

**GUÍA PRÁCTICA
PARA UN
CONSUMO
RESPONSABLE**

Nota: Los autores dan su permiso para la copia y utilización de todo o parte del contenido de esta guía, no para la utilización del nombre del grupo o el de sus autores con alteración del contenido original.

BIBLIOGRAFÍA

www.tierra.org/transgenicos/transgenicos.htm

"Guía de consumo responsable: La otra cara del consumo" (Campaña de consumo responsable de Granada) www.consumoresponsable.com

BESOS (www.nodo50.org/besos)

Greenpeace ("Guía roja y verde" sobre productos transgénicos)

Setem

Revista Opciones (www.opcions.org)

Didácticas en torno a la Economía Solidaria (OIKOS)

Test personal para conocer el impacto ambiental
www.familia.cl/ContenedorTmp/Huella/huella.htm

Listado de tiendas de comercio justo: <http://www.e-comerciojusto.org>

Lectura recomendada

"Por una ética del consumo" Adela Cortina, Taurus, Madrid 2003.

"Ciudadanos del mundo" A. Cortina, Alianza, Madrid 1997.

"Vivir solidariamente" I. Carreras y M.A. Osés., Planeta, Barc 2002.

"Consumo... luego existo", A. Cortina y I. Carreras, Cristianismo y Justicia 123, 2003.

TOLEDO

INTERMÓN OXFAM
Cordererías, 7-9
45001 Toledo
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

VALENCIA

INTERMÓN OXFAM
Marqués de Dos Aguas, 5
46002 Valencia
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

LA TENDA DEL TOT EL MÓN
Psaje. Vicente Moliner, 4 bajo
46520 Puerto de Sagunto (Valencia)
96 267 90 26
E-mail: comercjust@teleline.es

SODEPAZ
Carniceros, 8
46001 Valencia
963 91 76 94

VALLADOLID

SODEPAZ
Fray Luis de León, 20
47002 Valladolid
Tel / Fax: 983 30 68 78
E-Mail: sodepaz.cl@nodo50.org

ZAMORA

SOLIDARIOS
c/ Cervantes s/n
49013 Zamora
Tel: 980 67 16 62

ZARAGOZA

INTERMÓN OXFAM
León XIII, 24
50008 Zaragoza
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN. ¿Cómo trabajar el documento?.....	4
CONSUMO RESPONSABLE.....	6
¿Qué es el consumo responsable?	
¿Cómo es un consumidor responsable?	
GUÍA PRÁCTICA.....	8
ANEXO 1. Los puntos calientes de los comercios de alimentación.....	21
ANEXO 2. Balances de Economía Solidaria (BESOS).....	25
ANEXO 3. Listado de contenedores de ropa.....	28
ANEXO 4. Listado de tiendas de comercio justo.....	32
BIBLIOGRAFÍA	39

INTRODUCCIÓN

Durante el proceso de existencia de Oikos, hemos intentado desde nuestra perspectiva de búsqueda de la coherencia personal en el ámbito de la economía, desarrollar diferentes materiales que nos acercasen a prácticas reales y factibles en torno a lo que se denomina la economía solidaria o economía alternativa.

Nuestros trabajos se han desarrollado desde la investigación en la búsqueda de los instrumentos financieros más coherentes con nuestra ética personal (fondos solidarios, bancos éticos, consultorías verdes...), hasta la realización de fichas didácticas que fuesen fáciles de trabajar en grupos de reflexión y que ayudasen en la búsqueda personal de la ética económica y de la coherencia personal, bien desde una perspectiva cristiana o bien desde una perspectiva humana.

Cada uno de estos trabajos ha podido ser útil para diversos colectivos, que con diferentes niveles de interés han podido profundizar y escarbar en los contenidos de los mismos con más o menos ahínco.

En una línea de practicidad y de intentar llevar la práctica de la economía social y más en concreto del consumo responsable a todas las personas individuales, bien a través de colectivos o bien a través de los individuos mismos, hemos desarrollado en esta ocasión un documento sencillo, fácil de leer y práctico.

Este nuevo trabajo quiere hacer fácil la práctica del consumo responsable en nuestras vidas. Quiere ser un documento que fundamentalmente, además de hacer pensar, dé respuestas y ejemplos de cómo realizar ese consumo responsable en ámbitos de nuestra vida diaria como la economía doméstica.

Esperamos y deseamos que este trabajo sea útil para todos y todas vosotras, de manera que la puesta en práctica de algunos de los ejemplos, que nos vamos a encontrar en su interior, nos ayuden a construir un mundo más sostenible y equilibrado.

OCSI-AMS
Ercilla, 48 - 1ºB
28005 Madrid
91 474 57 02
E-mail: ocsi.madrid@nodo50.org

SETEM

Gaztambide, 50, bajo
28015 Madrid
Tel: 902 012 838
Fax: 91 549 95 72
E-mail:
setemong@setem.org

SODEPAZ
Puebla, 15
28004 Madrid
Tel: 91 522 80 91
Fax: 91 523 38 32
E-mail: sodepaz.comercio@nodo50.org

SUBIENDO AL SUR
c/ Ponciano 5
28015 Madrid
Tel: 91 548 11 47
Fax: 91 548 11 47
E-mail: menendez@eurosur.org

UNIS
Avda. de Ajalvir a Vicalvaro 66, bajo, dcha.
28022 Madrid
91 393 18 96

UTOPIA
Avda. de la Zaporra,
23
28100 Madrid
91 663 81 64

MURCIA

INTERMÓN OXFAM
Echegaray, 4
30001 Murcia
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

NAVARRA

SODEPAZ
Damaso Zabalza, 2, bajos 3
31005 Pamplona (Navarra)
948 15 09 99
E-mail: sodepaz.navarra@nodo50.org

PONTEVEDRA

SETEM

SEVILLA

INTERMÓN OXFAM
Méndez Nuñez, 1
41001 Sevilla
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

LEÓN

INTERMÓN OXFAM
Cervantes, 12 bajo
24003 León
902 330 331
E-mail:
comerciojusto@intermon.org

LLEIDA

INTERMÓN OXFAM
C/ Roca Labrador, 7. (Junto
a Edificio "Escorxador")
25003 LLEIDA
902 330 331
E-mail:

