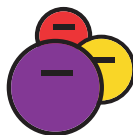


Cuaderno de CONSUMO RESPONSABLE

HOGAR, CARO HOGAR



ADICAE ANDALUCÍA
Consumidores críticos, responsables y solidarios

Subvencionado por:



JUNTA DE ANDALUCÍA
CONSEJERÍA DE SALUD

ÍNDICE

| | |
|--|-----------|
| PARTE I: CONSUMO RESPONSABLE EN EL HOGAR | 5 |
| 1.- CADA UNO EN SU CASA Y LAS ELÉCTRICAS EN LAS DE TODOS | 6 |
| 1.1.- EL MONOPOLIO DE LA LUZ | 6 |
| 1.1.1 CASILLA SUBASTA: ¡ME LO ADJUDICO! | 6 |
| 1.1.2 CASILLA PRECIOS Y PEAJES: ¡A PAGAR! | 7 |
| 1.1.3 CASILLA FACTURA: EL LABERINTO... | 8 |
| 1.2.- ¿POR QUÉ PAGO TANTO? | 10 |
| 1.2.1 EL ENCHUFADO DE LA CASA | 10 |
| 1.2.2 COMPRA INTELIGENTE | 11 |
| 1.3.- APAGA EL GASTO | 11 |
| 1.3.1 AHORRO EN EL CONSUMO | 12 |
| 1.3.2 TRUCOS BÁSICOS | 13 |
| 2.- AGUA MI PRECIADA AGUA | 13 |
| 2.1.- SEAMOS CONSCIENTES | 14 |
| 2.2.- TIPS PARA AHORRAR Y SER RESPONSABLES | 15 |
| 3.- RETOS DE LAS PERSONAS AHORRADORAS | 17 |
| | |
| PARTE II: ALIMENTACIÓN RESPONSABLE | 19 |
| 1.- CONCIENCIA-TE | 19 |
| ¿QUÉ ES QUE? | 20 |
| 2.- PLANTA TU CIUDAD | 20 |
| 2.1.- HUERTOS URBANOS | 21 |
| 2.2.- COSECHA URBANA | 22 |
| 2.3.- BASURA DE LUXE | 23 |
| 3.- ¿LO HACEMOS? | 25 |
| 3.1.- GRUPOS DE CONSUMO | 25 |
| 3.2.- INICIATIVAS POPULARES | 26 |

| | |
|--|-----------|
| 4.- UN MUNDO ENVASADO | 27 |
| 4.1.- PLASTIFICADOS | 27 |
| 4.2.- DESEMBALA TU VIDA | 29 |
| 4.3.- MAR DE PLÁSTICOS | 30 |
| 5- RETOS RESPONSABLES | 31 |
| PARTE III: LA FUERZA DE LO CERCANO | 33 |
| 1.- CONSUMO DE PROXIMIDAD | 33 |
| 1.1.- KM 0 | 34 |
| 1.2.- MI TIENDA DE BARRIO | 35 |
| 2.- COMERCIO JUSTO | 36 |
| 2.1.- ¿QUE ES LO JUTO? | 37 |
| 2.2.- UN MERCADO SOSTENIBLE | 38 |
| 2.3.- LA CESTA JUSTA | 38 |
| 3.- RETO JUSTO | 39 |
| PARTE IV: VÍSTETE DE FORMA RESPONSABLE | 41 |
| 1.- MODA SOSTENIBLE | 42 |
| 1.1.- EL ARMARIO RESPONSABLE | 42 |
| 1.2.- LA TIENDA SLOW FASHION | 44 |
| 2.- MAQUINARIA DE COSER | 45 |
| 2.1.- MERCADO CONTRARELOJ | 46 |
| 2.2.- EL EFECTO VAQUERO | 47 |
| 2.3.- UN TRAJE ETICO | 48 |
| 3.- RETO 333 | 49 |
| GLOSARIO | 50 |
| TEST CUESTIONARIO DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS RESPONSABLES | 52 |



PARTE I: CONSUMO RESPONSABLE EN EL HOGAR

La llevanza de un hogar y los gastos que ello conlleva es una de las máximas preocupaciones de las personas consumidoras, ya que el hogar engloba un presupuesto muy amplio. Los gastos de un hogar abarcan desde el propio hogar (compra de vivienda, hipoteca, alquiler, reformas...) hasta las prendas de nuestros armarios.

ADICAE como asociación de personas consumidoras tiene como máxima la preocupación por la formación, información y defensa de todas las personas consumidoras. En este afán ADICAE Andalucía, con la subvención de la Junta de Andalucía, ha creado esta guía didáctica como apoyo al plan de formación de las personas consumidoras que llevamos realizando desde hace más de 30 años.

No podemos dejar pasar que una de las mayores preocupaciones, incluso uno de los mayores problemas, son los suministros propios del hogar. Estos suministros, necesidades básicas e imprescindibles en cualquier hogar, desgraciadamente son dominados, controlados y explotados únicamente por intereses particulares y económicos de un oligopolio que hace que las personas consumidoras estemos sometidas plenamente a ellas. Con este cuaderno didáctico no solamente queremos formar e informar sino también reivindicar el derecho a tener un precio justo por un bien que no debe ser un lujo para una familia. Ante esta situación, con este cuaderno didáctico hasta conseguir una solución política queremos ofrecerte, algunos consejos y trucos para ahorrar en las abusivas facturas de suministros.

ADICAE como asociación de personas consumidoras también tiene una preocupación global y medioambiental ya que directa o indirectamente siempre va a afectar a las personas consumidoras cualquier alteración, abuso, engaño, irresponsabilidad... que pueda cometerse en el mercado. Creemos importante tratar la cuestión de la alimentación responsable ya que como seres humanos es una necesidad imperiosa y necesaria. En este cuaderno didáctico te proponemos la mejora no solo de tu alimentación sino que ello conlleva una mejora en tu salud y en la economía familiar.

Una persona consumidora debe ser responsable, crítica y reivindicativa; características que ADICAE Andalucía ha creído que deben de tener siempre todas las personas consumidoras ya que estas virtudes no solamente nos mejoran como personas sino que hacen que este mundo global sea más sostenible, solidario y cercano. La sostenibilidad de un mercado alimenticio debe siempre partir de cero, esto es, el consumo responsable de kilómetro cero o lo que popularmente se llama consumo de cercanía. Nuestra Asociación promueve este consumo de cercanía no solamente como motor económico y social sino como bandera de una alimentación más saludable y responsable.

Como decíamos al principio, la economía de un hogar abarca todos los ámbitos de la casa, incluido el armario. ADICAE Andalucía no ha podido por menos, que entrar en lo que se denomina actualmente “Slow-Fashion” y moda sostenible. La motivación por la que debemos prestar atención a nuestro armario no es otra que una mejora ecológica, económica y sobretodo, una conciencia responsable al frenético movimiento consumista que existe actualmente. A través de la moda, se está desvirtuando la responsabilidad, la contención y, por qué no decirlo, la moral de una persona consumidora RESPONSABLE.

1.- CADA UNO EN SU CASA Y LAS ELÉCTRICAS EN LAS DE TODOS

¡HÁGASE LA LUZ! En todos los hogares españoles tenemos siempre la preocupación de la llegada de la temida factura de la luz, esa gran desconocida. Este servicio básico ha conseguido que todos sus usuarios y usuarias hayamos desistido de la comprensión de su modelo de facturación, así como que se pierda el interés por saber el precio del kw. Este complejo laberinto en el que las eléctricas nos han introducido, nos hace imprescindible que ADICAE Andalucía, una vez más, deba mostrar a la ciudadanía cómo funcionan las reglas del juego de este *oligopolio* eléctrico.

1.1.- EL MONOPOLIO DE LA LUZ

1.1.1. CASILLA SUBASTA: ¡ME LO ADJUDICO!

Entender el proceso de subasta de luz no es fácil, ya que lo hacen muy complejo para despistarnos. El mercado eléctrico está conformado por un oligopolio de empresas eléctricas que compran toda la energía que se prevé que todas las personas consumidoras vamos a gastar al día siguiente.

Con la liberalización del mercado eléctrico en 1997 se estableció un mercado de compra-venta eléctrico gestionado por OMEL -Operador del Mercado de Electricidad-operadora española dentro del Mercado Ibérico de la Electricidad (MIBEL).

El funcionamiento de la subasta es que cada día, empieza con la entrada de las energías nucleares, por su estabilidad en la producción sin tener grandes subidas o bajadas; después, acceden las energías renovables por la normativa legal que promueve su desarrollo, aunque estas no marcan precio, pero sí, debido a su bajo coste, hace que se abarate la subasta. Finalmente, las energías residuales y más caras de producir (gas y carbón) debaten el precio de la energía, y la última en cubrir su demanda marca el precio, por lo que todas las demás son retribuidas al precio final y por lo tanto más alto.

Por esta causa, su precio es impredecible, además todas las centrales nucleares que entran en primer lugar a la subasta cobrarán la energía al precio más alto de ese día, algo que nos repercute directamente como personas consumidoras. Esto supone que las generadoras de energía pueden vender la energía que han producido directamente a las comercializadoras o subastarlas en el mercado mayorista eléctrico.

Estas comercializadoras, son las empresas que nos facturan la luz en nuestros hogares, son ellas las que nos repercuten los impuestos y cánones a pagar. La inmensa mayoría de los hogares españoles tienen contratadas las mismas comercializadoras, que “casualmente” coincide que son las mismas empresas productoras, por lo tanto, el mismo oligopolio.

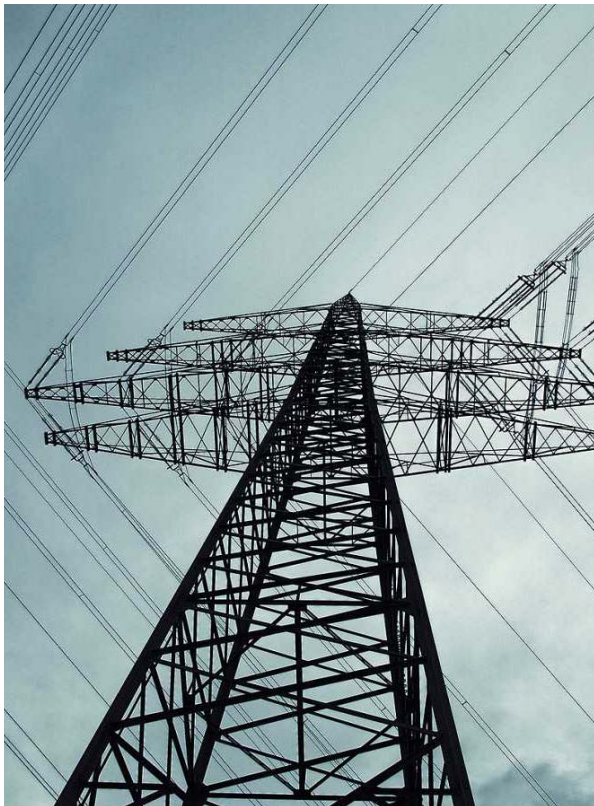
1.1.2. CASILLA PRECIOS Y PEAJES: ¡A PAGAR!

Los peajes son la parte de nuestra factura que se destina a pagar los costes de transporte y acceso a la red eléctrica. Es decir, son los costes fijos de la electricidad que son los siguientes:

- Transporte de la electricidad
- Distribución de la electricidad
- Gestión comercial
- Compensación extra peninsular
- Primas al régimen especial y energías renovables
- Déficit tarifario
- Bono social

Dentro de los peajes se incluyen esta variedad de apartados. Algunos se prestan en régimen de monopolio por empresas diferentes a las comercializadoras:

- Distribución de la electricidad de hogar a hogar (10,04% de la factura)
- Transporte de la energía por redes de alta tensión (2,96% de la factura)



Además de estos peajes controlados y que pueden suponerse que son razonables, hay otros peajes que podemos decir que son más incomprensibles o que no encontramos una razón lógica más allá del puro enriquecimiento:

- Primas a las energías renovables (17,22% de la factura): es la responsable del incremento de los peajes en los últimos años. No se entiende que sea tan caro su mantenimiento cuando deben ser las más económicas. En lo que realmente beneficia este peaje es que en la subasta que explicamos anteriormente, es la que abarata el precio final de la luz y hace que la factura no sea aún mayor.
- Compensaciones extra peninsulares (4,14% de la factura): la generación de electricidad en las islas supondría un coste muy elevado para los habitantes de las mismas, por ello, de manera solidaria, se incluye ese gasto en la factura de todas las personas consumidoras para que puedan tener el mismo precio toda la ciudadanía.
- Bono social (0,41% de la factura): es la parte que las eléctricas pierden al rebajar la factura de aquellas personas que lo necesitan y que se incluye en la de las demás personas consumidoras.
- Amortización del déficit: durante años anteriores, por motivos políticos, diferentes gobiernos se endeudaban con las compañías eléctricas para evitar una subida de la factura y así no defraudar al votante. Este sistema fue engordando hasta que la deuda era insostenible, por lo que se decidió que la deuda que los distintos gobiernos habían generado deberíamos pagarla todas las personas consumidoras en nuestras facturas.

Los conceptos que forman los peajes son evaluados cada año (y revisados cada trimestre) por el Ministerio de Industria y Energía para estimar cómo será la factura eléctrica del año próximo.

