

Un día de **Consumo Sostenible**





Un Día de Consumo Sostenible

Put loreet accum zzrit nulla facidui
eriuo odiam irillum nulla ad tat. Im
dipsum venibh elis numsan ut nosto
eumsan velit luptat. Ut nullupt atueros
ea atie consequis adipus cillandreet
augue er si tat. Ut ullaor si. Ex eugait
ing estrud magnim exero od dui tie
magna feumsandit auguercin henia-
mcommy num dolumsa ndreet incin
eu feugue conullan aaaPut loreet ac-
cum zzrit nulla faci

OCU



Saber usar para NO DESPERDICIAM



TÍTULO RESUMEN

Put loreet accum zzrit nulla faciduipe riusto odiam irillum nulla ad tat. Im dipsum venibho od dui tie magna feumsandit auguercin heniamcommy num dolumsa ndree incin eu feugue conullan aaaPut loreet accum zzrit nulla faciduipe riusto odiam irillum nie magna feumsandit at incin eu feugue conullanipsi tat. Ut ullaor si.

EN CASA En tu Habitación (Pág. 06/09)

EN CASA En el baño (Pág. 10/11)

EN CASA En la Conica (Pág. 12/13)

EN CASA En el Salón (Pág. 14/15)

En el colegio o escuela (Pág. 16/19)

Fuero de casa (Pág. 20/21)

Al comprar golosinas y demás (Pág. 22/23)

En la Comida (Pág. 24/25)

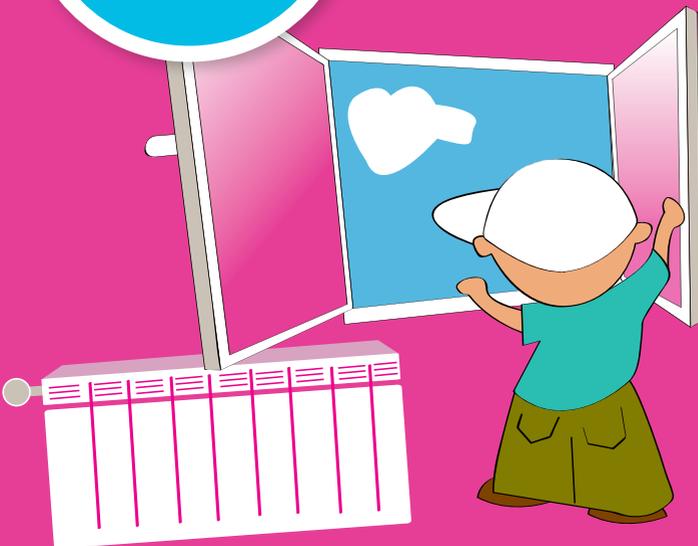
En el coche (Pág. 26/27)

Fin de Semana (Pág. 28/29)

Glosario (Pág. 30/33)

TU HABITACIÓN

- Si está encendida la calefacción de casa, ten cuidado a la hora de abrir las ventanas. Piensa que el aire de la habitación se renueva en unos minutos.



- Cuando abras el grifo de agua caliente, procura mantenerlo abierto el menor tiempo posible; ¿sabes que, con la calefacción, significa el 70% de la energía que se consume en tu casa?

- Si en tu habitación dispones de un termostato, régúlolo en 21°C en invierno aunque tengas que ponerte un niqui o una camisa de manga larga.



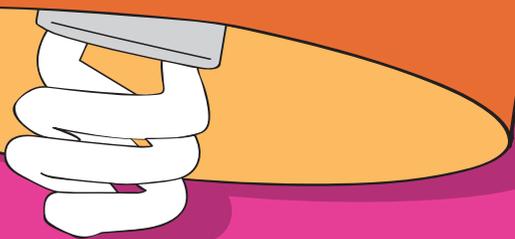
Ten el grifo del AGUA CALIENTE, EL MENOR tiempo posible

- En verano, regula el calor que entra en tu habitación bajando las persianas en los momentos más calurosos del día. Si tienes aire acondicionado, coloca el termostato en 25°C.