LUGO

A COVA DA TERRA
c/ Noreas Nº 12- Bajo
27001 Lugo
Tel: 982 23 02 11
Fax: 982 28 04 11
E-Mail: covadaterra@inicia.es

MADRID

AZOQUE
Jorge Juan, 76
28004 Madrid
91 575 68 71

CENTRO SOLIDARIO
Honduras, 6
28020 Madrid
91 671 75 43
E-mail: Cs07@loquehagafalta.com

HUELLAS DE ALQUEZAR
Hnos. Gª Noblejas 41, bis
28037 Madrid
Tel / Fax: 91 367 16 86
E-mail: mpilar@eurosur.org

INTERMÓN OXFAM
Alberto Aguilera, 15
28015 Madrid
902 330 331
E-mail:
comerciojusto@intermon.org

LA CASA ENCENDIDA - TIENDA
SOLIDARIA
Ronda de Valencia, 2
28012 Madrid
93 468 14 20

E-Mail: tienda@solidaridad.org

LA CEIBA
Amor de Dios, 11
28014 Madrid
91 420 16 17

E-mail: ceiba@retemail.es

Gran parte de los contenidos de este documento son recopilaciones de personas y colectivos que han desarrollado este trabajo antes que nosotros. Por nuestra parte sólo nos queda agradecer a estas personas y colectivos el trabajo realizado y el cual hemos querido recopilar desde nuestra perspectiva y divulgarlo en nuestro entorno para seguir trabajando en pos de una economía y un consumo más responsable.

¿Cómo trabajar este documento?

Como ya hemos comentado con antelación, este trabajo es muy sencillo y no conlleva grandes reflexiones filosóficas. Por todo ello sólo os pedimos que lo leáis individualmente, en pareja, en grupo, en comunidad, o como mejor os parezca y por lo menos intentéis comprometeros a cumplir entre tres a cinco propuestas de consumo responsable de cada uno de los ámbitos que en el documento aparecen.

Si conseguimos ir acostumbrándonos a un comportamiento responsable en poquitas cositas del día a día, iremos dando pequeños pero importantes pasos en nuestra responsabilidad en el consumo.

Ánimo y con la esperanza de que este nuevo documento os sea útil en vuestra búsqueda de la coherencia personal, se despide,

Oikos (grupo para el estudio de la economía solidaria)

Mail: geesoikos@yahoo.es

CONSUMO RESPONSABLE

¿Qué es el consumo responsable?

Las decisiones más sencillas, las que tomamos todos los días, definen cómo se aprovecha o se perturba la naturaleza y las relaciones sociales y económicas. Son decisiones simples, relacionadas con lo que comemos, la manera como nos transportamos, cómo compramos, cómo producimos y tiramos la basura, cómo utilizamos el agua, la energía eléctrica, en qué invertimos nuestro esfuerzo, dinero y confianza. Esas mínimas decisiones, sumadas a las de millones de personas, son fundamentales.

Nuestro dinero es una herramienta: cada euro que gastamos es parte de las inversiones millonarias que determinan cómo se hacen negocios, qué productos y servicios se ofrecen, incluso qué trato reciben los trabajadores. Cada uno de nuestros euros es parte de la fuerza económica que mueve al país y al mundo.

A nosotros nos toca decidir si nuestro dinero apoya formas de producción sana, social y ambientalmente responsables o si apoyamos a quienes contaminan, engañan y abusan de su poder económico.

Unidos, los consumidores podemos decidir el rumbo del mercado.

El reto que enfrentamos como ciudadanos es aprender a comprar de acuerdo a nuestros valores. Nos toca preguntar, demandar, exigir, para que cada vez más empresas se comprometan a producir bienes y servicios que sean respetuosos del medio ambiente, de los trabajadores y de la diversidad de las culturas.

Te invitamos a ser un consumidor responsable, a organizarte con otros ciudadanos y a participar en las campañas de consumo responsable, ambientalmente sustentable y socialmente justo se impulsan desde diferentes organizaciones.

INTERMÓN OXFAM
Victoria, 4
07001 Palma de Mallorca
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

S'ALTRA SENALLA
Carrer 31 de desembre, número 44
Palma de Mallorca
97120 00 50 y 971 29 12 31
E-mail: saltrasenalla@telefonica.net

FINESTRA AL SUD
Plaça d'Ílorgue 5 baixox
07300 Inca
971 88 40 06
E-mail: xib@bitel.es

Menorca

CÀRITAS DIOCESANA DE MENORCA -
S'ALTRA SENALLA
Concepció, 15
07701 Maó (Menorca)
Tfno: 971 36 73 34
E-Mail: caritas@caritasmenorca.org

Jospa Rosinyol, s/n
07760 Ciutadella (Menorca)
Tfno: 971.38.61.57
E-Mail: caritas@caritasmenorca.org

DEL CASAL DE LA PAU
Pou Fondo, 1
07500 Manacor
971 84 31 07

Jospa Rosinyol, s/n
07760 Ciutadella (Menorca)
Tfno: 971.38.61.57
E-Mail: caritas@caritasmenorca.org

Menor, 21
07730 Alaior (Menorca)
Tfno: 971.37.11.10
E-Mail: caritas@caritasmenorca.org

JAÉN

TIENDA DE LA SOLIDARIDAD
Espronceda, 15
23700 Linares (Jaén)
953 65 72 60
E-Mail: info@equimerca.adsis.org

LAS PALMAS

POR ELLOS
Menéndez Pelayo, 19
35010 Las Palmas de Gran Canaria
928 24 83 32
E-mail: bontevita@bontevita.es

94 491 33 07
E-mail: chiyoko@maptel.es

CÁDIZ

LA MAR SOLIDARIA
Teniente Miranda 117
11201 Algeciras (Cádiz)

CASTELLÓN

ALTERNATIVA 3
Trinidad, 23
12003 Castellón
96 426 06 39

CIUDAD REAL

JAIMA
Belén, 3
13700 Tomelloso (Ciudad Real)
619 18 42 76

GIRONA

INTERMON OXFAM
Pl. del Vi 4. (junto ayuntamiento)
17004 Girona
902 330 331
E-Mail: comerciojusto@intermon.org

GIPUZKOA

Irún

EMAÚS - EREIN

López de Becerra 6, bajo
20302 Irún (Guipúzcoa)
943 61 39 04

San Sebastián

EMAÚS - EREIN

Pl. Centenario, 3
20006 Donostia-San Sebastián (Guipúzcoa)
943 47 08 26
E-mail: fundacion@emaus.com

ILLES BALEARS

Mallorca

¿Cómo es un consumidor responsable?