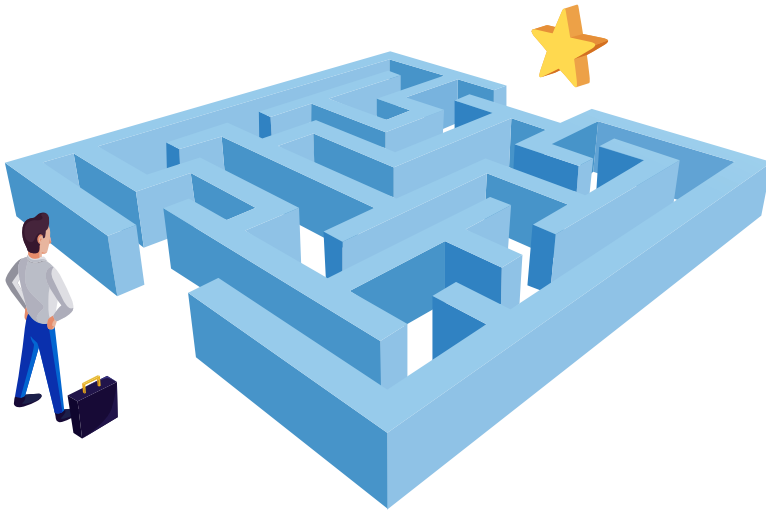
La tarifa de los peajes se determina en función de la potencia contratada y si tienes o no tarifa de discriminación horaria, y es fijado por el Ministerio de Energía. Así pagas por el uso de las redes de transporte, distribución, etc...

1.1.3. CASILLA FACTURA: EL LABERINTO...

Cómo podemos ver todos los meses (o cada dos) la factura de la luz es un auténtico jeroglífico que muchas veces no llegamos a entender nada. En la factura aparecen dos bloques principales el término fijo, que es lo que pagamos todos los meses de manera permanente, y la parte variable que es la referente a impuestos y consumo.

Debemos de tener en cuenta, ya que influirá bastante en el término fijo de lo que pagamos la potencia contratada, ya que puede llegar a ser hasta un 50% de nuestra factura; en la parte superior de la factura junto a los datos de la persona consumidora nos especifican la **potencia contratada**.

Debemos de poder ajustar esta potencia a nuestras necesidades para poder economizar nuestras facturas. La persona consumidora tiene plena libertad para contratar la potencia que quiera, en ningún caso nos la puede imponer la eléctrica.



A continuación os detallamos de manera gráfica los diferentes apartados de la factura para una mejor comprensión:

- **1 Facturación por potencia** contratada, se cobra un solo importe que es la suma de los peajes y el margen de comercialización. Si el precio ha cambiado durante el periodo de facturación, se especificará a cada parte del periodo el precio aplicado.
- **2 Energía Facturada** o consumida, incluye los peajes de acceso fijados por el Gobierno y que se paga por cada kWh consumido. Al igual que en la facturación por potencia, si hay alguna variación durante el periodo, se especificará por periodos.
- **3 Impuesto sobre la electricidad**, es el 5,1127% de la factura.
- **4 y 5 Otros servicios**. Además del alquiler de equipos pueden ofrecerte otros servicios (mantenimiento, seguros, etc.) que las personas consumidoras no están obligadas a contratar.
- **6 IVA** del 21% sobre el total de la factura.

1.2.- ¿POR QUÉ PAGO TANTO?

Muchas veces nos llegan facturas desorbitadas, cuando nosotros incluso hemos pasado muchas horas fuera de casa. Aunque parezca increíble estamos consumiendo electricidad las 24 horas del día, incluso cuando estamos fuera de casa. Esto es debido al aumento de instrumentos electrónicos que utilizamos para nuestra vida, ordenadores, teléfonos, tablets, etc.

A todos ellos le añadimos los aparatos eléctricos habituales de nuestro hogar, nevera, placas, lavadora, televisión... Por todo esto debemos de tener siempre presente que hay consumo continuo en la casa, y para evitar pagar unas facturas elevadas tendremos que dejar nada más que lo imprescindible.

1.2.1 EL ENCHUFADO DE LA CASA

A continuación, os ponemos una tabla en la que se puede ver los diferentes grados de consumo en el hogar de los electrodomésticos que habitualmente se tienen. Además podremos que ver el porcentaje aproximado que ocupa su consumo en nuestra factura y la razón por la que consume esa proporción:

| ELECTRODOMÉSTICO | CONSUMO MEDIO | CAUSAS |
|-----------------------------|---------------|--|
| Frigorífico | 30,6% | La necesidad de estar todo el día encendido lo posicionan en primer lugar. |
| Televisión | 12,2% | El uso abusivo de nuestra pantalla es doblemente malicioso, por un lado, el consumo, y por otro el coste de no realizar otra actividad mientras vemos la TV. |
| Lavadora | 11,8% | El uso de este gran electrodoméstico ha supuesto un gran avance antes y después en nuestras vidas, y por consiguiente en nuestro gasto doméstico. |
| Stand by | 10,7% | Un amigo de color rojo que todos tenemos en casa. |
| Horno | 8,3% | ¿Qué ha pasado con los hornos de gas? ¿Por qué a mí ? |
| Ordenadores | 7,3% | Un elemento básico para el trabajo y para nuestra casa |
| Congeladores y Lavavajillas | 6,1% | El abuso de ambos se hace notar en nuestra factura |
| Secadoras | 3,3% | Demasiado uso en invierno |

1.2.2 COMPRA INTELIGENTE

Los electrodomésticos más antiguos son el mosquito de nuestra factura, hacen que suba su consumo ya que lo necesitan para poder realizar sus funciones, por ello, cuando necesites cambiar de electrodoméstico pásate a uno con categoría A+++ que consume alrededor de la mitad que uno de categoría A, y si tu frigorífico es de una categoría inferior se notará mucho más la diferencia.

La tecnología de resolución de nuestras pantallas de televisión no sólo deben ser un reclamo estético y visual a nuestras vidas, debemos saber que la diferencia en el consumo de una televisión de tubo (120 Wxh) es alrededor de un 400 % mayor que una LCD (32 Wxh).

1.3.- APAGA EL GASTO

Aire Acondicionado Vs Ventilador:

AIRE ACONDICIONADO

Pensando en un aire acondicionado estándar, supongamos que el nuestro nos pide **2000W**, o lo que es lo mismo, 2KW, y supongamos también (tirando a la alza) que lo encendemos 8h cada día. Entonces:

2KW x 8h encendido al día = 16kWh / día

16kWh x 30 días (un mes) = 480kWh/mes

Ahora multiplicamos ese resultado por el Término Energía, en el caso de **Factor Energía:**

0,122699€.

480kWh x 0,122699€ = **58,90€ / mes.**

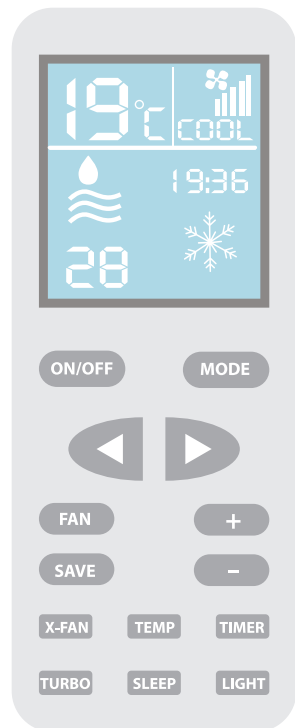
VENTILADOR

Ventilador de 55W x 8h al día de uso = 440Wh/día

440Wh x 30 días (un mes) = 13.200Wh = 13,2kWh/mes

13,2kWh x T.E (0,122699€) = **1,62 € / mes**

Si quieres bajar la temperatura de tu casa, baja las persianas y toldos, y aprovecha las horas nocturnas para ventilar y refrescar las estancias.



1.3.1 AHORRO EN EL CONSUMO

- Nuestra amiga la lavadora, es cada día más protagonista en nuestras vidas, pero su uso reiterado y un mal cuidado pueden hacer estragos en nuestro bolsillo, por ello no pongas lavadoras a la mitad, ni abusos del agua caliente ni los programas largos. Tienes que tener en cuenta que los programas ECO, no ahorran en energía sino en agua.
- El Stand By es el modo suspensión de nuestros electrodomésticos, por ejemplo, la televisión, aunque no sea un consumo alto, (0,10 Wxh), si se multiplica por varias horas y días y le sumamos otros electrodomésticos se hace notar en nuestra factura. Desenchufa todo lo que no estés usando de la corriente eléctrica.

El gasto de una bombilla LED, es de 4 ó 5 W, por su parte una bombilla antigua es de 25W, un 500% más a la hora.

¡Pásate a la nueva era, menos consumo, no se calientan, mejor luz y mayor vida útil!

- Si tienes varios aparatos conectados a una regleta, o estás en busca de una, acuérdate que si tienen botón de paso de electricidad será más fácil controlar el gasto, pero no olvides que si dejas conectados varios aparatos a esta y no se están utilizando se estará gastando igualmente un poco de energía, lo que supondrá el gasto en la vida útil de los aparatos y un gasto de energía que no se ha amortizado ya que sigue circulando electricidad al resto de los aparatos aunque estos no estén en funcionamiento.
- NO TE OLVIDES: el uso de una regleta no reduce el consumo de los electrodomésticos, son una fuente de alimentación a varios electrodomésticos, pero se consume lo mismo que si estuvieran conectados por separado.



Actualmente la mayoría de electrodomésticos cuentan con una etiqueta que nos permite identificar su nivel de eficiencia energética, pero como anteriormente no era así, los aparatos antiguos tienden a consumir más; si el tuyo tiene ciertos años, valora cambiarlo por uno más eficiente.

Elige un aire acondicionado no muy potente. Necesitas refrescarte, no conseguir la temperatura del Ártico, de modo que controlando la potencia y la temperatura, puedes controlar el gasto eléctrico. Si, además, el aparato cuenta con tecnología inverter, también estarás contribuyendo a un consumo más eficiente ya que mantendrá la temperatura de confort de forma estable sin ciclos de encendido y apagado.

1.3.2 TRUCOS BÁSICOS

Estancia que no uses, no la dejes encendida, tu casa no es un plató de televisión.

Si usas vitrocerámica, utiliza el calor residual para poder finalizar tus platos, puedes hasta freir huevos con esto.

En verano, si utilizas aire acondicionado, mantenlo a una temperatura normal (entre 24 y 26 grados), y nunca a una diferencia mayor de 12 grados con el exterior y por supuesto, no lo utilices cuando no estés en casa tus plantas y animales no lo necesitan.

2.- AGUA MI PRECIADA AGUA

El agua, es un bien necesario que utilizamos cada día en muchísimas acciones cómo: ducharnos, cocinar, hacer la colada, limpiar nuestra casa, hidratararnos, limpiar nuestro coche etc. Debemos ser más responsables con esto, ya que el agua es un bien escaso.

Según las estadísticas, un español gasta de media 171 litros de agua al día. ¿Eres un despilfarrador? ¿Tienes el grifo roto y no se puede cerrar? ¿Es gratis? La respuesta esperada es NO, por ello, desde ADICAE Andalucía estamos muy concienciados con el gasto medioambiental y te damos los siguientes datos para que seas consciente de esta situación.

La persona consumidora gasta unos 150 litros de agua cada vez que se baña, sin embargo, con una ducha rápida es más que suficiente para el aseo diario, y se reduce el gasto a la cuarta parte, unos 50 litros con una ducha de 5 minutos.

Cada vez que tiramos de la cisterna, gastamos 20 litros de agua, si esto además lo multiplicas por las veces que vamos al baño y en muchos casos dependerá además del número de miembros de la familia, imagina cómo multiplicamos el gasto.

A la hora de cocinar, el uso de agua es casi siempre esencial, pero si tienes posibilidad, utiliza el agua de cocinar para varias veces y alimentos, recuerda que puedes cocer pasta, verdura y legumbres todas a la vez, y que una vez cocidas estas aguantan en el frigorífico mucho tiempo, así ahorrarás mucho tiempo, gasto de electricidad (o gas) y agua.

Si tienes plantas en casa, estas necesitan el agua que utilizan en sus funciones, no es necesario que las riegues demasiado, ya que es contra productivo y pueden morir, para ello, pregúntale a un especialista.

Como hemos podido mostrar el gasto del agua es continuo en el hogar, pero desgraciadamente cada vez escasea más este bien. Esto supone que la facturación por este gasto empieza a crecer empezando a ser un coste económico para la unidad familiar importante, ya que no solo por su escasez, sino que además es una vía de recaudación de la gran mayoría de los ayuntamientos.

2.1.- SEAMOS CONSCIENTES

Nuestros malos hábitos de consumo hacen que el gasto vaya cada vez en aumento. Esto hace que, unido al aumento de la población mundial, los cambios climáticos y la contaminación, convierte al agua en una de las principales preocupaciones en todos los países.

Según datos de Naciones Unidas, cada día mueren unas 25 mil personas como consecuencia de una mala gestión del agua. En gran parte del mundo este recurso está sometido a despilfarro, vertidos industriales y urbanos, contaminación de origen agrícola y otros elementos negativos que afectan notablemente la calidad, tanto de las aguas superficiales como subterráneas.

El consumo doméstico de agua en España, como decíamos, es de unos 171 litros por habitante y día. Esto significa que una familia de 4 personas supera los 20.500 litros mensuales.

Este hecho, con los consejos que podemos daros, y con la ayuda en muchos casos de la propia administración, puede mejorar y cambiar para bien. Por ejemplo en Zaragoza han reducido su consumo diario hasta 104 litros de agua por persona y día. Actualmente se capta un 30% menos de agua que hace 30 años, cuando la ciudad contaba con 200.000 habitantes menos.

Piensa también, que el consumo de otros productos o servicios también contribuye a un incremento del gasto indirecto de agua. El agua es imprescindible para producir alimentos, pero también para regar los campos de algodón de tus vaqueros, para refinar el combustible que los ha traído hasta tu casa o para fabricar la bolsa de plástico de la tienda.