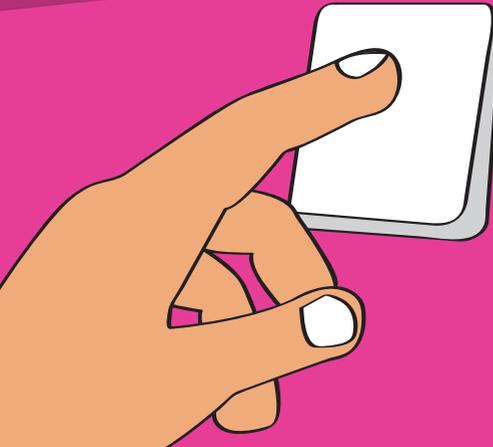


- Seguro que en tu habitación tienes un montón de aparatos enchufados. Procura no dejarlos largo tiempo en esa función que se llama **stand by** (lo puedes ver gracias a una pequeña lucecita que suele quedar encendida). Apágalos del todo. Si lo hacéis todos en casa, podéis ahorrar hasta el 10% en el recibo de la luz. Te puede ser muy útil una regleta de enchufes con interruptor incorporado.

TU HABITACIÓN



● **Apaga siempre la luz de tu habitación cuando esté desocupada.** No creas en el mito de los tubos fluorescentes.

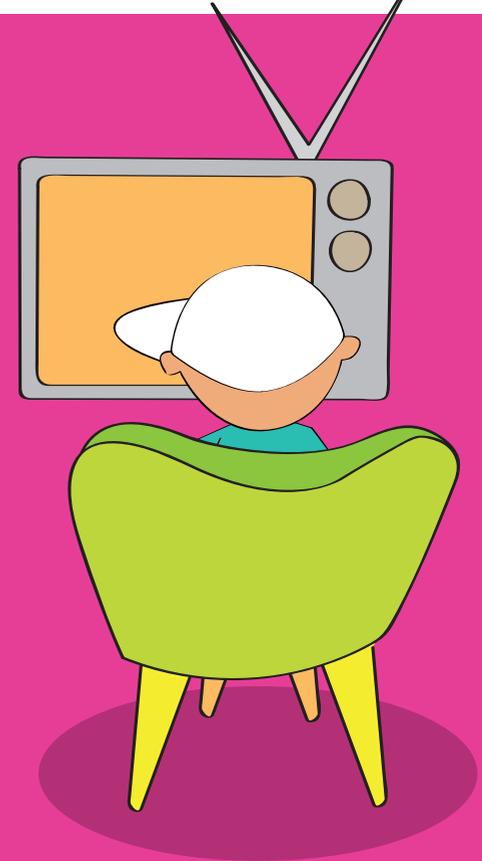


● **Siempre que sea posible, utiliza la luz natural que entra por las ventanas de tu habitación.** Y si tienes que usar luz eléctrica, elige siempre una iluminación más directa (como la de un flexo, por ejemplo).

Apaga siempre LA LUZ

● **Controla el tiempo que pasas delante del televisor, especialmente si tienes uno en tu habitación.** Piensa que no debería ser nunca utilizado como somnífero, para “dormir” programas.

● **Sé racional a la hora de almacenar cosas: películas, series, música, libros, juegos, programas, etc.** Aunque hay sistemas de almacenamientos que, para algunas cosas son eficientes, piensa en el espacio que tienes disponible antes de empezar una colección.



EN EL BAÑO

- **Dúchate en lugar de bañarte.** Por regla general, ganarás tiempo y ahorrarás hasta 70 litros de agua.

- Cada mañana, cuando te laves los dientes, **cierra el grifo mientras te los cepillas.**

- **Evita utilizar la taza del váter como papelera.** No sólo se puede atascar, también puedes contaminar las aguas residuales.



- **Avisa a tus padres si compruebas que un grifo no cierra bien** y gotea o la cisterna pierde agua.

- **No abuses de perfumes y colonias.**

Dúchate
EN LUGAR DE
BAÑARTE



EN LA COCINA

- **Evita abrir y cerrar muchas veces el frigorífico, en especial en verano.** Asegúrate de que la puerta queda bien cerrada. Esto es particularmente importante si se trata del congelador.

- **Diles a tus padres que te enseñen a usar el lavavajillas.** Puedes colaborar a un ahorro muy importante en electricidad y agua.