Un consumidor responsable:

- regula su consumo a partir de valores humanos,
- realiza sus compras de manera consciente (se pregunta de dónde viene y en dónde terminará lo que compra),
- es equilibrado: se complace pero al mismo tiempo sabe autolimitarse,
- busca, al satisfacer sus propias necesidades, ser solidario con los productores;
- intenta que su consumo ayude a preservar los recursos naturales para el disfrute de las siguientes generaciones,
- se da cuenta de que comprar es un acto político con sentido humano.

El consumidor responsable como aquí lo describimos es un sueño que siempre está en construcción. Es cierto que en el mundo actual es extremadamente difícil ser un consumidor responsable. Pero no es imposible.

Millones de personas en el mundo lo están intentando, están reflexionando sobre su consumo y tomando acciones. Desde sus hogares, sus centros de trabajo, estas personas están contribuyendo a que este planeta sea un mejor lugar. No aparecen en los medios de comunicación, pero son los héroes anónimos de nuestro tiempo. Con su participación pequeña y cotidiana ya han logrado victorias importantísimas.

Tú también actúa: empieza poco a poco, haz lo que puedas, intenta pequeños cambios en tus hábitos y verás cómo, lentamente, todo empieza a cambiar.

Si no lo logras al principio, no te desanimes. Sigue adelante. Toda aportación es importante.

GUÍA PRÁCTICA

AGUA

El agua es un recurso escaso e imprescindible para vivir. Se hace muy importante convertir en gestos sencillos una serie de propósitos que se traduzcan en ahorrar el consumo de agua potable y evitar su contaminación.

Un ciudadano europeo consume cada día un promedio de 3 litros de agua para cocinar y beber, más de 40 l. en el inodoro y 150 l. en la higiene personal (duchas, baños, lavadoras...) Si a esto le sumamos los 1.700 litros correspondientes por industrias, servicios, etc... hará que el consumo de agua potable por habitante y día es de casi 2000 litros. Esto es un despilfarro si se compara con el consumo de un asiático (200 litros) y un africano (algo menos).

El consumo de agua en España roza continuamente el límite de las reservas. Las comarcas afectadas por restricciones son muchas todos los años.

¿Qué podemos hacer?

- Sustituye el baño por una ducha rápida y cierra el grifo para enjabonarte. La ducha consume poca agua y energía, cinco o seis veces menos que el baño
- Cierra el grifo al cepillarte los dientes, afeitarte, fregar los platos...
- Instala botellas llenas de agua en la cisterna del inodoro. Puede ahorrar uno o dos litros cada vez que tires de la cisterna.
- Arregla los grifos que gotean (1 gota por segundo son 30 litros por día).

E-mail: comerciojusto@intermon.org

BADAJOS

EXTREMO SUR
Alvarado, 21
06800 Mérida (Badajoz)
924 31 89 69
E-mail: nalua@retemail.es

BARCELONA

INTERMÓN OXFAM
Provenza, 247
08008 Barcelona
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

Roger de Llúira, 15
08010 Barcelona
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

Paseo Conde de Egar, 2-4
08221 Tarrasa (Barcelona)
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

C/ Havana 8
08800 Vilanova i la Geltrú (Barcelona)
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

C/ Sant Miquel 53
08911 Badalona (Barcelona)
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

Carrer Barcelona, 50
08302 Mataró (Barcelona)
Tel y Fax: 93 796 00 87
E-mail: grup3mon@suport.org

SODEPAU
Passatge Credit, nº 7 ppal
08002 Barcelona
E-mail: sodepau@pangea.org

XARXA DE CONSUM SOLIDARI
Avinyó, 29
08002 Barcelona
Tel: 93 268 22 02
Fax: 93 268 19 62

BIZKAIA

Bilbao

INTERMÓN OXFAM
Alameda de Urquijo, 11
48008 Bilbao (Vizcaya)
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

MERCADECO
Pza. San Felicísimo, 14
48014 Bilbao (Vizcaya)
Tel: 94 476 30 55
Fax: 94 476 09 96
E-Mail: mercadeco@arrakis.es

Algorta-Getxo

EREIN - GETXO

Basagoiti, 56
48990 Algorta-Getxo (Vizcaya)

ANEXO 4

LISTADO DE TIENDAS DE COMERCIO JUSTO

A CORUÑA

INTERMÓN OXFAM
Estrecha de San Andrés, 12 bajo
15003 A Coruña
902 330 331
E-mail: comerciojusto@intermon.org

PANXEA - COMERCIO XUSTO
c/ Hortas 4
15704 Santiago de Compostela
981 58 00 91
E-mail: panxea@panxea.org

ÁLAVA

MEDICUS MUNDI PUESTOMUNDI
Plza. de Abastos, s/n puesto 37
01004 Vitoria-Gasteiz (Álava)
E-mail: Alava@medicusmundi.es

ALBACETE

ROMERO
Pedro Coca, 7
02005 Albacete
967 22 80 93
E-Mail: com-romero.albacete@nodo50.org

ALICANTE

INTERMÓN OXFAM
Pintor Velázquez, 29
03004 Alicante
902 330 331

- Cuando esperes a que el agua de la ducha esté caliente, recoge el agua fría inicial y aprovéchala para regar, cocinar, lavar...
- Escoge electrodomésticos que ahorren agua. Hay lavadoras y lavavajillas que permiten lavados con media carga de agua (se ahorran de 30 a 50 litros por lavado)
- Recicla el agua. Aprovecha el agua sin detergentes que hayas podido usar para fregar el suelo, regar las plantas...
- No tires residuos tóxicos (aceites, pinturas, disolventes, corrosivos...) a los desagües. Échalos a la basura envueltos en papeles y bolsas de plástico o intenta localizar algún lugar donde se hagan cargo de ellos. Por ejemplo, existen asociaciones que recogen el aceite usado para hacer jabón.
- Utiliza detergentes biodegradables.
- No dejar la vajilla mucho tiempo sin lavar, es más difícil de limpiar y se necesita mucha agua.
- Procura ensuciar lo mínimo las aguas residuales, no tirando tapones, protege slip, o cigarrillos en el WC. Es conveniente tirar el papel higiénico a la papelera. El papel higiénico arrojado al WC consume mas agua y se contaminan los ríos: Utiliza la papelera.
- Utiliza dispositivos de ahorro de agua para grifos, cisternas, etc...