2.2.- TIPS PARA AHORRAR Y SER RESPONSABLES

En la ducha:

- Utiliza los distintos cabezales del mono mando de la ducha para una mayor utilización del agua.
- Mójate el cuerpo, corta el agua, enjabona y enjuaga. No dejes el grifo abierto mientras te enjabonas, ahorrarás hasta 30 litros en cada ducha.
- Una ducha media debería ser de 4 a 6 minutos, para controlar esto, utiliza un reloj en la ducha para cronometrar el tiempo que pasas en tu ritual diario.
- Acuérdate que no estás en un spa, la ducha es necesaria ! pero no te relajes ¡
- Alarga el tiempo entre el lavado del pelo , lávalo cuando lo necesites ; para prolongar este espacio hay infinidad de trucos y productos cómo los jabones sólidos, ricos en sustancias que darán buen aspecto a tu pelo, buen olor y lo mejor es que ! no son contaminantes ¡
- Pon un cubo debajo del grifo para recoger el agua fría que no utilices mientras llega el agua caliente, así podrás fregar el suelo sin gastar el doble.

En el baño:

- Además, si quieres ahorrar mucho más, puedes introducir algún objeto con un volumen importante en la cisterna, por ejemplo, una botella o unos ladrillos, esto hará que la cisterna se llene mucho antes y no desperdicias agua.

En la cocina:

- Pon el grifo un cabezal para ahorrar agua (perlizador), esto te ayudará a ahorrar hasta un 60% en el gasto diario y no son caros.
- Utiliza el lavavajillas en vez de lavar a manos, pero llénalo hasta el máximo de su capacidad, jugar al tétris con la vajilla puede ser un juego para toda la familia.
- Reutiliza los vasos, si sólo bebiste agua en la comida utilízalos también en la cena.
- Menos es más, y en la cocina cuantos menos artilugios y herramientas para cocinar uses menos tendrás que lavar.
- Utiliza las manos para manipular alimentos fríos, y no utilices una cuchara para echar la sal, otra para el aceite, otra para mover la comida...

En la limpieza:

- Utiliza el agua de la ducha (del tip anterior) para fregar, regar, o darle de beber a tus mascotas.
- Para el mantenimiento de la casa, friega la casa una vez a la semana, barre o pasa la mopa los demás días.

Para las plantas:

- Si vas a estar un tiempo fuera de casa, riégalas antes de irte (sin exceder) y si es necesario, cubre el plato de la base de agua si la ausencia es prolongada.

Aprovechamos estos consejos de ahorro de agua para tener en cuenta, además, unos consejos generales para cuidar en el hogar y poder mejorar no sólo nuestra economía, si no también nuestro planeta, ADICAE Andalucía quiere que todos seamos unas personas consumidoras responsables:

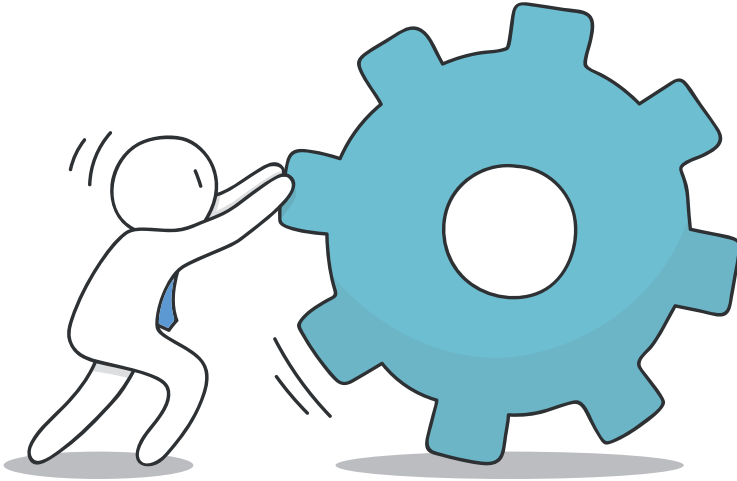
- Si eres responsable con nuestro medio ambiente, utiliza menos productos químicos (que son muy contaminantes) y pásate a una alternativa más ecológica y barata, el uso del bicarbonato y el vinagre de limpieza es igual de eficaz que la mayoría de los productos de limpieza del supermercado, siendo mucho más baratos. Utilízalo para limpiar baños, cocina, u otras estancias, por ejemplo: el vinagre de limpieza puede reemplazar al suavizante de la lavadora, al friegasuelos, y al limpia-cristales, ya que es desinfectante, da brillo y no deja olor.

Existen alternativas ecológicas para la limpieza de cristales, en las que sólo utilizarás un poco de agua junto a una bayeta ecológica de micro fibra, así ahorras en tiempo y en productos de limpieza.

La utilización del limón para limpiar superficies y desinfectar es desde hace mucho una manera barata de reducir el uso de productos nocivos cómo la lejía.

Si tienes cacerolas o sartenes en mal estado, el ketchup (por el alto contenido en vinagre) quitará los restos de quemados y grasa del uso normal del día a día, así no tendrás que utilizar productos quita grasas que son totalmente químicos y malos para el medio ambiente.

Haz en casa jabón con aceite, es fácil, barato y una actividad para hacer en familia, y sus usos son los mismo que cualquier jabón, sus usos son infinitos desde la limpieza de manos a hacer la colada. Para ello, tendrás que diluir muy lentamente ½ kilo de sosa cáustica en 2 y ½ de agua, tendrás que dejarlo enfriar un par de horas, tras ello, mezcla sin parar de remover, la mezcla con el aceite usado, unos 2 litros. Cuando esté todo bien mezclado, tendrás que guardarlo en torno a un mes.



3- RETOS DEL AHORRADOR

1. Te proponemos el reto de contar el número de horas que pasas delante de la televisión durante una semana, apuntarlo en un papel, para que seas consciente de que podrías estar realizando otra actividad que te gratifique más a nivel personal o profesional. ¿Cuánto hubieses ahorrado? Por ejemplo, si pasa 2 horas al día delante de la televisión, son a la semana 14 horas, y sabiendo que una media de lectura de una persona adulta son unas 40 páginas por hora, ¿cuántos libros podrías haber leído a lo largo del año? ¿Podrías haber aprendido a hablar un nuevo idioma para tus competencias profesionales?
2. Escribe en una libreta la cantidad de productos de limpieza que tienes en casa, con su precio aproximado, ¿cuánto dinero ahorrarías si tomaras una alternativa ecológica utilizando jabón natural hecho por ti? ¿Y si utilizaras bicarbonato y vinagre para limpiar?
 - El precio medio del vinagre de limpieza es de: 1,80€/litro
 - El precio medio de un kilo de bicarbonato es de: 1,05€/Kg.
3. Haz una yincana en casa realizando con toda la familia actividades cronometradas, empieza con la ducha ¿Quién es el más rápido? ¿Quién ha limpiado los cristales antes? ¿Quién ha colocado mejor los platos y vasos en el lavavajillas? Puntúate positivamente con un punto, y quien gane en 5 actividades ¡Elije la actividad del fin de semana!



PARTE II: ALIMENTACIÓN RESPONSABLE

1.- CONCIENCIA-TE

El consumo ha cambiado espectacularmente en la última década, las personas consumidoras se han preocupado por la procedencia y propiedades que conlleva tomar un alimento u otro.

La era de la información digital ha favorecido el crecimiento de la toma de nuevas alternativas al consumo tradicional; en el ámbito del consumo alimenticio el impacto de las nuevas tendencias ha sido mucho mayor que en otros. Las personas consumidoras pueden acceder de manera rápida y casi veraz a la información sobre un producto, ingrediente o componente de cualquier producto del supermercado; pero incluso además, las personas consumidoras pueden llegar a adquirir productos alimenticios únicamente con el uso de las nuevas tecnologías.

ADICAE Andalucía ve necesaria la introducción en este cuaderno didáctico de este apartado de alimentación responsable, huelga decir que cómo seres humanos la alimentación es imprescindible para nuestra supervivencia. Esto nos lleva a reflexionar que cuanto mejor y más saludable sea esta alimentación no solo beneficia a nuestra salud sino que además podemos conseguir un cambio favorable del planeta para un beneficio global de la humanidad.

En las últimas décadas el carro de la compra se ha convertido en un contenedor de residuos plásticos que ocupan más que los propios alimentos. Estos residuos en su gran parte son los que están perjudicando y contaminando el planeta, que es al fin y al cabo, de donde provienen nuestros alimentos. Un planeta contaminado es una naturaleza contaminada por lo tanto, un producto natural contaminado.

Si a todos estos alimentos añadimos todos aquellos productos químicos y artificiales para “mejorar” un producto natural, sandías sin pepitas, tomates más grandes, tres cosechas al año, etc. Al final ese producto “natural” acaba siendo un artículo puramente artificial que nuestro cuerpo debe asimilar.

Este exceso de productos químicos y de abuso de la naturaleza nos ha llevado a reivindicar aquellos productos naturales y de producción tradicional que conservan todos los beneficios propios de su existencia y que aportan a todas las personas consumidoras calidad de vida y salud.

1.1.- ¿QUÉ ES QUE?

La cercanía de los alimentos de denominación BIO, ECOLÓGICO u ORGÁNICO ha supuesto la toma de contacto con alimentos que hace unos años era bastante complicado encontrar ya que el estudio de nuevas alternativas de consumo alimenticio a implicado a las personas consumidoras a preocuparse por el etiquetado, las características o la forma de cultivo de los productos de su cesta de la compra.

Esta nueva cesta de la compra nos ha llevado a preguntarnos la veracidad y el significado de tales denominaciones, por ello, desde ADICAE Andalucía queremos contribuir a tener más claro los conceptos que el marketing de las empresas de alimentación nos muestran.

Por tanto, cuando recorremos un pasillo de un supermercado, preocupados por la calidad y procedencia de unos alimentos, es fácil de hallar las denominaciones BIO, ECOLÓGICO Y ORGÁNICO. Estas denominaciones tienden a marear a las personas consumidoras y al fin y al cabo no tener muy claro que es lo que las diferencia de los demás productos y el excesivo precio que hay que pagar por ellos.

Según la normativa europea, el distintivo de BIO, ECOLÓGICO U ORGÁNICO, sólo reconoce la veracidad del concepto ORGÁNICO, y es que se denominan así a los productos que se han cultivado, recogido y tratados sin haberles aplicado ningún tipo de pesticidas, ni fertilizantes químicos ni tampoco transgénicos.

Estos productos, certifican su calidad y su denominación ORGÁNICA gracias al sello que nos da fe de haber pasado unos controles estrictos de calidad necesarios y haber pagado por ello.

Las denominaciones BIO y ECOLÓGICO provienen de las mismas características comunes de los productos orgánicos, pero se denominan así por una cuestión de idioma. Así que no te fíes del marketing y reconoce estos productos tal y cómo son.

En España, existen cultivos de productos ecológicos y los de mayor importancia están en Almería, y aunque parezca complicado pensar que el cultivo intensivo no pudiese ser ecológico y que aplicarían infinitos químicos para el desarrollo rápido de los vegetales, los exámenes de la Unión Europea no mienten, son de cultivo ECOLÓGICO.

2.- PLANTA TU CIUDAD

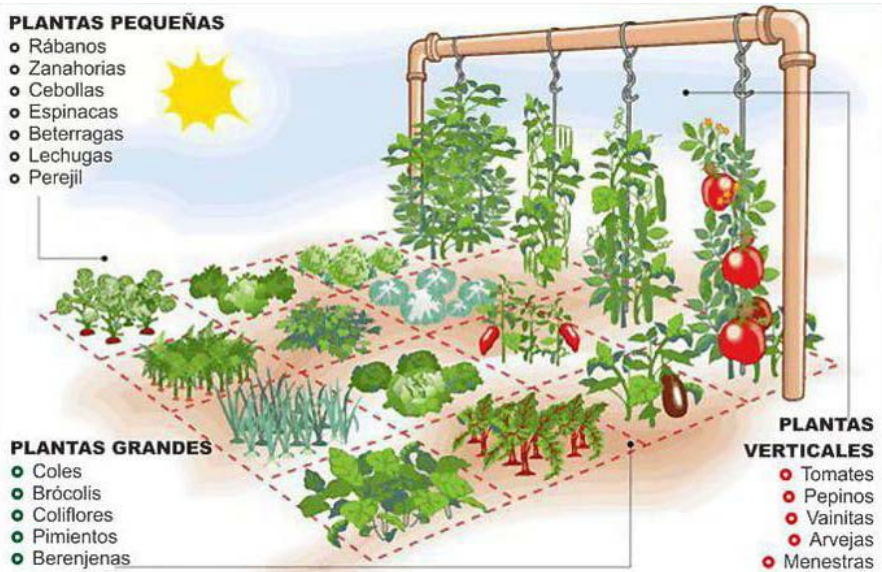
ADICAE Andalucía en pos de una mejora social y la defensa de las personas consumidoras y más responsables, introduce en este cuaderno didáctico la opción de crear huertos urbanos, grupos de consumo y fomento del kilómetro cero en el ámbito alimentario no sólo como beneficio que explicábamos anteriormente, a nivel de salud y alimenticio, sino yendo más allá y favoreciendo para que las ciudades, con la aportación particular de las personas consumidoras tengan un mayor número de puntos verdes. Cómo todos bien sabemos cualquier aumento de puntos verdes en estas grandes extensiones urbanas de asfalto y hormigón siempre son una buena opción, por ello, ADICAE Andalucía promueve la creación masiva de mini huertos en todos los hogares.