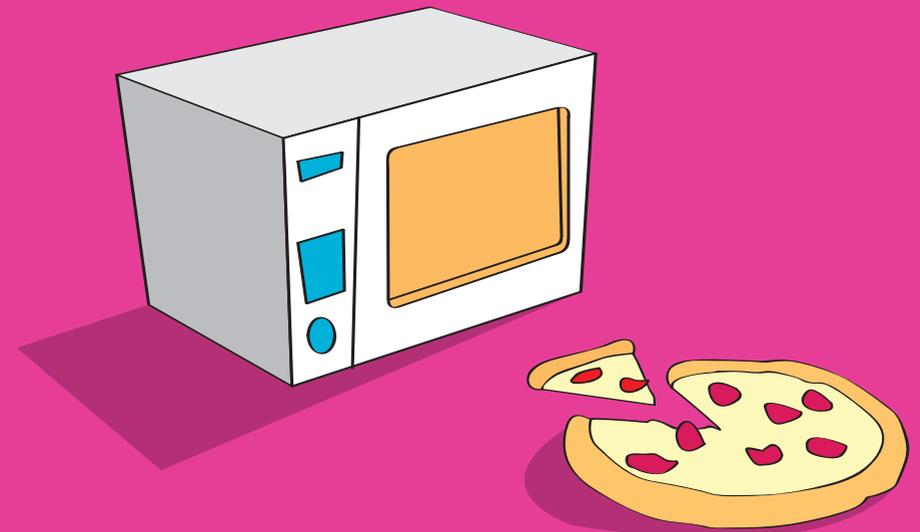
Evita abrir Y CERRAR MUCHAS VECES el frigorífico



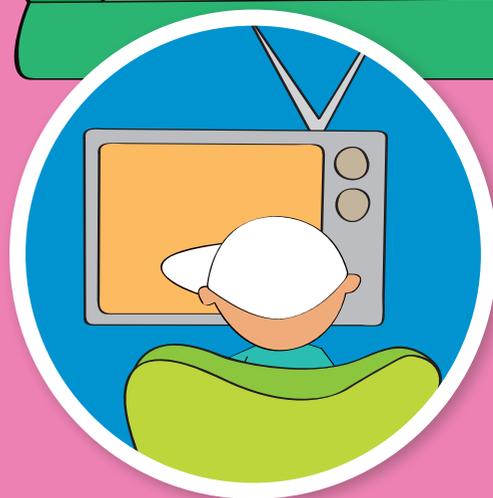
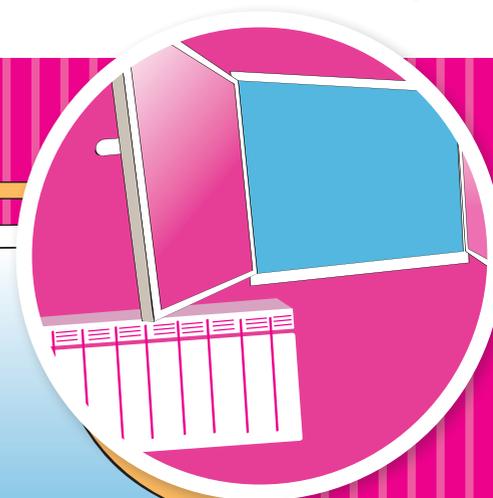
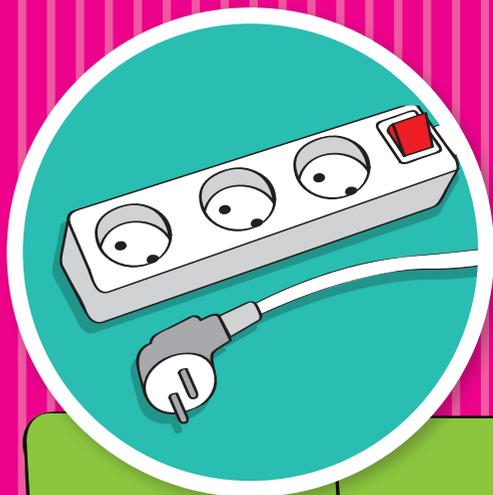
- Si tienes que usar el microondas, **piensa que es mejor hacerlo con productos descongelados previamente.**

- **Si tienes que prepararte una infusión, utiliza, si lo tenéis, un hervidor eléctrico** y no calientes más agua de la que vayas a necesitar.

