consejos-para-buen-lavavajillas-7369.html>

Aprende a optimizar el uso de tu lavavajillas para ahorrar agua

<https://alcrique.es/aprende-a-optimizar-el-uso-de-tu-lavavajillas-para-ahorrar-agua/>

Detergentes de lavavajillas eco y eficaces

<https://www.ocu.org/electrodomesticos/detergentes-lavavajillas/noticias/mejores-detergentes-lavavajillas-eco>

CONSEJO #29

COMPRA CRUELTY FREE



Cuando hablamos de productos testados con animales, lo más habitual es que nos estemos refiriendo a la industria de la cosmética y belleza. Dentro de este ámbito empresarial, un gran número de empresas afirman que no prueban sus productos en animales, aunque esta práctica no está totalmente erradicada, especialmente en aquellos países en los que las regulaciones sobre seguridad son menos estrictas. Este tipo de prácticas son controvertidas por varias razones. En primer lugar, la más obvia, es el sufrimiento que pueden causar en los animales utilizados en este tipo de pruebas. En segundo lugar, los animales pueden no responder de la misma forma que los humanos a ciertos productos químicos. Y finalmente, en tercer lugar, se pueden realizar pruebas alternativas como las realizadas en cultivos de células o en simulaciones a través de modelos digitales.

Desde el punto de vista medioambiental, este tipo de productos químicos tienen un gran potencial contaminante sobre el agua, el suelo y el aire, generando impactos muy negativos sobre la biodiversidad y los ecosistemas locales. Además, estos productos suelen ser procesados en procesos industriales que generan residuos y gases de efecto invernadero. Al elegir productos no testados en animales, estaremos teniendo una postura más ética con los animales y más respetuosa con el medio ambiente.

PAUTAS DE CONSUMO

- **Busca certificaciones cruelty-free.** Certificaciones como Leaping Bunny, PETA o CCF (Choose Cruelty Free) garantizan que el producto no ha sido testado en animales. Estos certificados suelen estar asociados a métodos de producción más responsables con el medio ambiente.
- **Opta por productos con ingredientes naturales.** Los productos que utilizan ingredientes naturales suelen tener menos impactos negativos sobre el medio ambiente. Algunos de estos componentes son los aceites esenciales, extractos de plantas y en general, los ingredientes de origen natural.
- **Investiga las prácticas de las empresas.** Antes de adquirir un producto, investiga las prácticas responsables de la empresa productora. Esta información la puedes encontrar en las memorias de sostenibilidad que muchas empresas publican periódicamente en sus páginas web.
- **Comprueba que tus compras no contengan microplásticos.** Especialmente en el ámbito de la cosmética y el textil, productos como las cremas exfoliantes, las protecciones solares, la ropa sintética a bases de poliéster, nylon o acrílico y la pasta de dientes, son candidatos a incluir microplásticos.
- **Haz tus propios productos.** Considera hacer tus propios productos de cuidado personal con ingredientes naturales. Existen gran cantidad de recetas online que son fácil de seguir y con ingredientes fáciles de conseguir.

RECURSOS ONLINE

Listado de marcas cruelty free

[https://www.primor.eu/es_es/marcas-cruelty-free?](https://www.primor.eu/es_es/marcas-cruelty-free?srsltid=AfmBOorYHKz4XKE6Xb8RueGAghlt2gQxc83luMOp7iPn_8FvRQ07ympu)

[srsltid=AfmBOorYHKz4XKE6Xb8RueGAghlt2gQxc83luMOp7iPn_8FvRQ07ympu](https://www.primor.eu/es_es/marcas-cruelty-free?srsltid=AfmBOorYHKz4XKE6Xb8RueGAghlt2gQxc83luMOp7iPn_8FvRQ07ympu)

¿Cómo saber si un producto está testado en animales? Guía práctica

<https://eco360.info/medio-ambiente-y-conservacion/como-saber-si-un-producto-esta-testado-en-animales-guia-practica/>