2.1.- HUERTOS URBANOS

Las ciudades se han volcado con los huertos urbanos, y cada día proliferan más en cualquier lugar, no es difícil encontrar una ciudad que tenga varios huertos urbanos, pero, ¿Qué es un huerto urbano?

Específicamente, es eso, un huerto en la ciudad; en la práctica es donar por parte de un Ayuntamiento un espacio a un grupo de personas (una asociación de vecinos y vecinas, un colectivo etc.) para poder explotarlo y obtener productos frescos y de buena calidad de forma gratuita a las personas que lo cuidan. De esta manera, se da vida a espacios que no tenían ningún uso y se involucra a personas en un fin social que mejora las relaciones humanas y ofrecen la oportunidad de conocer y enseñar las capacidades que da la tierra para poder alimentarse.

Algunos grupos realizan aparte de sus labores de la tierra, otras actividades con personas del entorno, como pueden ser excursiones a nuevos huertos urbanos, cursos y talleres de elaboración de un huerto, formas saludables de comer bien etc.



Por otra parte, algunas de las empresas de nueva creación o con un objetivo más ecológico habilitan zonas en sus azoteas donde se ha instalado un huerto urbano, el cual lo cuidan y cultivan sus trabajadores con el fin de poder obtener productos de temporada directamente desde el trabajo. Estos huertos urbanos se cultivan sobre recipientes con sustratos adecuados e incluso pueden llegar a realizarse sobre mesas

de cultivo especialmente construidas para este fin. Destacar que también se puede emplear la técnica de cultivo hidropónico.

Algunas ciudades como Sevilla son pioneras en este tipo de herramientas, ya que es la ciudad con mayor número de huertos urbanos por metro cuadrado, y es que para elaborar un huerto urbano no se necesita un gran espacio, pero si tener claro las capacidades de la tierra que tenemos para poder labrarla.

No es lo mismo, tener una pequeña terraza en el centro de la ciudad que un terreno en un solar de mil metros cuadrados. Pero lo importante, es querer y estar motivado.

Las capacidades de cada huerto son diferentes, por ejemplo, en una pequeña terraza podemos cultivar alimentos de un volumen pequeño, como pueden ser plantas aromáticas (albahaca, romero, tomillo...) e incluso podemos cultivar tomates, habas, rabanitos, zanahorias si tenemos un espacio mayor.

2.2.- COSECHA URBANA

El tener en nuestra azotea, terraza, un pequeño terreno en la ciudad etc. un huerto con una diversidad de productos nos beneficia en que llegado el momento recogemos la cosecha. Esta cosecha no solo es la recompensa de un trabajo bien hecho sino que además es nuestra aportación al medioambiente, por lo tanto al planeta. Además de esto, de manera particular los beneficios de estos huertos urbanos son:



- Fomenta hábitos alimenticios más saludables, mejora tu salud y la de los tuyos.
- Satisfacción por consumir nuestros propios cultivos.
- Ahorramos dinero. El coste de producir nuestras propias hortalizas es muy inferior al precio de mercado.
- Alimentamos una cultura que en algunas ciudades se había perdido.
- Nos hace entender, valorar y respetar la naturaleza.
- Aumentamos las zonas verdes en las ciudades, tan necesarias en la mayoría de ellas.
- Reducimos nuestra huella de carbono ya que los productos son locales, tan locales que no tenemos que movernos de casa para obtenerlos.

2.3.- BASURA DE LUXE

El compost es definitivamente uno de los métodos más sencillos y eficaces para enriquecer el suelo y hacer que tu jardín o huerto sea más productivo. Lo que se necesita son restos de comida y todas las sustancias ricas en nitrógeno, como hierba, hojas o paja...

Hacer compost casero es una actividad ideal para el entretenimiento familiar, una forma perfecta de acercar la naturaleza a los más pequeños y pequeñas de la casa e incluso a nosotros mismos, de transmitir valores de consumo responsable, reciclaje, respeto por el medio ambiente, etc.

Sobre todo, la mejor parte es poder hacer crecer frutas y verduras con ese sabor de antes que ahora solo mantienen los productos puramente naturales y tradicionales.

Preparar nuestro compost no tiene apenas dificultad, pero sí debemos tener claras estas tres ideas importantes:

1. Tener un compostador donde hacer nuestro compost, un recipiente adecuado en el que ir añadiendo la materia prima que, poco a poco, se convertirá en compost. Este recipiente lo podemos comprar o, mejor aún, hacer nuestro propio compostador reciclando y dando una segunda oportunidad a objetos que ya han cumplido su labor inicial como, por ejemplo, tastos viejos, palets de obra, cajas de fruta de madera, etc. Hay muchos tutoriales en internet para poder aprender a hacernos nuestro propio compostador.
2. La mezcla de compost va a ir creciendo a partir de diferentes tipos de materias primas: cáscaras de huevo, peladuras de frutas y de verduras, pieles de patatas, ramitas, paja fresca, hierba húmeda, posos de café... La clave está en combinar el azúcar, la celulosa y el nitrógeno de los diferentes desechos orgánicos con el fin de preparar ese abono orgánico que, en esencia, es el compost.
3. El riesgo más importante de preparar compost casero es que los desechos se pudran y no consigamos nada más que una masa informe y pestilente. Evitaremos ese riesgo de dos formas:
 - Intercalando en capas alternas los desechos húmedos y secos.
 - Ventilando periódicamente nuestra masa de compost.

Los pasos a seguir para preparar un compost son tres:

Paso 1. El compostador

El compostador es la caja o recipiente en la que iremos añadiendo las distintas capas de desechos que se convertirán en el compost.

Puedes utilizar y reciclar casi cualquier cosa: un macetón grande que ya no uses, una caja de madera, un tiesto... Cualquier recipiente sirve, siempre y cuando no esté en contacto directo con el suelo. De esta forma, si utilizas un tiesto o una caja de plástico, realiza unos agujeritos en la base y coloca una primera capa de tierra y una segunda de materiales secos como paja, restos de ramas de poda, serrín, etc. Estas primeras capas secas evitarán que el fondo de tu compostador se pudra y estropee la mezcla.

Paso 2. Añadir los desechos orgánicos

¡Atención! Debemos tener muy claro y hacérselo saber a los niños y niñas de la casa es que el compostador no es un cubo de basura, sino un recipiente que luego servirá para enriquecer la tierra de nuestro [huerto urbano](#) o de las plantas.

En este contenedor añadiremos por capas diferentes productos o desechos, como peladuras de verduras y frutas, ramitas y hojas secas de los setos o plantas que hayamos podado o recogido de algún parque y bosque, posos de café, cáscaras de huevo, etc. Los expertos recomiendan que vayamos intercalando capas de diferentes productos húmedos o verdes y secos, así conseguiremos ese equilibrio óptimo que necesita un compost de calidad.

Paso 3. Regar el compost

Nuestro abono orgánico casero necesita cierto grado de humedad para poder ir formándose ese fertilizante artesanal que enriquecerá nuestros cultivos. Así, es necesario que lo reguemos de vez en cuando sin encharcar el contenedor, pero procurando que la humedad penetre en las diferentes capas que hemos ido añadiendo a nuestra caja de compost.

Si seguimos estos pasos sencillos, podremos ir teniendo nuestro propio compost casero que enriquecerá todos los productos de nuestro huerto urbano, pero también puede ser un beneficio para las plantas en general que tengamos en el hogar.

3.- ¿LO HACEMOS?

Las grandes empresas de la alimentación controlan todo el mercado mundial, y es que las grandes compañías son responsables de toda la alimentación mundial, influyendo en el precio, el beneficio, y todo el proceso de producción y alimentación (semilleras, fertilizantes, fitosanitarios, empresas de distribución etc). Se estima que 10 empresas controlan en 90% de los productos que tomamos, y esto nos repercute de manera muy directa.

Desde ADICAE Andalucía, concienciados por una nueva forma de consumir, y existiendo tantas y mejores alternativas, hemos pensado que si quieres ser una persona consumidora responsable, puedes tomar alternativas como los Grupos de Trabajo, en los que un grupo de personas se organizan y deciden adquirir productos directamente al productor, sin personas intermediarias, sin transporte y sin grandes empresas de por medio.

3.1.- GRUPOS DE CONSUMO

¿Para qué hacer un grupo de consumo? La respuesta es fácil, porque harás posible que pequeñas empresas y personas productoras locales se beneficien directamente, sin tener que ser personas esclavizadas por las grandes multinacionales que controlen el precio y menosprecien el valor de sus productos.

- Porque ganarás en calidad, en confianza y sostenibilidad con un trato directo, más cercano y cálido que el de un hipermercado.
- Porque aprenderás a ejercer un consumo responsable, y a conocer cuáles son los alimentos de la temporada, frescos y de mejor calidad
- Aprenderás a conocer su entorno de producción, conocerás directamente las instalaciones.
- Aprenderás a ser una persona crítica con lo que te ofrecen
- Aprenderás a descubrir el gran marketing de las multinacionales y a no pagar más por un producto de menor calidad.
- Porque apoyan el desarrollo local sostenible y a mantener la biodiversidad en nuestro entorno.
- Porque permiten acceder a productos que no están disponibles en las grandes superficies
- Podrás adquirir productos a precios asequibles, facilitando el ahorro familiar.

3.2.- INICIATIVAS POPULARES

Algunas de las nuevas iniciativas denuncian el desperdicio de alimentos que existe por parte de los supermercados por no contar con los estrictos cánones de belleza que impone la legislación.

En cuanto a datos, se estima que entre el 25% y el 40% de las cosechas son desperdiciadas por parte de las grandes cadenas, pero además, un tercio de los alimentos que compramos acaban en el contenedor de basura, la mayoría con la posibilidad de ser ingeridos, por lo tanto 80kilos de la compra anual, lo que se traduce en 400€ anuales que son arrojados cada año a las bolsas de basura sin pensar en un segundo uso.

Por ello, grupos de consumo y grupos ecologistas recogen firmas para poder cambiar la ley de Seguridad Alimentaria con el fin de la donación de los alimentos que no sean apropiados para la venta a comedores escolares y centros sociales.

Desde Sevilla, llega una iniciativa que lleva realizándose desde 2009 en las instalaciones del barrio de San Jerónimo, donde se habilitó un espacio que formaba parte de un vivero de la Expo 92, que fue rescatado con un fin ecológico y social dónde coexisten pequeñas parcelas de 50 metros cuadrados que son destinados a huertos urbanos para auto consumo, además tienen gallinas y gallos.

Tienen además, la iniciativa que consiste en el intercambio de un kilo de restos de comida orgánica, que destinan para la alimentación de gallinas y gallos, por un huevo; estas gallinas de alimentación totalmente ecológica ayudan junto con el compost a la elaboración de un magnífico abono para nutrir el suelo. Por lo no sólo alimentan a los animales y nutren el suelo con esta iniciativa, si no que ya ha eliminado de los vertederos de basura varios cientos de toneladas.



4.- UN MUNDO EMBASADO

Desde que el ser humano empezó a tratar los alimentos y a usar las plantaciones, hemos ido buscando la mejor manera de poder conservar en el tiempo los alimentos para que perdure lo más posible. En este afán, se han ido descubriendo distintos recipientes, de los iniciales de tierra, piedra o barro, hasta los actuales que son de lata, cartón y plástico. En muchas ocasiones esta conservación está justificada, ya que es para larga temporada e incluso para el traslado a grandes distancias. Pero este concepto, de unos años a esta parte, lo hemos desvirtuado; embalamos una pieza de fruta en una bolsa de plástico para recorrer los escasos metros que hay desde el lugar de nuestra compra hasta el hogar, produciendo así un gasto ecológico innecesario de todo punto de vista.

El uso del plástico y de otros materiales dañinos con nuestro medio ambiente es demasiado superfluo, cuando recorremos los pasillos de un supermercado podemos ver que en cualquier estante hay algún producto que lleva plástico, pero cuando llegamos a la sección de frutas y verduras está repleta de plástico prescindible para el envasado de nuestra fruta, ¿Si compramos frutas y verduras para comer comida natural, por qué nos la envuelven en algo que no lo es?

4.1.- PLASTIFICADOS

El plástico se ha integrado en nuestro día a día, y se nos hace impensable vivir sin él. Miremos a donde miremos, estaremos rodeados de plásticos de todo tipo.

Hay múltiples estudios científicos que corroboran que el uso del plástico es una amenaza para la salud, ya que algunos plásticos comunes liberan sustancias químicas nocivas en el aire, los alimentos o bebidas. Estas sustancias liberadas no se ven, pero si utilizas plástico en tus alimentos (embalajes, recipientes, botellas,...) lo más probable es que estés consumiendo parte de estas sustancias tóxicas en tu alimentación.

Existen más de 100 tipos de plásticos, aunque los más comunes son 6, y se les identifica con un número dentro del triángulo (símbolo de reciclaje) a efectos de facilitar su clasificación para el reciclado.

Los 6 tipos de plásticos más frecuentes son los siguientes:

- PET: Polietileno tereftalato
- PEAD: Polietileno de alta densidad
- PEBD: Polietileno de baja densidad
- PVC: Policloruro de vinilo
- PP: Polipropileno
- PS: Poliestireno

Además de estos 6 tipos, podemos definir un séptimo tipo, OTROS, entre los que incluiríamos policarbonatos, poliamidas (nylon).