- **Si en épocas calurosas usas un vaso para beber, procura que, al menos cada día, sea el mismo.** De esa manera evitas colaborar en evitar que, en tu casa, todos los vasos, casi sin usar, acaben en el lavavajillas



EN
EL SALÓN



**Recuerda los
consejos de tu habitación**
LA MAYORÍA DE ELLOS SIRVEN
PARA EL SALÓN,
**aunque en este caso no
siempre te toque decidir**

EN EL COLEGIO O ESCUELA

- Siempre que puedas, vete al colegio o a la escuela andando, en especial si queda cerca de casa.

- Si se trata de subir o bajar una o dos plantas, procura subir o bajar andando.

- Seguro que cada vez usas más el ordenador en tus tareas escolares e imprimes tus trabajos: **usa, cuando no necesites una buena impresión para presentar, el modo "borrador"** (ahorrarás luz y tinta) y elige un tipo de letra que sea sencillo y en blanco y negro. Y, por supuesto, piensa antes de imprimir si es necesario hacerlo.



- Cuando compres (o pidas que te compren) material para el cole, ten en cuenta que no siempre los **de moda** (ya sabes, con dibujos y detalles de las pelis o dibujos animados) son los mejores, aunque, a buen seguro, serán los más caros.

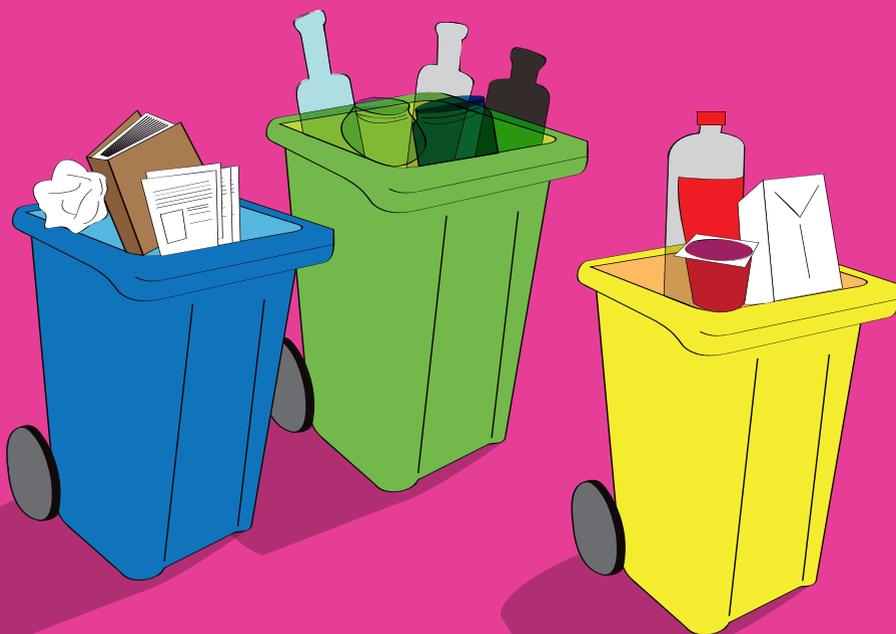


- Procura mantener cerradas todas las puertas, no sólo de tu clase sino también del resto del edificio.

Ves al
Colegio
ANDANDO

EN EL COLEGIO O ESCUELA

- **Siempre que puedas, recicla también en el colegio o la escuela,** separando bien los papeles del resto de los desechos (envases de zumo, plásticos, etc.).