ENERGÍAS

Una parte importante de la energía que se consume en el mundo tiene un uso doméstico. Cada vez que encendemos la luz o ponemos la TV, utilizamos energía procedente de una central nuclear, térmica o hidroeléctrica, lo que genera graves problemas ambientales (lluvia ácida, residuos radiactivos, destrucción del paisaje...)

Se calcula que hay un mínimo de 250 millones de bombillas en España. Si se cambiara el 40% por bombillas fluorescentes de bajo consumo, se ahorraría el equivalente en energía de 60 millones de bombillas

incandescentes, lo que equivale a toda la energía que una central nuclear puede generar funcionando permanentemente durante un año. Es urgente cambiar a energías limpias, pero todavía es más importante ahorrar energía.

¿Qué podemos hacer?

Las posibilidades reales de colaboración son grandes:

- Iluminación

- Aprovechar la luz natural.
- Apaga las luces innecesarias. Cada vez que salgas de una habitación apaga la luz.
- Utiliza bombillas de bajo consumo, podrás ahorrar hasta un 75% del consumo, e impedir que media tonelada de dióxido de carbono llegue a la atmósfera, que es lo que emite una bombilla incandescente durante su vida útil.
- Evitar las bombillas fluorescentes en las habitaciones donde la luz se enciende y apaga con frecuencia
- Utiliza colores claros en las paredes y distribuye bien las luces de la casa.
- Cuida también las luces y la iluminación de los lugares comunes o públicos (Institutos, Colegios, Sindicatos, Hospitales...)

- Calefacción

- Aisla la vivienda. Con cinta aislante en ventanas y puertas se evitarán corrientes y fugas de calor en invierno. El doble acristalamiento también evita las pérdidas de calor.

Barrio Lakua (945 162 630)

CENTRO CÍVICO EUROPA
Avda. Gasteiz (945 161 597/519/233)

GARBIGUNE
C/ Avda. de los Huetos -junto Ctral. Eléctrica (615 745 180 Zigor/Javi)

PARROQ. SAN JUAN BAUTISTA
C/ San Martín, 6 - H. De 17:30 a 20:00

BIDE-ONA GASOLINDEGIA
La Avanzada Autobidea - H. Abierto

GASTEIZ (Parroquias + contenedores)

RESPONSABLE EN GASTEIZ (Parroquias) : IZASKUN (TLFN. 945 22 03 04 / FAX.945 20 08 60)

BUEN PASTOR
C/ Puerto Barazar, s/n (945 26 26 79 - Inma)

SAN CRISTÓBAL
Plaza S. Cristobal, s/n (945 13 54 49 - Narciso)

CARMELITAS DE LA CARIDAD
C/ Ramón y Cajal, 11 (945 13 00 24 - M^a Asun)

SAN JOSE
Plaza S. José, s/n (945 28 85 92 - Mamen)

EL PILAR
C/ Puerto Rico, 1 (945 27 18 33 - Gregoria)

LOS DOLORES
Paula montal, s/n (Flora 945221330)

SAN FRANCISCO JAVIER
C/ Martín Zuzaeta, 4 (945 17 18 98 - Seba)

CÁRITAS
C/ Basoa, 16 (945220304 - Izaskun)

TIENDA BERJANTZI
C/ Bruno Villarreal, 7 (945220676 - Nuria)

CENTRO CÍVICO ARRIAGA
C/ Agirrelanda - B^o Arriaga (945161770)

CENTRO CÍVICO IPARRALDE
Plaza Zuberoa-Carlos I - B^o Zaramaga (945161767)

CENTRO CÍVICO JUDIMENDI
Plaza Sefarad - B^o Judimendi (945161740)

CENTRO CÍVICO HEGOALDE
C/ Alberto Schommer - B^o S.Cristóbal (945161880)

CENTRO CÍVICO ARIZNABARRA
Barrio Ariznabarra (945 162 650)

CENTRO CÍVICO LAKUA

- Instala un termostato en la calefacción, que regule la temperatura entre 18° y 20°, y un temporizador que ajuste al máximo el tiempo de funcionamiento diario de la calefacción.
- En verano, las persianas bajadas y las corrientes de aire pueden refrescar el ambiente sin necesidad de aire acondicionado.
- Cerrar los radiadores de las habitaciones que no se utilicen.
- Los sistemas de calefacción más efectivos y limpios son: solar, biogás, leña, gas natural, gas propano, butano o ciudad.
- La energía solar puede abastecer las necesidades de agua caliente y calefacción de una vivienda.
- La revisión y limpieza periódica de los sistemas de calefacción es muy importante de cara al ahorro de energía.
- Requerir de la administración ayudas para cambiar los equipos de calefacción antiguos y contaminantes por otros que emplean energías renovables.

- Electrodomésticos

- No enciendas aparatos eléctricos si no los necesitas, un calentador eléctrico de 2 kw, encendido 3 horas al día consume el equivalente a media tonelada de petróleo al año.
- Considera el tamaño adecuado de tu frigorífico y adquiere el que más se adapte a tus necesidades, no el más aparatoso.
- Si el refrigerador y el congelador (mejor si son greenfreeze) están 10 grados más fríos de lo realmente necesario el consumo de energía aumenta el 25%. Comprueba la temperatura: debe estar entre 3,3 y 5,5 grados centígrados.
- No metas cosas calientes en el frigorífico / congelador, ni dejes la puerta abierta demasiado tiempo.

- Al utilizar la lavadora hazlo con programas de lavado en frío y dejar el agua caliente sólo para ropa excepcionalmente sucia. Aprovecha bien cada lavado llenando la lavadora según su capacidad.
- Existen en el mercado electrodomésticos que limitan el consumo de energía. En todo caso utiliza bien los electrodomésticos y evita aquellos que pueden ser sustituidos por objetos de uso manual (exprimidores, cuchillos eléctricos, robots de cocina...).
- No duplicar innecesariamente los electrodomésticos existentes en las casas (televisores por ejemplo).
- Arreglar las averías de los electrodomésticos aunque nos digan que cuesta lo mismo que comprar un aparato nuevo.
- Evitar los aparatos de un solo uso (como algunas cámaras fotográficas) o de poca duración.