En la siguiente tabla, se muestran los tipos junto a sus aplicaciones más importantes y su uso tras el reciclaje.

| Termoplásticos | | | Aplicaciones | Usos después del reciclado |
|------------------------------|------|---|--|---|
| Poliétileno tereftalato | PET |  | Botellas, envasado de productos alimenticios, moquetas, refuerzos neumáticos de coches. | Textiles para bolsas, lonas y velas náuticas, cuerdas, hilos |
| Poliétileno alta densidad | PEAD |  | Botellas para productos alimenticios, detergentes, contenedores, juguetes, bolsas, embalajes y film, laminas y tuberías. | Bolsas industriales, botellas detergentes, contenedores, tubos |
| Poliétileno de baja densidad | PEBD |  | Film adhesivo, Bolsas, revestimientos de cubos, recubrimiento contenedores flexibles, tuberías para riego. | Bolsas para residuos, e industriales, tubos, contenedores, film uso agrícola, vallado |
| Policloruro de vinilo | PVC |  | Marcos de ventanas, tuberías rígidas, revestimientos para suelos, botellas, cables aislantes, tarjetas de crédito, productos de uso sanitario. | Muebles de jardín, tuberías, vallas, contenedores |
| Polipropileno | PP |  | Envases para productos alimenticios, Cajas, tapones, piezas de automoviles, alfombras y componentes eléctricos. | Cajas múltiples para transporte de envases, sillas, textiles |
| Poliestireno | PS |  | Botellas, vasos de yogures, recubrimientos. | Aislamiento térmico, cubos de basura, accesorios oficina |

Los diferentes tipos de plásticos pueden generar diferentes riesgos sobre la salud humana en función de los tóxicos que pueden producir:

PLÁSTICOS A EVITAR:



TIPO 1: PET (POLIETILENO TEREFTALATO)

RIESGOS: Pueden desprender antimonio y ftalato



TIPO 3: PVC (POLICLORURO DE VINILO)

RIESGOS: Desprenden plomo y ftalatos, entre otros. También pueden emitir gases de productos químicos tóxicos.



TIPO 6: PS (POLIESTIRENO)

RIESGOS: Pueden desprender cancerígenos y alquilfenoles estrogénicos (bisfenol A)

Por esto, los que tienen los números 2 y 5 serían los menos dañinos. Pero debemos ser conscientes que todos los plásticos son perjudiciales para nuestra salud.

4.2.- DESEMBALA TU VIDA

Como hemos podido ver anteriormente, debemos ser conscientes de la necesidad de reducir la utilización de plásticos en nuestras vidas, ya que llegan a suponer un riesgo para nuestra salud y la del medio ambiente, por ello, te dejamos unos consejos para poder reducir el uso del plástico en tu día a día.

- Utiliza envases de bebidas que sean de cristal, o acero inoxidable que permitan muchos usos y no afecten a la calidad y salubridad de la bebida que contengan.
- Compra a granel y utiliza bolsas de otros materiales como la rafia para transportarlos, también puedes utilizar cajas de cartón para transportar legumbres o frutas
- Cuando vayas al supermercado pide que te agrupen toda la comida de la charcutería y pescadería en una sola bolsa.
- Olvida las pajitas de plástico y bebe directamente del vaso.
- Enamórate de las bolsas reutilizables.
- Compra productos empaquetados en cartón o vidrio.
- Sustituye las fiambreras de plástico por acero inoxidable o de vidrio.
- Usa utensilios de cocina de madera, bambú o acero inoxidable.
- Usa pinzas de la ropa de madera.
- Utiliza biberones de cristal para los bebés
- Haz zumos en casa, aparte de ser más nutritivos y de mejor calidad son más baratos que comprarlos hechos.
- Si eres mujer, pásate a la copa menstrual, así reducirás el uso de productos de higiene femenina y ahorrarás.
- No uses maquinillas de afeitar desechables.
- Sustituye el film de plástico o el papel de aluminio para conservar los alimentos. Es preferible sustituirlos por bolsitas de cierre hermético tipo zip, elaboradas con HDPE/PEAD (tipo 2), un tipo de plástico que no desprende toxinas.



4.3.- MAR DE PLÁSTICOS



Nuestros objetos y enseres personales, la mayoría fabricados con plásticos, pueden acabar adecuadamente siendo reciclados, incinerados o en un vertedero, sin embargo, no siempre es así, las condiciones climáticas afectan a este ciclo, pues, pueden llegar al mar incluso cuando los tiramos a la basura, o a causa de las tormentas, el viento o la lluvia pueden llegar a ríos o mares afectando a la salubridad de estas aguas y a la salud de los animales que en ellos viven.

Hoy en día solo el 9% de todo el plástico que hemos producido y consumido hasta la actualidad a nivel mundial se ha reciclado, el 12% se ha incinerado, y la gran mayoría, el 79%, ha terminado en vertederos o en el medio ambiente. El 80% de los residuos que encontramos en el mar proviene de tierra, mientras que el 20% restante de la actividad marítima.

Los plásticos que encontramos en superficie solo son la punta de iceberg, ya que representan menos del 15% de todos los plásticos que hay en el mar. Actualmente se han identificado cinco zonas de concentración conocidas como “sopas” de plásticos: una en el Índico, dos en el Atlántico (Norte y Sur) y dos en el Pacífico (Norte y Sur). Estas zonas superficiales tienen una elevada concentración de microplásticos. En las costas y el litoral también se pueden encontrar altas concentraciones de plásticos, especialmente en regiones con altas poblaciones costeras, con sistemas de gestión de residuos inadecuados, pesquerías intensivas, o turismo elevado.

5- RETOS RESPONSABLES

Desde ADICAE Andalucía, concienciados por la mejora de nuestro entorno te incitamos a realizar un reto responsable basado en:

- Durante un mes reduce al mínimo el consumo de plásticos en tu vida diaria, no usando bolsas de plástico.
- Vacía de tu despensa aquellos alimentos envasados en plásticos, y no los repongas en un mes.
- Durante este mes, no compres comida congelada, ya que llevan productos que alteran nuestra salud y su envoltorio es de plástico.
- Acércate a comprar productos en el mercado y compra productos a granel, pero recuerda, sin bolsa de plástico.

Este reto, no es sólo para que puedas lograrlo, si no para que seas consciente de la dificultad que tiene el no llevar plástico en la compra. Además, ayudarás a los comercios a concienciarse ante este problema.

Esperamos que con este reto seas más consciente de los grandes cambios que podemos hacer por nuestro medio ambiente.

¡¡RECUERDA QUE A PARTIR DE AHORA NASTI DE PLASTIC!!!

www.nastideplastic.wordpress.com

ENTRA EN LA PÁGINA Y PRACTICA EL NASTI DE PLASTIC



PARTE III: LA FUERZA DE LO CERCANO

El consumo de proximidad es una de las principales características de aquellas personas consumidoras que denominamos responsables y solidarias. Esta actitud en el consumo beneficia enormemente a la propia persona consumidora, pero ese sencillo acto, de un menor esfuerzo, tiene una enorme repercusión, ya que el sencillo acto de comprar en el comercio más cercano, el producto fresco y natural genera una economía más diversificada ya que beneficia directamente a las familias participantes del proceso de ese producto. Ya que en estos productos de cercanía no encontramos intermediarios; no existen grandes empresas de transporte; no se benefician las grandes empresas internacionales; el beneficio es directamente para las personas productoras y vendedoras. Como hemos venido mostrando en apartados anteriores, ADICAE Andalucía tiene una especial preocupación por la sostenibilidad y la conciencia ecológica. Por ello, el consumo de cercanía tiene unos beneficios económicos de gran calado, ya que la contaminación, los gastos de carburante son reducidos para el bien de la naturaleza.

Como personas consumidoras críticas, responsables y solidarias, lema que ADICAE Andalucía transmite siempre a todas las personas consumidoras, en el caso del consumo de cercanía podríamos decir que es el perfil indispensable para cumplir con este lema.

1.- CONSUMO DE PROXIMIDAD

El consumo de proximidad hace referencia a la distancia que recorre el producto desde que es elegido para venderlo hasta llegar a las manos de las personas consumidoras, el consumo de proximidad intenta acortar estas distancias, apostando por una forma más sostenible con la calidad del producto y la economía familiar. Además, también tiene que ver con la estacionalidad y la calidad el producto, ya que poder consumir el producto fresco, de temporada y con todas sus propiedades nutritivas óptimas benefician a nuestro propio organismo

En ADICAE Andalucía optamos por un consumo de cercanía en el que las personas consumidoras obtengan todos los beneficios del producto, sin haber sido manipulado añadiendo conservantes y procesos de ultra congelación que reducen sus propiedades alimenticias o que provenga de cientos de kilómetros.

Consejos para comprar menos, mejor y de forma responsable

- Ten en cuenta la procedencia de los productos, así fomentará el comercio local o de Comercio Justo.
- Mira las etiquetas de los productos e infórmate de todos los aditivos que llevan ¡Aléjate de ellos!

- Compra a productores locales de tu zona.
- Visita el campo, las compañías hortofrutícolas y las cooperativas, además de ahorrar, obtendrás un trato cercano y ayudarás a las pequeñas empresas.
- Toma productos de temporada.
- No compres alimentos envasados o reduce su consumo.
- Prueba a hacer la lista de la compra semanal por anticipado antes de ir al supermercado y busca en los estantes productos frescos y de comercio justo.
- Elabora un presupuesto mensual para gastos, y si tienes excedentes invierte en una buena causa apoyando a pequeños campesinos.
- Sorprende a tu familia haciendo una visita al campo para que los más pequeños y pequeñas conozcan que los alimentos no crecen en el supermercado.

1.1.- KM 0

Como anteriormente hemos comentado, el consumo de proximidad también lo podemos denominar de kilómetro 0, este es el fin, conseguir que los productos que nos llegan a la cesta sean en su totalidad de nuestro entorno.

Este tipo de consumo, además, retoma la dieta de temporada centrándonos en los menús saludables de cada una de las temporadas del año que la naturaleza, de forma lógica y natural, nos ofrece. Es lógico que cuando estamos empezando el invierno, para evitar resfriados y enfermedades invernales, tomemos vitamina C, es así como la naturaleza nos ofrece los cítricos en el principio del invierno finales de otoño; o también en primavera verano la naturaleza nos aporta frutas mucho más agua como son el melón y la sandía ya que con las temperaturas elevadas del verano, nuestros cuerpos necesitan mayor hidratación.

También dependerá del punto geográfico donde vivamos lo que la Tierra nos ofrece como alimento de temporada, y como los habitantes de esa región tienen que adaptarse principalmente a lo que en esas tierras se produce y es lo más beneficioso para esa región

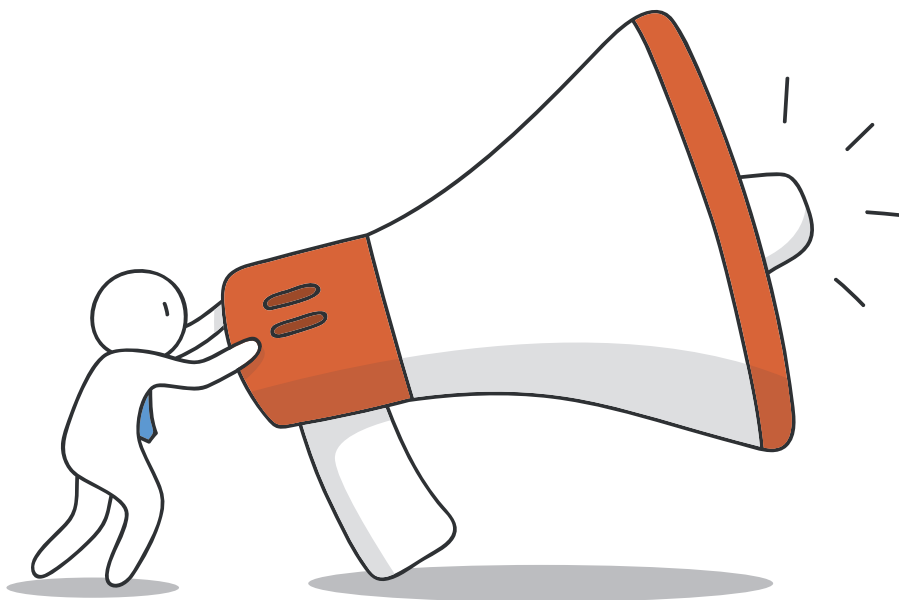
Los beneficios que nos aporta la compra de kilómetro 0 son:

- Sabemos de donde provienen los productos, dándonos garantías de su calidad.
- Ayudamos al medio ambiente reduciendo costes de transporte.
- Ayudamos a pequeños y pequeñas agricultoras con su explotación y evitamos el abandono de las zonas agrarias.
- Mantenemos las especies autóctonas.

1.2.- MI TIENDA DE BARRIO

¿Te suena lo que es una tienda de ultramarinos? Eran esas tiendas en el barrio donde padres y madres o tus abuelos o abuelas compraban los alimentos a diario. Panaderías, mercerías, droguerías, fruterías, pescaderías, carnicerías y otros establecimientos de tamaño reducido donde se ayudaba a la persona consumidora a encontrar lo que buscaba, se le aconsejaba y asesoraba sobre el producto y se le trataba por su nombre, porque tendero/a y cliente/a se conocían muy bien. Eran lugares de encuentro que fomentaban las relaciones sociales, donde había espacio para las charlas que ayudaban a conocer lo que comíamos. Era un tipo de comercio donde encontrabas productos locales.

¿Era? Eso parece. Porque hemos sustituido el pequeño comercio de proximidad por enormes superficies comerciales ubicadas en las afueras de las ciudades. Allí podemos encontrar casi de todo. Son un auténtico paraíso para las personas amantes de las compras y apasionadas de las colas eternas ante las cajas. El lugar ideal para todas aquellas personas que sueñan con los atascos en las entradas y salidas de estos inmensos complejos de tiendas y tiendas, donde cuesta encontrar a alguien cuando buscas información sobre algo que vas a adquirir y donde incluso puedes llegar a perderte y no encontrar la puerta de salida.