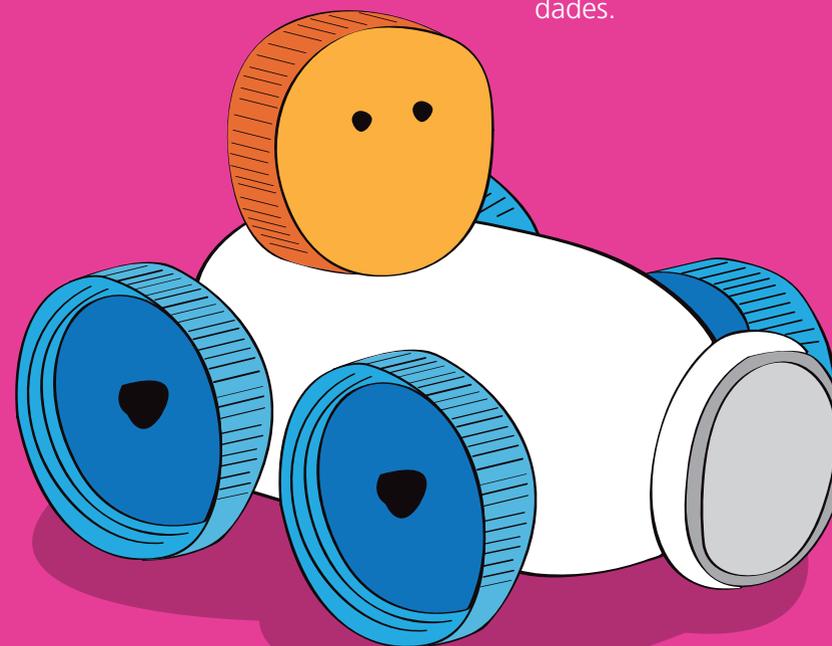


- **No seas raquítico en el uso de los cuadernos o papeles de borrador; pero tampoco seas pródigo y despilfarres.** Usa cuadernos hasta el final.

**Siempre
que puedas
RECICLA**

- **Cuida bien los libros y demás materiales escolares.** No escribas en ellos y piensa en que si los guardas bien, pueden ser reutilizados en el futuro.

- **Da siempre una segunda oportunidad a los materiales que sean reciclables.** Piensa en todas las posibilidades que ofrecen para hacer manualidades.



FUERA DE CASA

- **Evita hacer ruido en las horas de descanso**, en especial, después de comer, en casa y en la calle. Tus horas de ocio, pueden ser de descanso para otros.

- **Si te toca sacar el perro a pasear no te olvides de la bolsita** por si tienes que recoger sus excrementos.



Si paseas a tu perro RECOGE SUS EXCREMENTOS



- **Sé muy cuidadoso con las basuras y los residuos y deposítalos siempre en los lugares adecuados.**

- **Entérate de dónde se encuentra el punto más limpio de tu ciudad;** si hay varios, el que te queda más cerca de casa.

- **Acostúmbrate a no coger publicidad por la calle,** salvo que sepas de lo que se trata. Por regla general no será interesante para ti y si la evitas ahorrarás papel y residuos innecesarios.

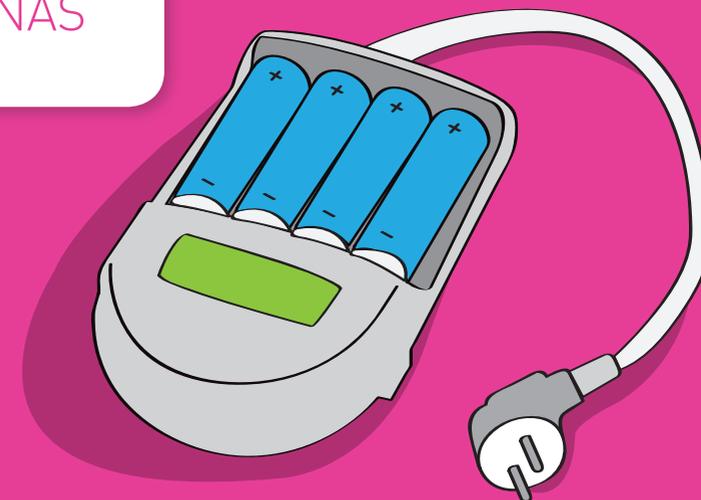
- **Piénsatelo bien antes de encender el primer cigarrillo.** Fumar no te va a hacer ni más hombre ni más mujer y el hábito puede tener muy malas consecuencias en el futuro para tu salud... y tu bolsillo.

AL COMPRAR GOLOSINAS Y DEMÁS

- **No abuses de las golosinas y demás chucherías.** Además de ser una fuente indeseable de calorías vacías apenas tienen valor nutritivo y "ayudan" al indeseable sobrepeso.
- **Acostúmbrate a leer, al menos una vez, el etiquetado de las cosas que compras** más a menudo, en especial las golosinas.
- **Evita siempre que sea posible los productos alimenticios que contengan aditivos innecesarios,** en especial, colorantes y conservantes.