- Cocina

- Utiliza fuegos adecuados a los recipientes que se vayan a utilizar. Los fuegos grandes dejan escapar el calor por los bordes del recipiente cuando este es más pequeño.
- Es conveniente tapar las ollas cuando se este cocinando.
- Utiliza la olla exprés: consume menos energía que las ollas normales.
- Bajar los fuegos cuando el agua o la comida comienza a hervir.
- Utiliza ollas y recipientes apropiados a lo que quieras preparar. Por ejemplo, una olla pequeña para hervir un huevo y una olla más grande para un kilo de patatas.
- Evita encender hornos grandes para calentar poca comida.

ALIMENTACIÓN, PRODUCCIÓN LOCAL Y AGRICULTURA ECOLÓGICA

Si el progreso se mide por la variedad de los alimentos que consumimos, estamos en un momento interesante. Efectivamente existe

PARROQ. LAS MERCEDES
Areetako Etorbidea, 1- h de 9 a 14 y 17 a 21

MERCADO DE LAS ARENAS
C/ Ogoño, s/n (EN LA CALLE)

PARROQ. STA. ANA
Romo Auzoa (PLAZA)

PARROQ. SAN JOSE OBRERO. Romo
C/ Ezequiel Agirre, 19 - H. De 7 a 18

CNTR. ATT. AL CIUDADANO
C/ Ezequiel Agirre, s/n - H. De 8 a 20
FADURA POLIKIROLDEGIA
Avda. Los Chopos, s/n - H. De 9 a 21

PARROQUIA REDENTOR
C/ REDENTOR 16

PARROQ. SAN INAZIO
C/ San Inazio, (PARADA DE BUS)

CENTRO SALUD
C/ Bidezabal, 30 - H. Abierto (2 CONTENEDORES)

AULA CULTURA DE ANDRA-MARI
C/ Maidagan, s/n - H. Abierto

C.P. ZUBILLET
C/ Izaro, AL LADO DEL QUIOSCO

C.P. LARRAÑAZUBI
C/ Larrañazubi, 2 - H. De 9 a 16

C.P. ZABALA
H de 8 a 20

LA BILBAINA (Laukariz)
En el Club. Social MUNGUIA

MERCADO DE GETXO

AYUNTAMIENTO DE LEIOA

HOGAR DEL JUBILADO
C/ Mendibile, 3 - H.abierto

SAKONETA KIROLDEGIA
C/ Sabino Arana, 77 - H.abierto

LEIOAKO UDAL EUSKALTEGIA
C/ Iparragirre Etorbidea, 78 - H.abierto

S. BARTOLOME KULTUR ETXEA
San Bartolome Auzoa, 1

ANEXO 3

LISTADO DE CONTENEDORES.

AYUNTAMIENTO DE BASAURI

CENTRO INICIACION PROFESIONAL
C/ Kareaga Goikoa, 28 - H. de 8 a 15

HOGAR JUBILADOS (EL CALERO)
C/ Karmelo Torre, s/n - H. de 10 a 22

ANTIGUO PARVULARIO (TORRE ARIZ)
C/ Agirre Lehendakari, s/n

PLAZA PINCELES (SAN MIGUEL)
KULTUR ETXEA IBAIGANE
C/ Ibaigane, 2

PLAZA ARIZGOITI. CRUCE KAREAGA GOIKOA con LEHENDAKARI AGIRRE
En la calle

PARROQUIA ARIZ 09:30-13:00
944 499 007 Nati / 944 490 693 Parroq.

PARROQUIA S. INAZIO 09:30-13:00
C/ Karmelo Torre, 17 (944 402 596 Parroq.)

PLAZA HERNAN CORTES (San miguel)

PLAZA TXOLU BARRIA

PLAZA FAUSTE

AYUNTAMIENTO DE GERNIKA

EROSKI

MERCADO

JUNTO PUENTE DE RENTERIA

POLIDEPORTIVO – BOMBEROS

CASA DE CULTURA – AYUNTAMIENTO

JUAN CALZADA CON LURGORRI

AYUNTAMIENTO DE SESTAO

Parroquia Nsrta Sra de Begoña (Los Hermanos) Gran Vía 20. 944 95 41 90.

AYUNTAMIENTO DE GETXO

TRINITARIOS . SAN MARTÍN 6

en la actualidad una gran variedad de alimentos, pero muchos de ellos pueden llevar contaminantes químicos, residuos del proceso de producción, hormonas, parásitos y microorganismos que pueden provocar procesos de intoxicación, infecciones, etc.

Pero no todos podemos disponer de un trozo de tierra para cultivar nuestros alimentos de forma respetuosa con la naturaleza. Así..

¿Qué podemos hacer?

- Plantéate la procedencia de los alimentos que consumes y las formas de producción de las granjas industriales, ya que pueden ser innecesariamente crueles con los animales.

- Compra productos generados en el propio entorno local, ya que son más frescos, y requieren menos envoltorios que los alimentos importados de otros lugares lejanos. La contaminación atmosférica que produce el transporte de alimentos es tan innecesaria como imposible de sostener.

- Consume alimentos ecológicos y no los procedentes de terrenos donde utilicen plaguicidas e insumos químicos.

- Exige en tu tienda habitual que las etiquetas reflejen la procedencia del producto y si ha sido elaborado sin plaguicidas o productos químicos.

- Reduce el consumo de “superenvasados” o alimentos muy elaborados: tienen más conservantes y aditivos. Como alternativa opta por productos frescos y que requieran menor proceso industrial.

- Consume preferentemente frutas y verduras de temporada.

- Escoge productos más naturales: es mejor una leche “normal” que leches enriquecidas con calcio, vitaminas, etc.

- Evita el consumo de carne en exceso: una o dos veces en semana es suficiente.

- No consumas “pezqueñines”.