El comercio de proximidad, busca suministrarnos los productos que las personas necesitamos en nuestro día a día, evitándonos desplazamientos innecesarios y pérdidas de tiempo, puesto que todo lo podemos encontrar en las calles del barrio. Afortunadamente, muchos ya se han dado cuenta de la importancia de fomentar este tipo de comercio poniendo en marcha campañas de concienciación como en Barcelona o Madrid, porque el comercio de proximidad es salud para las personas **consumidoras**, para la **economía local** y para el **planeta**.

Antes de que te asalten las dudas sobre cuál es la mejor opción, te explicamos que no es necesario elegir una y desechar la otra, son tipos de comercio que se complementan entre sí. Puedes comprar de manera responsable tanto consumiendo productos locales como productos de Comercio Justo en el caso de que los alimentos se hayan producido en los países del Sur.

Aunque estés adquiriendo productos lejanos, si estos están certificados de Comercio Justo tienes la garantía de que nadie en su cadena de producción y suministro ha sufrido injusticias. Tienes la garantía de que los agricultores y agricultoras de los alimentos han recibido un salario digno por su trabajo y de que no ha habido explotación infantil.

Un producto lejano pero procedente de Comercio Justo asegura el desarrollo sostenible de los países productores y mantiene los derechos de las personas involucradas en su producción porque busca un comercio basado en la transparencia y el respeto para beneficiar no solo al consumidor sino también al trabajador. ¡Busca el sello de comercio justo en cada producto!

Los comercios de proximidad con productos locales o de Comercio Justo y, además, garantizan mercancías más sostenibles, son fuente de vida para tu comunidad y contribuyen a su desarrollo económico. En tu cesta de la compra está el futuro de estos comercios y de tu entorno.

¿Cómo quieres que sea tu barrio en un futuro? ¡Tú decides!

2.- COMERCIO JUSTO

Los productos de comercio justo cada vez están más presentes en nuestras vidas, sin embargo ¿qué es lo que los diferencia? La respuesta es la solidaridad y el apoyo a pequeños productores autóctonos en sus labores de cultivo y elaboración de productos.

El Comercio Justo es una forma de comerciar de manera solidaria y alternativa al comercio tradicional de las grandes empresas, que fomenta el desarrollo de los pueblos y zonas con mayores necesidades económicas, sus principales características:

- Un nivel adquisitivo que les permita sustentar a su familia.
- No se permite el trabajo infantil.
- Equiparación salarial entre hombres y mujeres.
- Uso de técnicas que respetan el medio ambiente.

Reconocer los productos de Comercio Justo sólo hay que pasearse por la mayoría de pasillos de los supermercados españoles, 8 de cada 10 tienen en sus estantes productos que pueden cubrir cualquiera de tus necesidades diarias, no solamente encontrarás alimentos como el café o el cacao, también puedes encontrar ropa, complementos, cosméticos y artículos de belleza, enseres del hogar, elementos decorativos o material escolar.

La gran parte de estos productos garantiza su procedencia y los identifica con el sello Fairtrade, que certifica la procedencia y garantiza que el producto ha sido dotado de los estándares del Comercio Justo.

2.1.- ¿QUÉ ES LO JUSTO?

A pesar de que aparentemente parece que en las grandes superficies alimenticias nos ofrecen un infinito abanico de productos, si miramos detalladamente o hacemos una muy escasa investigación descubrimos que todos los productos pertenecen a un mismo grupo de empresas que copan y controlan todos los mercados alimenticios. Estas grandes empresas son monstruos de los productos de supermercado, dado su poder y su gran volumen, manejan los precios a su antojo, pero incluso llegan a manejar la producción de muchos productos. Haciendo que muchos pequeños productores y productoras tengan que someterse a su mercado, reduciendo su ganancia a lo más mínimo llevando una vida precaria a su familia.



También nos encontramos con un oligopolio dentro de los supermercados de nuestro país, estas grandes superficies de venta manejan la casi totalidad de las ventas alimentarias, haciendo que las personas de los pequeños comercio de cercanía, que comentábamos anteriormente, acaben en ruina y cerrando.

En estos últimos años surge lo que denominamos como comercio justo que son aquellas pequeñas personas productoras, principalmente de países denominamos del sur, que eliminando a las personas intermediarias y no entrando en la “mafia” de esas

grandes empresas alimenticias venden su producto lo más directamente posible a las personas consumidoras. Normalmente con precios dentro de mercado pero que sabemos que los beneficios no se diluyen en complejos esquemas económicos, sino que benefician directamente a las personas que han trabajado ese producto.

2.2.- UN MERCADO SOSTENIBLE

Para que un mercado pueda ser sostenible, tenemos que garantizar que los productos que compramos cumplan unas sencillas indicaciones, por ello, desde ADICAE Andalucía creemos necesario que las personas consumidoras sean conscientes de esto; para hacer un mercado sostenible es necesario que:

- Cree oportunidades para las personas productoras, ya que constituye su medio de vida, y lo hace de forma económicamente viable y sostenible en el tiempo.
- Establezca relaciones comerciales justas que promuevan el respeto y la protección de los derechos de las personas, las culturas y las identidades tradicionales, uno de los estándares del comercio sostenible, con el empleo de métodos y técnicas tradicionales de cultivo, usando medios al alcance de la población local, alejados de los que promueven una explotación masiva e indiscriminada de los recursos.
- Vele por el respeto al medio ambiente: las técnicas empleadas en el cultivo y la producción, son absolutamente respetuosas con el entorno natural y ecológicamente sostenibles.
- Estén absolutamente prohibido el trabajo infantil. El respeto absoluto a los derechos de la infancia, y la lucha contra la explotación laboral e infantil son prioritarios.

2.3.- LA CESTA JUSTA

Para ser conscientes de la distribución de los beneficios sociales y económicos que la cesta de la compra produce, tendremos que buscar el sello Fairtrade, que certifica la procedencia y garantiza que el producto ha sido dotado de los estándares del Comercio Justo.

Hace unos años era muy escasa la presencia del comercio justo, pero cada vez más personas consumidoras se preocupan por estos aspectos y apuestan por productos con el sello de comercio justo en su cesta de la compra. Esta actitud empieza a estar también en las estanterías de las cadenas de supermercados, que desde hace algún tiempo han incorporado este tipo de artículos a su oferta.

El comercio justo se inició con el café como producto estrella. Después el chocolate o el té. Pero hay productos tan variados como el arroz, la quinoa, el azúcar e

incluso helados. Ampliar el mercado de posibles clientes es positivo para las personas productoras porque incrementan las ventas y beneficia a toda la comunidad, en España el 72% de las personas consumidoras ha comprado alguna vez estos productos.

Queremos hacer un repaso de los tipos de productos que puedes incluir en tu cesta de la compra justa:

- Alimentación: se dan alimentos no perecederos, como café, frutos secos, legumbres... Tienen un origen de zonas con tradición de producción del producto. Las condiciones son favorables para los grupos de personas productoras.
- Textil: el Comercio Justo también entra en el mercado de la moda sostenible, con la que estás contribuyendo a causas como el desarrollo local y la sostenibilidad del planeta.
- Cosmética: Podrás encontrar cremas, acondicionadores, maquillaje, perfumes... Todo hecho con materiales respetuosos con la piel y de la máxima calidad.
- Regalos: Uno de los inicios del comercio justo fue la venta de la artesanía local que servía como fuente de ingresos para las comunidades rurales, dando un toque exótico al mercado.
- Productos de higiene: con jabón hecho con ingredientes naturales, que puedes usar para la ropa o para tu cuerpo.



3.- RETO JUSTO

Te proponemos hacer un Grupo de trabajo para fomentar el consumo de productos kilómetro 0, para ello, reúne a unos amigos y amigas para fomentar en tu ciudad la creación de mercadillos locales con productores locales.

También te propones formar parte de los grupos de consumo que ADICAE tiene en algunos municipios, o crear un nuevo grupo de consumo, con las huertas de cercanía.



PARTE IV: VÍSTETE DE FORMA RESPONSABLE

Sí es lo que parece. La moda, el vestir, el estilo, las tiendas, los estereotipos, etc... También es posible convertirla en una actitud responsable. Este mundo de la moda, que muchos califican de frívolo, sin estar muy desencaminados, hemos podido también recuperarlo del frenesí consumista y falto de valores. ADICAE Andalucía defiende un estilo para las personas consumidoras de consumo responsable incluyendo el que está dentro del armario.

Lo que ahora se denomina “Slow-Fashion” es una tendencia al alza en nuestro país en el que se intenta frenar el consumo compulsivo de ropa que en muchas ocasiones tienen una vida muy corta en nuestras preferencias, un precio muy alto y una calidad pésima. Con este nuevo movimiento se busca una mejora en las calidades de la ropa, una duración mayor en el tiempo y un precio más ajustado. Todo ello, sin olvidar los conceptos de las partes anteriores de este cuaderno didáctico como son ese comercio de cercanía, esa responsabilidad con el medio ambiente y ese uso de materiales propio y adecuado de una persona consumidora responsable y solidaria.

Desde ADICAE Andalucía somos conscientes de que este modelo de consumo en la moda es ciertamente complicado, ya que las grandes empresas textiles son muy poderosas, y saben jugar muy bien con ese sentimiento de imagen, de estar a la moda, de integración social a través de la estética que tenemos todas las personas consumidoras. Aún en estas dificultades creemos necesario concienciarnos en todas aquellas cosas perjudiciales que suponen este mundo de la moda; contaminación, explotación de las personas, utilización masiva de recursos, despilfarro económico, explotación de países del sur, falsos estereotipos estéticos etc..

Con todo esto, ADICAE Andalucía quiere sacar a relucir también ese sentimiento de persona consumidora crítica y llevarlo a la calle para una mejora global ya que como hemos podido ver, este negocio de la moda afecta a muchos sectores sociales de nuestro planeta, incluso hace daño a nuestro propio planeta convirtiéndonos en cómplices de esa destrucción. En los próximos apartados veremos esa realidad y aquello que debemos mejorar y concienciarnos no solo a nosotros, sino transmitírselo a todos aquellos que nos rodean, porque recordemos, y no nos cansaremos de repetirlo, que una persona consumidora, crítica, responsable y solidaria, tiene más fuerza de lo que podemos imaginar.

1.- MODA SOSTENIBLE

La moda sostenible, lo que denominamos “Slow Fashion” es una tendencia que se preocupa por el consumo de mejor calidad de los productos textiles, junto con el impacto medioambiental y económico que producen. Su propósito es modificar las conductas hacia un sistema que apoye al ambientalismo y la responsabilidad social.

La moda sostenible parte de la reducción de tóxicos que son liberados a nuestro medioambiente y la menor producción en cadena, realizando cada prenda con productos menos nocivos y con un artesanado mayor, por ejemplo realizando prendas de lana (bufanda) de forma manual.

Las personas diseñadoras están introduciendo la conciencia ecológica a través de la utilización de materiales amigables y métodos socialmente responsables con la producción.

Así pues, te propongo invertir en un armario sostenible que equivale a invertir en prendas cuyo precio contribuye a un reparto justo de la riqueza, y las cuales están fabricadas con materiales naturales y orgánicos, respetando los derechos humanos durante su producción.

Los materiales de la moda sostenible son:

| Fibras Naturales | Celulosa | Algodón |
|------------------|----------|----------|
| Lana | Seda | Alpaca |
| Llama | Vicuña | Cashmere |
| Bambú | Cáñamo | Tencel |

1.1.- EL ARMARIO RESPONSABLE

¡Hola! Soy tu armario, y vengo a enseñarte qué medidas puedes tomar para que ambos tengamos un consumo más responsable de las prendas que tenemos, y disfrutemos de nuestro medio ambiente sin ser tan agresivos con nuestro planeta.

- La durabilidad de las prendas ya que la ropa sostenible tiene que ser de mayor calidad para su uso perdure en el tiempo y así consumir menos en textil, así necesitaremos menos prendas en nuestro armario.
- Que estén fabricadas atendiendo a los derechos laborales y a un comercio justo para contribuir a un reparto más justo de la riqueza.
- Fabricación a partir del reciclaje de otras prendas y materiales como el plástico
- El embalaje debe reducirse al máximo ya que no se suele utilizar
- Reducir la contaminación derivada del transporte de las prendas de ropa.



1. Persona Colaborativa: reconoce la necesidad de colaborar en la donación de ropa y enseres y hacer todo lo posible para reciclar su ropa de la mejor forma posible.
2. Persona Ecológica: busca que los materiales con los que son confeccionadas sus prendas sean lo más ecológicas, utiliza materiales como el algodón, sedas o fibras naturales.
3. Persona Innovadora: busca las nuevas tendencias y busca nuevas opciones como el cáñamo o fibras vegetales para vestirse
4. Persona Social-Ético: apuesta por el medioambiente y se preocupa por los tóxicos y la contaminación que produce una fábrica textil
5. Persona Chic: está a la última en las tendencias, no deja de lado la moda pero siempre consigue optar por métodos más artesanales en la producción de estos utilizando materiales de buena calidad
6. Hazlo tú mismo: es una cabeza pensante, le gusta tener cosas muy personales y le encantan desarrollar su creatividad, se hace la mayoría de sus prendas con sus propias manos: bufandas, faldas, guantes, utilizando retales y reciclando ropa vieja.
7. Persona Creativa: es igual al anterior pero además de la confección de sus propias prendas, hasta ha creado una marca con tejidos agradables con nuestro medio ambiente, le encanta la creatividad, la diversidad y descubrir nuevas marcas y estilos para añadirlos a su armario personal.