No abuses DE LAS GOLOSINAS



- **Cada vez usas más aparatos electrónicos que funcionan gracias a las pilas. Si puedes, usa pilas recargables** y, cuando tengas que tirar alguna de ellas, hazlo en los lugares adecuados para ello.
- **Si puedes elegir, elige las pilas que funcionen con menos sustancias contaminantes, en especial mercurio o cadmio.** Entérate de cuáles son las marcas con menor contenido en esas sustancias.

EN LA COMIDA

- **No abuses, en exceso, de la llamada comida "rápida"** y de platos precocinados, como, por ejemplo, los palitos de merluza u otros fritos

- Aunque te cueste, asegúrate de meter en tu dieta una ración diaria de verdura y cuatro o cinco piezas de fruta.

- Asegúrate de incluir cada día en tu dieta leche, yogures y otros lácteos.



Toma una ración DIARIA DE VERDURA



- Siempre que puedas, **opta por agua** (mejor de grifo que embotellada) para beber frente a las bebidas ricas en gas.

- En lo que de ti dependa, evita en uso de platos, vasos y cubiertos desechables.

EN EL COCHE

- **Ocupa siempre un puesto en la parte trasera del coche mientras no hayas cumplido los ** años.**

- **Si es un viaje largo “mata el tiempo” con juegos que no distraigan al conductor.** Los hay, no necesariamente electrónicos, que pueden hacer más ameno el viaje.



Ocupa siempre LA PARTE TRASERA

- **No juegues abriendo y cerrando las ventanillas del coche,** especialmente si está funcionando el aire acondicionado o el climatizador.

- **No tires nada por la ventanilla.** Además de ser poco educado, puedes provocar un accidente.



**FIN
DE SEMANA**

- **Cuando vayas de paseo respeta la naturaleza.**
- **Ten cuidado con las cosas que tiras a las corrientes de agua:** playas, ríos, arroyos, etc., en particular, plásticos, latas y demás.
- **Cuando te regalen una linterna, pide que sea de pilas recargables** o que usen el movimiento o la luz del sol para alimentarse.

Respetar
LA NATURALEZA

Aditivos alimentarios. Son sustancias, muchas veces sin valor nutritivo que se añaden a un producto para mejorar alguna de sus características (presencia, sabor, color, gusto, vida útil, etc.). Se identifican con la E de Europa seguida por un número que permite identificarlos.

Agua de grifo. Agua que procede de las redes de distribución. Debe ser legalmente potable aunque, en algunos casos, no sea tan fácil de beber debido a su dureza o salinidad. Sin embargo, en la inmensa mayoría de nuestras ciudades no presenta ningún problema.

Agua potable. Agua que cumple los requisitos que marca la ley para poder ser bebida por todos.

Aguas residuales. Agua que lleva sustancias disueltas o en suspensión derivadas de su utilización y que no es apta para el consumo humano y debe ser tratada antes de ir a parar al medio ambiente.

Basuras. Restos o residuos de los productos o materiales que utilizamos. Los hay orgánicos y no orgánicos. Entre estos últimos se separan para su reciclado los plásticos y envases (contenedor amarillo) y los vidrios y los papeles (contenedores específicos).

Combustibles fósiles. Son sustancias derivadas de restos de animales y plantas de épocas muy anteriores al hombre. Son fuentes de energía no renovables.

Comida "rápida". Reciben ese nombre los alimentos que se incluyen en determinadas comidas que se adquieren ya preparadas y listas para su consumo inmediato, habitualmente en el lugar donde se adquieren (hamburgueserías, pizzerías, bocadillerías, etc.). Muy a menudo se acompañan de refrescos y patatas fritas.

Consumo sostenible. Es el consumo que utiliza productos y servicios necesarios para nuestra vida cotidiana pero sin poner

en peligro la satisfacción de las necesidades de las generaciones futuras.

Contaminar. Empeorar las condiciones de un material, procedimiento o medio de vida por medio de la presencia no controlada de sustancias perjudiciales que dañan o disminuyen sus cualidades.

Desechable. Producto que deja de servir tras su vida útil. Nien tratado, puede incorporarse a un ciclo de reciclado.

Dieta. Conjunto de alimentos que se consumen en un periodo corto de tiempo (semana, quincena...). Se tiene en cuenta a la hora de su valoración el aporte de los tres principales nutrientes: hidratos de carbono, grasas y proteínas. Para ser saludable debe ser equilibrada y variable.