- Si consumes productos de otros países (café, te, chocolate, etc...), pide que sean de comercio justo.
 - Haz conservas caseras elaboradas correctamente.
 - No guardes en el frigorífico cosas muy calientes, ni tampoco alimentos que no precisen la conservación en frío (latas, envases precintados...).
 - Usar recipientes reutilizables como fiambreras, cazuelas, etc.; en el frigorífico evita el uso de papel de aluminio para conservar alimentos.
 - Lee detenidamente el etiquetado de los alimentos que compras.
- Por ejemplo, en los supermercados ya existen alimentos que contienen maíz y soja modificadas genéticamente (transgénicas) como las galletas.

TRANSPORTE

El transporte es el mayor consumidor de los derivados del petróleo y una importante fuente generadora de contaminación atmosférica. En España, los coches causan más de 10.000 muertos y 160.000 heridos al año y provocan el efecto invernadero y cambio climático.

Además las autovías, carreteras, aparcamientos, túneles, implican la pérdida de miles de hectáreas de suelo.

Los coches invaden nuestras calles y plazas, contaminan la atmósfera y causan ruidos. Han conseguido convertir muchos espacios públicos en aparcamientos masivos y poco respetuosos con los peatones y las calles en simples vías de comunicación con un tráfico muy denso, exasperante y peligroso.

Los coches emiten medio kilo de CO2 por cada litro de gasolina consumida, esto es el 20% del dióxido de carbono (CO2) lanzado a la atmósfera, el gas clave del efecto invernadero. Además causan la lluvia ácida al emitir el 34% de los óxidos de nitrógeno vertidos a la atmósfera.

¿Qué podemos hacer?

EXPLICACIÓN DE AUTOPRODUCCIÓN

1.
2.
3.
4.

GASTOS VOLUNTARIAMENTE DISMINUIDOS POR AUSTERIDAD

CONCEPTO DISMINUIDO	REDUCCIONES
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

INVERSIONES ALTERNATIVAS

ESTILO DE VIDA	INVERSIONES SOLIDARIAS
Inscripciones a asociaciones, grupos, movimientos	Adopciones solidarias
Gastos para actividades sociales	Objeción fiscal
Gastos totales	Proyectos (cooperación, desarrollo, inmigrantes...)
	Donaciones a personas, familias
	Gastos totales

INVERSIONES FINANCIERAS ETICAS
Capital social cooperativo
Depósitos y préstamos a cooperativas
Gastos totales

VERIFICACIÓN DE LOS OBJETIVOS MENSUALES

1.
2.
3.

EXPLICACIÓN DE LOS GASTOS CAMBIADOS

1.
2.
3.

REFLEXIONES, DESCUBRIMIENTOS, CONQUISTAS

1.
2.
3.

Balance de Economía Solidaria

NUCLEO FAMILIAR		MES/AÑO	
Nº COMPONENTES		POBLACIÓN	
CÓDIGO		PROVINCIA	

OBJETIVOS DEL MES

1.	
2.	
3.	

RESGISTRO DE GASTOS DEL MES

TOTAL GASTOS HABITUALES			TOTAL		
TOTAL GASTOS DESVIADOS			INVERSIONES ALTERNATIVAS		

ALIMENTACIÓN	HABITUAL	DESVIADO	SALUD	HABITUAL	DESVIADO
Comidas fuera de casa - ocio			Gastos totales		
Comidas fuera de casa - trabajo					
Carne, pescado					
Otros					
Gastos totales					

CASA	HABITUAL	DESVIADO	OCIO Y CULTURA	HABITUAL	DESVIADO
Alquiler, propiedad, cdad vecinos			Gastos totales		
Luz					
Agua					
Gas, Butano					
Teléfono					
Otros					
Gastos totales					

TRANSPORTE	HABITUAL	DESVIADO	FORMACIÓN, EDUCACIÓN	HABITUAL	DESVIADO
Gasolina, gasoil			Gastos totales		
Transporte público					
Otros					
Gastos totales					

VESTIMENTA	HABITUAL	DESVIADO	GASTOS PROFESIONALES	HABITUAL	DESVIADO
Gastos totales			Viajes, cursos, material		
			Otros		
			Gastos totales		

	HABITUAL	DESVIADO	HIGIENE Y DROGUERÍA	HABITUAL	DESVIADO
			Gastos totales		

	HABITUAL	DESVIADO	VARIOS	HABITUAL	DESVIADO
			Regalos		
			Correos, mensajería		
			Tabaco		
			Animales		
			Inversiones, seguros de vida		
			Canguros, empleados		
			Otros		
			Gastos totales		

INTERCAMBIOS, RECICLAJE, REUTILIZACIÓN, COMPRAS DE SEGUNDA MANO

1.	
2.	
3.	
4.	

- Realiza tus desplazamientos a pie. Harás ejercicio y contribuirás a frenar la contaminación atmosférica. Se podrían ahorrar 1000 millones de litros de combustible al año si hiciésemos a pie todos los desplazamientos inferiores a 2 kilómetros que actualmente hacemos con el coche particular.

- Utiliza la bicicleta y el carril bici. Si eres peatón no los uses, son para bicis.

- Utiliza los transportes públicos, es la mejor medida para descongestionar el tráfico en la ciudad y hacerla más habitable.

- Exige mejores transportes públicos a precios populares o gratuitos, con más unidades, servicios diurnos y nocturnos, silenciosos y no contaminantes.

- Intenta compartir los viajes en coche, conduce con precaución y no superes los 90 a 120 Km/h. Evita los acelerones y el abuso de las marchas cortas: se gasta más combustible.

- En los núcleos urbanos, respeta los límites de velocidad, no aparques en zonas peatonales, y evita el uso abusivo del claxon y las molestias de las alarmas.

- Evita el avión, produce una contaminación atmosférica muy alta.

- La contaminación acústica es un problema importante: hay que disminuir el ruido de coches y motos.

RESIDUOS

La basura es un elemento cotidiano pero, para la mayoría de las personas, la relación con sus propios residuos acaba en el momento de depositar la bolsa de la basura en el contenedor municipal.

¿Qué podemos hacer?