1.2.- LA TIENDA SLOW FASHION

¿Eres consciente de dónde proviene la ropa que compras? Si te fijas en la etiqueta de una camiseta de tu armario, serás capaz de identificar el distintivo de denominación del país (MADE IN), si realmente te importa lo que llevas puesto, aprende a diferenciar las marcas que suponen la explotación humana, existen otras alternativas para poder vestirse sin tener que recurrir a un mercado contaminado por la frialdad del dinero.

Si te paras a pensar, quizá no seas capaz de identificar en tu armario más de 8 ó 10 prendas que provengan de distintas grupos empresariales textiles, y es que el mercado de la moda mundial está marcado por el ritmo de imposición de las tendencias de estos grandes grupos.

Sin embargo, si observas las etiquetas de las distintas prendas verás que los materiales con los que han sido creadas no siempre son los mejores para nuestro medioambiente, algodón de baja calidad, licras y fibras provenientes del petróleo invaden nuestro vestidor por un módico precio del que no es fácil escapar.

¡Y es que no somos de piedra, un jersey de nueva colección que ha presentado nuestro actor o actriz favorito en la televisión, está en tienda por sólo 30€!.. Pero, si sólo cuesta 30€, ¿Cuánto ha ganado quien lo ha producido por cada jersey? ¿Cuántos se han producido? ¿Cuántos litros de agua han sido necesarios para poder realizarlos? ¿Cuántas sustancias tóxicas llevan?

Y es que la industria textil es la más tóxica de nuestro planeta dada a la velocidad de consumo de millones de prendas que son renovadas en apenas 6 meses.

El problema medioambiental ha llegado a tal punto que alarma a los propios fabricantes.

Cada año se venden 80.000 millones de prendas en el mundo. Y la industria textil es la segunda más contaminante del planeta. Es responsable del 20 por ciento de los tóxicos que se vierten en el agua.

Cada persona española se desprende de unos siete kilos de ropa al año. Y aunque todavía estamos muy lejos de los estadounidenses, que se deshacen de 35 kilos, es mucha tela... Seamos personas sinceras: sígue acabando en el vertedero el 75 por ciento de la ropa que ya no nos vale. Donar, reciclar o revender son las mejores opciones, pero ni siquiera cumpliendo con nuestras obligaciones de personas consumidoras concienciadas podemos resolver este problema.

Livia Firth, conocida activista por una moda 'responsable' y esposa del actor Colin Firth, lo resume así. «Nos han vendido el mito de que comprar un vestido por menos de diez dólares es democrático, ¿pero para quién? Desechamos cada vez más rápido. Los consumidores nos hemos quedado atrapados en un ciclo absurdo de micro

tendencias. Hay dos mini temporadas a la semana en las tiendas. La ropa está pensada para durar en el armario unas cinco semanas antes de tirarla, todo en el nombre de la democratización de la moda... Es un modelo insostenible».

¿Podemos hacer algo? Lo primero: no tirar la ropa a la basura. A diferencia de lo que pasa con las cáscaras de los plátanos, las ropas viejas no se pueden compostar, incluso si han sido manufacturadas con materiales naturales, pues se blanquean con lejía, se tiñen, se estampan... Estos compuestos químicos pueden desprenderse e ir a parar a las aguas subterráneas si el vertedero no está aislado. Y la incineración de las ropas puede liberar toxinas en el aire.

Greenpeace enumera hasta once sustancias químicas peligrosas que pueden persistir en el medioambiente, acumularse en los tejidos corporales y afectar a nuestro sistema inmune o a nuestra fertilidad; entre ellas, alquifenoles, colorantes, compuestos de organoestaño que se usan en calcetines y ropa deportiva para prevenir el mal olor causado por el sudor, disolventes clorados... Moraleja: la ropa desechada debería tratarse con un cuidado similar al de las baterías. Además, las fibras sintéticas no son biodegradables. Por si fuera poco contribuyen al calentamiento global. Hacen falta unos 70 millones de barriles de petróleo para fabricarlas. Y en cuanto al algodón, que es la fibra natural más usada, sepa que su cultivo concentra el 18 por ciento de los pesticidas que se usan en el mundo y el 25 por ciento de los insecticidas.

Las fibras naturales o las semi sintéticas creadas a partir de celulosa, actúan como si fueran basura alimentaria produciendo gas metano, responsable del efecto invernadero.

2.- MAQUINARIA DE COSER

Empresas que facturan 6.000 millones de euros ponen a menores de un país en vías de desarrollo a coser 80 camisetas por hora a cambio de 10 euros diarios. En otras partes del mundo cientos de personas son hacinadas en fábricas dónde no entra la luz del sol, en turnos de más de 60 y 84 horas semanales y dónde el espacio de trabajo no supera los dos metros cuadrados, son ellos y su máquina de coser. Aquí sí podríamos decir refiriéndonos a las personas que hacen ese tipo de explotación, referencia al título de la película "El Diablo viste de Prada", porque mientras venden imagen, color, moda, estilo, etc... Las personas que cosen esas prendas no tienen para ropa, pierden la vista por el trabajo, no pueden permitirse ir a la moda y así, un sinfín de precariedades tras ingentes horas detrás de la máquina de coser.

La maquinaria de coser debe ser siempre como el recuerdo de muchas personas consumidoras, cuando llegaban a casa y escuchaban el sonido de esa máquina, creando con ilusión un traje, vestido, un pequeño arreglo con la ilusión de algo nuevo o mejorado y que hemos podido hacer en casa. Desde hace pocos años, y esperemos

crezca en los siguientes, la moda sostenible hace que el ruido de las máquinas de coser estén más cerca, las manejen dignamente personas repletas de derechos, y ese ruido sea el de la ilusión de crear prendas únicas que no hacen daño a nadie. Y así poder decir, con orgullo como persona consumidora que “El bueno viste del prado”.

2.1.- MERCADO CONTRARELOJ

Se estima que el gasto mundial de todo lo relacionado con moda está alrededor del trillón de dólares anuales, sin embargo, el precio que llega a las personas consumidoras finales no repercute igualmente a todas las partes que confeccionan el entramado de la moda, por un lado, las personas que diseñan suelen estar sometidas a grandes ritmos y cargas de trabajo, sin valorarse si el producto diseñado a tenido mayor o menor influencia en el mercado; por otro quienes la confeccionan , normalmente son personas de lo que denominamos países en vías de desarrollo, en la que la mano de obra y costes de producción son más baratos y fácil de encontrar , y por otro, el vendedor o vendedora quienes exponen en su lugar de trabajo algunas de las marcas más crueles con nuestro planeta y que atrae a las personas consumidoras a ser cómplices de un terrorismo social y medioambiental.

El mercado de la moda rápida (fast fashion) da muchísimos puestos de trabajo, pero la mayoría de baja cualificación y bajo salario, lo que repercute en el nivel de vida de las personas que hacen posible que vistas cada día a la moda.

Cada vez que compras un pantalón por 15€ o un vestido por 20€ debes ser consciente de que en la otra parte del mundo miles de personas malviven para hacer posible eso, y que están sometidas a ritmos de trabajo y condiciones degradantes y un salario indigno para que tu ropa cueste tan poco.

DATOS PARA PENSAR

3

BILLONES

de dólares es lo que factura el sector textil al año. Hay 250.000 fábricas y 40 millones de empleados, la mayoría, en Asia.

20

POR CIENTO

de los tóxicos que se vierten en el agua proceden de la industria textil. Solo para los tintes hacen falta unos 2000 millones de toneladas de productos químicos.

1400

CAMISETAS POR MINUTO

tiran los residentes de una capital de siete millones de habitantes, como Hong Kong. Tres de cada cuatro prendas acabarán en el vertedero o serán incineradas.

7000

LITROS DE AGUA

es lo que se necesita para confeccionar unos vaqueros. Es lo que bebe una persona durante diez años. Para una camiseta de algodón, hacen falta 3000 litros.

22

PRENDAS

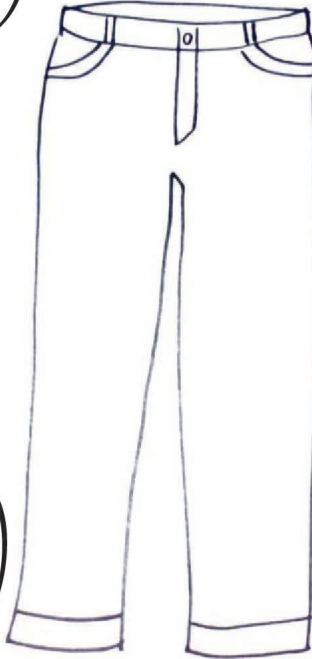
es la media de piezas que tiene una mujer inglesa en el armario y que nunca se pone.

2.2.- EL EFECTO VAQUERO

LA PRODUCCIÓN DEL
TEJIDO DE ALGODÓN
SE UTILIZAN 8.000
LITROS DE AGUA

EN LA PRODUCCIÓN
SE DESPERDICIAN
OTROS 2.000 LITROS
MÁS DE AGUA,

SE PRODUCEN 13 KG.
DE EMISIONES DE
DÍOXIDO DE CARBONO,



MEDIO KG. DE
SUSTANCIAS QUÍMICAS
(PRINCIPALMENTE CLORO)
PARA EL EFECTO
DESGASTADO,

10 KG. DE COLORANTES
Y QUÍMICOS Y SU
CONSIGUIENTE
LIBERACIÓN SIN
CONTROL AL
MEDIOAMBIENTE,

SI EL ALGODÓN
UTILIZADO FUESE
ECOLÓGICO, NO SOLO SE
DISMINUIRÍA ESA
CANTIDAD DE AGUA EN
MÁS DE 600 LITROS POR
PANTALÓN

1500 LITROS DE AGUA
ADICIONALES PARA
LLEVAR A CABO TODOS
LOS LAVADOS.

SE EMITEN 19 KG.
MÁS DÍOXIDO DE
CARBONO DURANTE LOS
PROCESOS DE LAVADO,
SECADO Y PLANCHADO.

2.3.- UN TRAJE ÉTICO

En la moda existe la opción de ser una persona consumidora responsable, por eso te damos unos consejos y unas propuestas para implantar en tu armario:

- Antes de comprar, analiza tus necesidades en términos de ropa, no compres compulsivamente únicamente porque el precio sea bajo.
- Demuestra conciencia social y vístete con materiales orgánicos y reciclados.
- Aprende a diferenciar la buena calidad de la calidad low-cost e invierte en la primera.
- Diferencia cuales son las marcas que se aprovechan de los países subdesarrollados para hacer crecer sus beneficios.
- Sé más consciente de lo que vistes y de lo que hay en tu armario, si no utilizas algo desde hace tiempo, dale otro uso o dónalo.
- Apuesta por las pequeñas marcas y las cosas hechas artesanalmente.
- Deja las tendencias a un lado y siéntete bien sabiendo lo que llevas puesto.
- Contribuye a un mejor reciclado de la ropa, introduciéndola en contenedor especiales que le den otro uso a personas que lo necesitan.

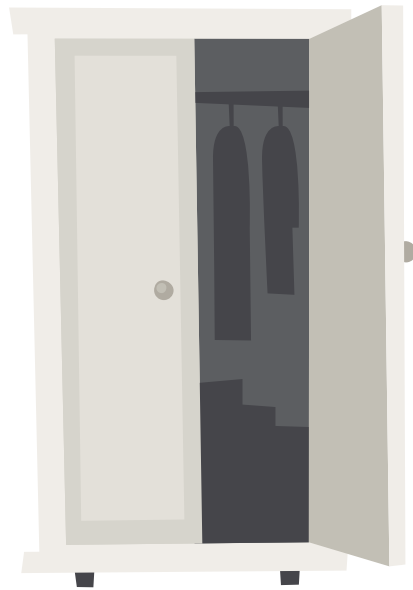
EL ARMARIO CÁPSULA

Esta iniciativa implica el uso de un número de prendas (40 normalmente) en todo un año, el armario capsula promueve la reducción de compra compulsiva y el utilizar de forma inteligente la ropa básica para cualquier ocasión.

EL MINIMALISMO

Es una corriente en la que se promueve vivir con menos para ser más feliz, esta corriente tiene muchas personas que son seguidoras, pues tener solamente lo necesario hace más fácil la vida en términos económicos y emocionales.

Aunque es aplicado a todos los sentidos de tu vida, te invitamos a que lo realices empezando con tu ropa, quédate aquella que uses más y sea de mejor calidad.



PROYECTO 333

Existe el proyecto 333 que invita a elegir 33 prendas durante 3 meses para hacer cualquier tipo de actividad; con este proyecto también se promueve una vida más sencilla y fuera de las tendencias de la moda.

Proyecto 333

LAS REGLAS

33 prendas

Escoge 33 prendas y accesorios para utilizarlos durante 3 meses, incluyendo zapatos (cada par cuenta por 1) y chaquetas



Excepciones

Quedan excluidos de la lista: pijama, ropa interior, la alianza o alguna otra joya de uso diario, ropa del gimnasio.



Comparte

Puedes intercambiar ropa con otros participantes del Proyecto 333



3.- RETO 333

Además de las propuestas anteriores, te dejamos el reto 333 para que seas más consciente de tu consumo y las necesidades de tu día a día. Realiza este reto y sé consciente de tu vida y tu consumo, aprenderás que menos es más y apostar por mejor calidad y mayor diseño siempre equivale a utilizar mayor número de veces una prenda.