Ecosistema. Unidad natural de seres vivos e inertes, que se interrelacionan para crear un sistema estable.

Eficiencia energética. Relación

entre el consumo y el desempeño de la función para la que el aparato ha sido concebido. En el caso de los electrodomésticos se representa por una letra mayúscula en sentido decreciente. Los aparatos más eficientes llevan la letra "A".

Energía renovable. Forma de energía en la que la fuente puede ser repuesta en el corto o medio plazo (sol, aire...). Se contraponen a la no renovable.

Envases. Material, de cartón, plástico u otro material que envuelve a un producto alimenticio. La parte en contacto con el alimento debe ofrecer garantías suficientes de su inocuidad.

Etiquetado. Información obligatoria que debe figurar en el embalaje de los alimentos y que indica, de forma ordenada, los ingredientes que se han utilizado en su elaboración. No confundir con la publicidad del alimento.

Fumadores pasivos. Son las personas que, no siendo fuma-

dores, deben soportar el humo emitido por otras personas fumadoras por razones de trabajo, profesión u ocio, padeciendo perjuicios similares al del resto de fumadores.

Huella ecológica. Recursos usados por una persona (o grupo) para mantener su nivel de vida y consumo de bienes y servicios en su día a día y para absorber sus desperdicios.

Lámpara de bajo consumo. Son lámparas llamadas a sustituir a las incandescentes que superan a las halógenas en rendimiento (producen 3 veces más de luminosidad), aunque su calidad de luz sea inferior.

Lámpara halógena. Son lámparas

LFC. Lámpara fluorescente compacta. Ver “Lámpara de bajo consumo”.

Luz directa. Luz que se proyecta directamente sobre el objeto a iluminar. Cuando se trata de utilizarla para trabajar es conveniente que provenga

del lado contrario a la mano que habitualmente se usa.

Luz natural. Luz procedente del sol.

Medio ambiente. Conjunto de circunstancias exteriores a un ser vivo; en el caso del hombre, además, circunstancias culturales, económicas y sociales en que vive.

Punto limpio. Punto habilitado, normalmente por los ayuntamientos, para la recogida y tratamiento posterior, de determinados residuos que por su naturaleza o tamaño no deben ser tratados como el resto de las basuras.

Pilas recargables. Pilas que funcionan como baterías y que pueden ser recargadas utilizando los cargadores adecuados. Existen de varios tipos, aunque hoy las de litio parecen haber desbancados al resto.

Platos precocinados. Platos que se venden con una preparación culinaria previa, pendientes de un último procesamiento de calor antes de su consumo. Es

importante prestar atención a su lista de ingredientes, en especial, los aditivos.

Reciclar. Proceso de transformación de materias ya utilizadas (residuos, por ejemplo) en productos y materiales que pueden ser utilizados de nuevo.

Recursos naturales. Son los recursos finitos que se encuentran en la naturaleza y que nos permiten obtener energía para el desarrollo de nuestra actividad.

Retornable. Material que al final de su vida útil puede ser reutilizado, normalmente por el propio distribuidor, con la misma finalidad original.

Residuos. Materiales o productos que no se necesitan o que dejan de tener utilidad después del consumo.

Reutilizar. Material que, una vez recogido y tratado por el distribuidor, es utilizado de nuevo con la misma finalidad.

Sobrepeso. Exceso de peso, controlable con una dieta ade-

cuada, bajo control de un profesional, que, por regla general se debe a hábitos alimentarios que deben ser modificados. Suele ser un paso previo a la obesidad.

Stand by. Situación de “espera” en la que se colocan los aparatos eléctricos que no se apagan completamente y que se reactivan, por regla general, desde el mando a distancia.

Sustancias contaminantes. Sustancias perjudiciales que producen perjuicio en materiales, procesos o el propio medio ambiente.

Termostato. Dispositivo presente en aparatos eléctricos de aire acondicionado y calefacción que controla la temperatura ambiental donde se encuentran.

Tubos fluorescentes. Lámpara tubular que producen luz gracias al paso de la corriente eléctrica a través de un gas contenido en su interior. Son más eficientes que las de filamento incandescente.