Las tres "erres", Reducir, Reutilizar, Reciclar, por este mismo orden de prioridad, es la mejor alternativa para evitar los problemas asociados a

los residuos y su tratamiento final convencional: despilfarro de recursos, contaminación ambiental y gasto económico. Además, estas buenas prácticas permiten la puesta en marcha de iniciativas empresariales que aprovechan los residuos, ya sea para la venta de productos de segunda mano o para la producción de materiales nuevos reciclados.

- Envases y embalajes

- Las bolsas de plástico representan un grave problema ya que no se reciclan. Evítalas y utiliza el carro, la cesta o bolsas de tela para tus compras.
- Las bandejas (de poliestireno expandido) que nos sirven en los supermercados, no son recuperables, ni se reciclan actualmente. Rechaza los productos sobreempaquetados y elige siempre que puedas productos a granel. Es más sano y más barato.
- Siempre que puedas elige vidrio retornable y evita el tetrabrick, que al estar formado por plástico, papel y aluminio prensado, no puede reciclarse fácilmente. También debes evitar las latas de aluminio por el alto coste energético necesario para su producción.
- Reutiliza los frascos y botellas de vidrio y, en todo caso, no los tires a la basura, sino al contenedor de vidrio más próximo.
- Los envases de PVC y PET producen sustancias que pueden resultar cancerígenas, evítalos y elige siempre que puedas el vidrio retornable.

- Papel

Para realizar un consumo responsable del papel además de consumir menos papel, y reciclar el que usamos debemos:

ANEXO 2

BALANCES DE ECONOMÍA SOLIDARIA (BESOS)

Este anexo es probablemente uno de los documentos más prácticos que se presentan en este documento por su potencialidad en la gestión y control de nuestro consumo sostenible.

Este documento pretende ser una ficha de control y gestión de todos nuestros avances en torno a nuestro compromiso con actos de consumo responsable.

Os lo recomendamos muy profundamente y esperamos que os sirva para poder avanzar en vuestra coherencia personal con el consumo sostenible.

- La importancia que damos al **aspecto** hace tirar mucha fruta y verdura en buen estado.
- Los pedidos grandes y centralizados favorecen que se generen excedentes en los comercios que se abastecen de ellos.

OPCIONES DE CONSUMO

- Los comercios de pequeña escala pueden **ajustar** mejor el volumen de los pedidos a los hábitos de su clientela.
- Podemos aprovechar un buen trozo de un calabacín magullado. Si una manzana tiene una picadura de pájaro quiere decir que es buena.
- Organicémonos para **aprovechar las sobras** de las comidas.

- Utiliza papel reciclado y sin blanquear. Pídelo en la papelería y fotocopiadora.
- Ten cuidado con las impresoras, verdaderos monstruos devoradores de papel.
- Reutiliza las cajas de cartón varias veces antes de tirarlas al contenedor de papel.
- Aprovecha para escribir en sucio los folios que aún tienen una cara sin usar.
- No tires los papeles y cartones a la basura. Pon una caja en algún lugar de la casa y deposítalo después en el contenedor de papel más cercano.
- Evita los productos de usar y tirar: rollos de cocina, clínex, etc
- Evita el exceso de embalaje y el papel de regalo.
- Al escribir y fotocopiar, imprimir, usa papel por las dos caras. No uses más de lo imprescindible. En el trabajo, haz uso de los paneles comunes.

- Tóxicos domésticos

Nuestros hogares están repletos de productos químicos, en algunos casos muy tóxicos y peligrosos. Hoy disponemos de una infinita variedad de sustancias limpiadoras que en muchos casos pueden tener consecuencias nocivas para la salud y el medio ambiente por los gases tóxicos que desprenden. Por ello busca la sencillez, desconfía de propagandas espectaculares y de nombres complicados en la composición.

- Normalmente utilizamos lavavajillas, limpiacristales, ambientadores, ambientadores, antical, desatascadores, detergentes de todo tipo, lejías... En muchos casos se pueden sustituir por jabones ecológicos o neutros. El vinagre o el limón tan abundantes en nuestra tierra, sigue siendo uno de los mejores abrillantadores y limpiagrassas conocido. La

mezcla de zumo de limón con aceite de oliva es un excelente abrillantador.

•El aceite alimentario usado contamina el agua si se vierte al desagüe. Si no quieres hacer uso de él, tíralo a la basura en envases bien cerrados o infórmate sobre algunas asociaciones que lo recogen.

Recuerda que con el aceite usado puedes hacer tu propio jabón.

Receta:

5 l. de aceite usado.

5 l. de agua.

1 kg. de sosa cáustica.

Elaboración: En un barreño amplio se disuelve la sosa en el agua con cuidado. Se le añade luego el aceite mezclándolo todo, dando vueltas con un palo de madera, siempre en el mismo sentido durante 1 hora aproximadamente, hasta que cuaje. Échalo en moldes o déjalo enfriar 24 horas en el barreño. Después córtalo en trozos.

•Evita el consumo de pilas, son una gran fuente de contaminación. Si no puedes evitarlo opta por las pilas recargables y nunca las tires a la basura o en el campo. Recuerda que EGMASA tiene la obligación de recoger y gestionar los productos tóxicos como pilas, fluorescentes, mercurio, medicinas caducadas...

•Cuando se cambia el aceite del coche no se debe tirar por las tuberías o en el campo. Si se deja en el taller mecánico se exige que se gestione correctamente su eliminación.

- Voluminosos y textiles

•Nunca abandones muebles o electrodomésticos en la calle o en el campo. El impacto que causan no es sólo visual, también pueden causar graves problemas en los cauces de ríos secos y en la contaminación de acuíferos.

día pueden haber cargado más peso incluso que el personal del almacén.

- **Abrir en festivos** facilita que las grandes superficies roben clientela a los comercios pequeños.

OPCIONES DE CONSUMO

- Que la rutina no nos haga olvidar que las cajas son personas.
- **Organicémonos** para hacer las compras durante la semana. Podemos encargarnos la compra y pasarla a buscar más tarde, hacérsela traer, ponernos de acuerdo con algún vecino para que nos la guarde...

4. Envases y embalajes

- Las **bolsas de plástico** para llevarnos la compra son probablemente el objeto de usar y tirar que más se consume.
- Los alimentos que consumimos van cada vez más **envasados** y llegan a los Comercios con cada vez más **embalajes**.