¿Hacerla o comprarla? 4 recetas de Cosmética DIY fáciles de hacer

[https://www.ceroresiduo.com/4-recetas-cosmetica-diy-faciles-hacer/?](https://www.ceroresiduo.com/4-recetas-cosmetica-diy-faciles-hacer/?srsltid=AfmBOopVYF6bK1uaxtSYVfM3Ww1YFNtP_RaLXC9aLUCIH1GfGTNwHYQd)

[srsltid=AfmBOopVYF6bK1uaxtSYVfM3Ww1YFNtP_RaLXC9aLUCIH1GfGTNwHYQd](https://www.ceroresiduo.com/4-recetas-cosmetica-diy-faciles-hacer/?srsltid=AfmBOopVYF6bK1uaxtSYVfM3Ww1YFNtP_RaLXC9aLUCIH1GfGTNwHYQd)

CONSEJO #30

RECICLA CORRECTAMENTE

A la hora de la correcta gestión de residuos, recuerda la regla de las tres erres: Reducir (disminuir la cantidad de residuos generados), Reutilizar (dar una segunda vida a los productos para extender su vida útil) y Reciclar (transformar los residuos en nuevos productos para su reutilización).

En relación con esta última, las personas consumidoras tienen en el reciclaje una de las formas más efectivas a la hora de contribuir al cuidado del medioambiente. Cuando reciclamos, estamos reduciendo la cantidad de residuos que terminan en los vertederos, reduciendo la contaminación y conservamos el planeta. El reciclaje ayuda a reducir las emisiones de efecto invernadero y contribuimos con nuestro granito de arena a combatir el cambio climático. Más allá de la responsabilidad ambiental, cuando reciclamos adoptamos una forma de vida más sostenible que permite dar una segunda vida a materiales que de otro modo serían transformados en basura.

Con el reciclaje también estamos reduciendo la necesidad de extraer y procesar materias primas que den lugar a nuevos productos, con el consiguiente ahorro de energía y de emisiones de dióxido de carbono a la atmósfera.



PAUTAS DE CONSUMO

- **Plásticos.** Los plásticos son, probablemente, los materiales más comunes y también uno de los que más impacto tienen sobre el medio ambiente. Para su correcto reciclaje, asegúrate de enjuagar los envases antes de llevarlos al contenedor. No todos los plásticos son reciclables, con lo que revisa las etiquetas y sigue las indicaciones.
- **Papel y cartón.** El papel y el cartón son materiales fácilmente reciclables, pero es importante que estén limpios y secos. Evita llevar a reciclar aquellos papeles sucios o que contengan materiales grasos, como servilletas usadas. Para optimizar el espacio en el contenedor, aplana las cajas de cartón antes de depositarlas en él.
- **Vidrio.** El vidrio es un material 100% reciclable y puede ser reciclado infinitamente sin pérdida de calidad en el material. Separa el vidrio por colores (transparente, verde y marrón) y asegúrate de que esté limpio.
- **Metales.** Las latas de aluminio y acero también son altamente reciclables. Antes de llevar estos materiales al contenedor de reciclaje, enjuaga las latas y aplánalas para ahorrar espacio.
- **Residuos orgánicos.** Los residuos orgánicos, como por ejemplo los restos de comida y desechos del jardín, pueden ser compostados. Este método (compostaje), convierte estos residuos en abono natural que puede ser utilizado para enriquecer suelos, siendo una gran alternativa a los fertilizantes químicos.

RECURSOS ONLINE

El compromiso de cuidar nuestro planeta: la importancia del reciclaje

<https://blog.ruralvia.com/tipos-de-reciclaje/>

Economía del reciclaje

https://es.wikipedia.org/wiki/Econom%C3%ADa_del_reciclaje

¿Cómo reciclar? Consejos e ideas de reciclaje para cuidar el medio ambiente

<https://www.nalgeneiberia.com/blog/reciclaje/6-consejos-de-reciclaje/>



FUNDACIÓN GENERAL
Universidad de Castilla - La Mancha

GUÍA SOBRE CONSUMO RESPONSABLE 30 CONSEJOS PRÁCTICOS



Castilla-La Mancha



CONSUMO