OPCIONES DE CONSUMO

- Evitemos envases innecesarios, especialmente el porexpan. Busquemos **envases grandes** y productos **a granel**. En general encontraremos más en mercados y tiendas del sector ecológico.
- En los lugares donde pesamos nosotros mismos la fruta y la verdura, podemos ponerlo todo en **una misma bolsa** y enganchar las etiquetas con los precios en ella.
- Vayamos a comprar con **contenedores** propios: una carretilla, un capazo, una bolsa reutilizada, un bote o una fiambarrera para lo que compramos a granel. Llevar siempre un **bolsa** (mejor si es de ropa) en el bolso ayuda a no coger bolsas de plástico ni siquiera en las compras no planeadas.

5. Excedentes

- Hoy **tiramos** mucha comida (entre un 10% y un 40% de la que se produce, según la FAO).

lugares, primemos que estén **elaborados en el país de origen** (consultemos el "made in") y comercializados por vías de **comercio justo**.

- En general las cooperativas de consumo potencian el mantenimiento de huertas **alrededor de las ciudades**.

2. Relación con los proveedores.

- La gran concentración en la distribución genera una **asimetría**: pocos comercializadores tienen **mucho poder** sobre muchos productores.
- las cadenas comerciales se pueden expandir gracias a las **condiciones de pago** que imponen.
- La comercialización a gran escala hace que los productos tengan que ser **estandarizados, duraderos** y fáciles de **transportar**. Esto tiene consecuencias negativas sobre la agricultura, nuestra salud y el medio ambiente.
- La importancia que damos a las apariencias origina un **sobrecoste** para los agricultores: tienen que manipular los productos para que sean aceptados en el mercado.

OPCIONES DE CONSUMO

- Comprar a los grandes distribuidores significa **potenciar la acumulación de poder**, y más todavía si compramos sus **marcas blancas**.
- Las tiendas especializadas en alimentos frescos y mercados y los mayoristas que las abastecen proporciona más diversidad de **opciones de comercialización** a los agricultores pequeños, que aportan **pluralidad**.
- Probemos marcas desconocidas para ver si nos gustan. Las vías de consumo directo permiten **conocer mejor** las condiciones de los proveedores.

3. Condiciones laborales.

- El trabajo de las **cajeras** es más duro de lo que puede parecer. Al final del

Contacta con alguna de las asociaciones que se encargan de recogerlo y que aún pueden darle un valor. Si no te es posible, puedes llamar al teléfono de los servicios municipales. Ellos retirarán los muebles y enseres de la calle y los depositan en el vertedero.

- El uso excesivo que hacemos de la ropa en el Norte, se está convirtiendo en graves problemas para los países del Sur. Encubiertos en supuestos proyectos de cooperación, se venden nuestros desechos en África, arruinando las industrias locales del algodón y el comercio de la zona.

- Compra solo la ropa necesaria, siempre acabamos acumulando en los armarios ropa que no nos ponemos.

- Hacer un buen mantenimiento del vestido y el calzado para que dure más.

- Limita la compra de fibras sintéticas, sobre todo aquellas que contaminan en su proceso de elaboración.

- Opta por una prenda de vestir de mejor calidad, tienen más duración.

- Pregunta en tu tienda dónde y en qué condiciones se han fabricado las prendas que compramos.

- Intercambia ropa con amigos.

- Compra de segunda mano.

- Háztelo tu mism@.

- Compra comercio justo.

La asociación Traperas de Meaux recoge a domicilio todo tipo de enseres, muebles y ropa. De esta manera se recupera y recicla el 90% de los objetos recogidos. Y además vuelve a poner a la venta estos mismos objetos y ropa, una vez limpiados y reparados, en sus tiendas. En relación con la explotación en el sector textil, España decide unirse en 1996 a la Campaña Europea Ropa Limpia que se creó en Holanda en 1990, y que llegó a nuestro país de la mano de las ONGD Setem y Fundación Paz y Solidaridad.

Sus objetivos son:

- Apelar a los consumidores para que compren la ropa tomando conciencia de las condiciones laborales de los trabajadores del Sur.
- Concienciar a los minoristas de la responsabilidad que tienen con la ropa que venden. Si se detecta algún caso en que los derechos de los trabajadores han sido violados, hace falta presionar para que no vendan la ropa y pidan ropa justa.
- Pedir a los políticos que tomen decisiones a favor de los productores de ropa europeos para valorar los derechos de los trabajadores de nuestro entorno.
- Apoyar a aquellos trabajadores de la industria textil de todo el mundo que, a través de organizaciones comerciales, sindicales o de mujeres, están trabajando para mejorar sus condiciones.

Para conseguir estos objetivos la Campaña ha realizado distintas acciones:

- Elaboración de una “carta de comercio justo para la ropa” como código de conducta para las empresas del textil, combinando mecanismos de control y sanción.
- Divulgación e información a la población, mediante folletos, conferencias, reuniones, etc.
- Manifestaciones en las grandes superficies donde se vende la ropa confeccionada con trabajo esclavo.
- Escribir cartas a las grandes empresas exigiendo saber cuál es la procedencia de la ropa que fabrican.

ANEXO 1

LOS PUNTOS CALIENTES DE LOS COMERCIOS DE ALIMENTACIÓN

En el siguiente anexo se intenta profundizar en los puntos más conflictivos con los que nos podemos encontrar en nuestra opción de compra en las grandes superficies.

Se intentan explicar cuales son las repercusiones en los diferentes ámbitos de influencia de las grandes superficies (proveedores, clientes, origen de los productos, etc...)

A su vez y para que no sea una critica solamente, se intentan exponer una serie de alternativas prácticas que nos pueden ayudar a avanzar en ese compromiso nuestro por el consumo responsable.

1. Origen de los productos.

- Consumir productos de la economía **local** ayuda a construir una **sociedad más igualitaria**.
- La comercialización a gran escala está intrínsecamente unida al **transporte** a grandes distancias.
- Cada vez encontramos más alimentos frescos procedentes del otro lado del mundo, en un país con una producción abundante de **frutas y verduras**.

OPCIONES DE CONSUMO

- Es más probable que encontremos productos de la economía local en las **tiendas tradicionales**.
- **Pidámoslos** a los tenderos.
- Las Denominaciones de Origen identifican productos propios de una zona.
- En productos como café o cacao, necesariamente procedentes de otros