GLOSARIO

- **Cánones:** Normas, legislación o parte a pagar por un/a individuo/a
- **Oligopolio:** Situación del mercado donde existen pocas empresas vendedoras y acaparan toda la venta.
- **Stand-By:** Indicador de un aparato electrónico de estar enchufado y tener corriente.
- **Tecnología Inverter:** Tecnología que regula el funcionamiento del compresor de los equipos de aire acondicionado de forma que trabajen a una velocidad más constante, lo que permite ahorros de energía de hasta el 40% con respecto a los equipos que no utilizan este sistema.
- **Tétris:** Videjuego de Puzzle.
- **Vinagre de limpieza:** Vinagre que se utiliza para limpiar estancias de la casa, no de consumo alimenticio.
- **Alimentos Orgánicos:** Producto en el que para su cosecha no se han utilizado productos químicos como pesticidas o tóxicos.
- **Examen de Calidad:** Conjunto de pruebas con el fin de una certificación, en este caso, de la calidad necesaria para su venta.
- **Huertos Urbanos:** Espacios en la ciudad en los que se ha dedicado al cultivo de hortalizas u otros productos para uso alimenticio.
- **Sustratos:** Material para poder abonar la tierra para un buen crecimiento del producto.
- **Mesas de cultivo:** Se trata de una mesa generalmente de madera o de metal, especialmente diseñada para instalar allí las plantaciones que queremos tener en nuestro huerto urbano.
- **Cultivo Hidropónico:** Es un tipo de cultivo donde las plantas crecen sin necesidad de suelo agrícola, simplemente con agua y disoluciones minerales. Los cultivos de lechuga, tomate, pimiento, apio y pepino, son ejemplos que dan buenos resultados con la hidroponía.
- **Grupo de consumo:** Conjunto de personas que se unen para fomentar el consumo local.
- **Vivero:** Lugar donde se compran plantas.
- **Pajitas:** También llamadas cañitas o cañas, son pequeños tubos de plástico que sirven para beber.
- **Copa menstrual:** Es un recipiente que se inserta en la vagina durante la menstruación para depositar el flujo menstrual. A diferencia de los tampones, que también se usan internamente, la copa menstrual no absorbe la sangre. Más bien, se queda contenida en el interior de la copa hasta que se extrae de la vagina y se desecha el líquido.
- **Microplásticos:** Son pequeñas partículas de plástico empleadas en una gran variedad de productos de limpieza. Descomposición de un plástico de mayor tamaño hasta alcanzar un tamaño microscópico.
- **Sello Fairtrade:** Es un sello de garantía que funciona como distintivo positivo ofreciendo a las personas consumidoras la seguridad, acerca de los valores éticos del producto. Los productos que llevan el sello Fairtrade han sido producidos en condiciones de trabajo dignas y comprados a un precio justo que apoya el desarrollo sostenible de la organización productora.

- Países del sur: Países con mayores dificultades socio-económicas o en vías de desarrollo.
- Slow-Fashion: Tendencia de la moda que se centra en un consumo menor de la moda y con mayores calidades, sin que los materiales sean dañinos con el medio ambiente.
- Responsabilidad Social: Es una forma de dirigir las empresas basado en la gestión de los impactos que su actividad genera sobre su clientela, personas empleadas, accionistas, comunidades locales, medioambiente y sobre la sociedad en general.
- Vicuña: Animal parecido a una yama, que vive en los Andes.
- Alpaca: Animal emparentado con la vicuña.
- Cáñamo: Es el nombre que reciben las variedades de la planta Cannabis y el nombre de la fibra que se obtiene de ellas, que tiene, entre otros, usos textiles.
- Tencel: Es la fibra celulósica más respetuosa con el medio ambiente disponible actualmente. Se produce exclusivamente a partir de la pulpa de madera de árboles de eucalipto.
- Low-Cost: De bajo coste e implica baja calidad.
- MIBEL: El Mercado de la Electricidad es el resultado de la integración de los mercados de electricidad, que comprenden un mercado diario y seis mercados intradiarios.
- Déficit: El concepto de **déficit** fiscal, **déficit** presupuestario o **déficit** público describe la situación en la cual los gastos realizados por el Estado superan a los ingresos.
- Amortización: Amortizar es el proceso financiero mediante el cual se extingue, gradualmente, una deuda por medio de pagos periódicos, que pueden ser iguales o diferentes.
- Yincana: **Yincana** es el nombre genérico adaptado gráficamente al español que se da actualmente a los juegos en los que se realizan numerosas pruebas de competición.
- Fitosanitarios: aquella sustancia o mezcla de sustancias destinadas a prevenir evitar, destruir, atraer, repeler o combatir cualquier plaga o enfermedad, o destruir directamente.
- Poliétileno tereftalato: es un tipo de plástico muy usado en envases de bebidas y textiles. Químicamente el PET es un polímero que se obtiene mediante una reacción de policondensación entre el ácido tereftálico y el etilenglicol. Perteneció al grupo de materiales sintéticos denominados poliésteres.
- Polipropileno: El **polipropileno (PP)** es el polímero termoplástico, parcialmente cristalino, que se obtiene de la polimerización del propileno (o propeno). Perteneció al grupo de las poliolefinas y es utilizado en una amplia variedad de aplicaciones que incluyen empaques para alimentos, tejidos, equipo de laboratorio, componentes automotrices y películas transparentes.
- Poliestireno: El **poliestireno** es un polímero termoplástico que se obtiene de la polimerización del estirenomonómero. Es utilizado para la producción de cajas de pescado o neveras para el transporte de vacunas, por su capacidad aislante.
- Cashmere: La **cachemira**, **cachemir** o **casimir** es una de las lanas de cabra más escasas y extrañas del mundo y a su vez una de las más valoradas. Es suave al tacto, sedosa, ligera y buen aislante térmico.

TEST CUESTIONARIO DE LAS PERSONAS CONSUMIDORAS RESPONSABLES:

**¿Eres una persona consumidora crítica, responsable y solidaria?
¡Pues vamos a verlo! Con estas sencillas preguntas, podrás saber si has
aprendido mucho de este cuaderno didáctico y si puedes denominarte
una persona consumidora RESPONSABLE.**

1. ¿Cómo son las personas consumidoras que ADICAE Andalucía quieren formar?

- A. CRÍTICAS
- B. RESPONSABLES
- C. SOLIDARIAS
- D. TODAS LAS ANTERIORES SON CIERTAS

2. ¿Qué certifica el sello Fairtrade?

- A. Que los objetos son de buena calidad
- B. Que son de comercio justo
- C. Que son de países del sur
- D. Que son ecológicos

3. ¿Cuál de estos tips debemos realizar para ahorrar agua?

- A. Colocar ladrillos en la cisterna del cuarto de baño
- B. Colocar perlizadores en los grifos
- C. Reutilizar el agua de la cocción de verduras varias veces
- D. Todas las anteriores son ciertas

4. ¿Qué es el comercio de cercanía?

- A. El que promueve la compra en el supermercado más cercano
- B. El que se preocupa de la calidad de los fertilizantes que se han utilizado
- C. Los que representan a un grupo de personas comerciantes en mayoría

5. ¿Cómo podemos hacer compost?

- A. No hace falta hacerlo, lo podemos comprar en cualquier vivero
- B. Mojando restos de frutas y verduras
- C. Guardando en una caja la basura de casa
- D. Diferenciando por capas los residuos y manteniéndolos húmedos

6. Para poder reducir el consumo de plástico

- A. Utilizaremos otros plásticos menos contaminantes.
- B. Utilizaremos la copa menstrual
- C. Reciclaremos cada día más
- D. Compraremos a granel

7. Un material de la moda Fast –Fashion es :

- A. Licra
- B. Algodón orgánico
- C. Vicuña
- D. Microplásticos

8. En la moda “Slow-Fashion”...

- A. Las personas diseñadoras se preocupan por su producto
- B. La calidad es baja
- C. La atmósfera de trabajo no es adecuada
- D. Existen muchas temporadas al año

9. En el Comercio Justo podemos comprar:

- A. Platos de plástico
- B. Electrodomésticos
- C. Enseres personales como cuchillas de afeitarse
- D. Juguetes y Ropa

10. ¿Cuál es la potencia para el bono social?

- A. 30kw
- B. 10Kw
- C. 25kw
- D. 50kw

11. En el kilómetro 0 predomina el uso de...

- A. Pesticidas
- B. Compost como fertilizante
- C. Productos recorren muchos kilómetros
- D. Ninguna de las anteriores es correcta

12. Para formar un grupo de trabajo se necesita:

- A. Dinero
- B. Ganas y esfuerzo
- C. Muchos amigos
- D. Dedicación

13. ¿Cuál es el IVA que se aplica en la luz?

- A. 4%
- B. 10%
- C. 21%
- D. 15%

14. ¿Cuál no es un peaje de las facturas eléctricas?

- A. Gestión Comercial
- B. El de la autopista de Las Pedrizas
- C. Distribución de la electricidad
- D. Transporte de la electricidad

15. ¿Cómo se representan los plásticos dañinos en un envase?

- A. Con un triángulo y un número dentro
- B. Con un triángulo y un signo de exclamación
- C. Con la palabra DANGER
- D. Con el nombre del plástico

16. ¿Dónde podemos encontrar sopas de plásticos?

- A. En el Guadalquivir
- B. En el mar Caspio
- C. En el Atlántico Sur
- D. En las playas de Barbate

17. Un proyecto interesante es el 333, ¿en qué consiste?:

- A. En irte de vacaciones 3 horas al día, durante 3 días, en tres semanas diferentes
- B. En buscar múltiplos de 3 en los objetos cotidianos
- C. En buscar 333 personas en Facebook
- D. En reducir el número de prendas a 33 prendas

18. El minimalismo quiere...

- A. Hacerte más delgado/a
- B. Enseñarte a cocinar con menos utensilios de plástico
- C. Que utilices prendas de cáñamo
- D. Que aprendas a vivir con menos

19. En el mundo embasado...

- A. Los productos están embasados en papel
- B. El uso del poliexpan es masivo
- C. Se utilizan cajas de frutas
- D. Se utiliza el cultivo Hidropónico

20. Para reducir la factura de la luz...

- A. Compra un ventilador
- B. Abre la ventana todo el día
- C. Pásate a las bombillas LED
- D. Friega todos los días

21. Teniendo un huerto urbano podemos...

- A. Aprender a cultivar los productos con cultivo hidropónico
- B. Irnos de vacaciones
- C. Aprender a regar las plantas
- D. Hacer gazpacho más rápido y barato

22. Una forma de ahorrar en el agua es...

- A. Comprar lejía
- B. Beber menos
- C. Fregar una vez a la semana
- D. Espaciar la ducha

23. Para ser una persona más ecológica...

- A. Pásate al champú sólido
- B. Usa vasos de plástico que no tienes que lavar
- C. Planta un árbol en tu casa
- D. Quita todas las bombillas de casa y utiliza velas

24. Una alimentación responsable debe ser...

- A. Equilibrada
- B. Sabrosa
- C. Con alto contenido de transgénicos
- D. Con poca sal

25. Comprando en la tienda del barrio ayudarás a...

- A. Acabar con los abusos de las grandes empresas
- B. Que tu vecino y vecina pueda pagar su hipoteca
- C. Que las multinacionales se arruinen
- D. Que se cierren todos los comercios

26. Un pantalón vaquero...

- A. Gasta miles de litros para su elaboración y productos tóxicos
- B. Utiliza hilos fuertes
- C. Es una prenda de lujo
- D. Siempre es para ir al campo

27. En la subasta de electricidad...

- A. Entran primero las eólicas
- B. Entran primero las nucleares
- C. Entran todos a la vez
- D. Se impone el precio más bajo

28. Un producto Bio es...

- A. Igual que un orgánico
- B. De Comercio Justo
- C. Es natural
- D. Es producido por un animal

29. Un consejo para comprar mejor y de forma responsable es:

- A. Ir a unos grandes almacenes con altos descuentos
- B. Hacer la lista de la compra
- C. Comprar productos de temporada a un productor local
- D. Hacer la compra mediante internet

30. Las prendas de uso cotidiano...

- A. Son fabricadas en el país donde se compran
- B. Son las más cómodas
- C. Contaminan poco y son sostenibles con el medio ambiente
- D. Son fabricadas en países donde la mano de obra es más barata y existe la explotación de los trabajadores

31. Un material que puedes utilizar en el compostaje es...

- A. Pieles de patatas
- B. Hojas secas
- C. Posos del café
- D. Todas las opciones

32. ¿Cuánto tarda en descomponerse el hilo de pescar?

- A. 15 años
- B. 1000 años
- C. Es biodegradable y sirve como sustrato a la tierra
- D. 600 años

33. En la factura de la luz podemos observar las cantidades referentes a:

- A. Potencia contratada
- B. El número de bombillas de cada casa
- C. Potencia del microondas
- D. Impuesto de la renta de las personas físicas

34. Uno de los electrodomésticos que más gasta en nuestros hogares es...

- A. El microondas
- B. El lavavajillas
- C. El horno
- D. El frigorífico

35. Una de los beneficios de formar un grupo de consumo es...

- A. Ser crítico con lo que nos venden
- B. Conocer su procedencia de primera mano
- C. Adquirir productos a precios asequibles
- D. Todas las respuestas son correctas

36. Una forma de ahorrar en productos de limpieza es...

- A. Comprar los más baratos
- B. Hacer la colada todos los días
- C. Hacer jabón natural
- D. Utilizar lejía para todos usos

37. Una familia arroja al cubo de basura por no aprovechar la comida la cantidad de...

- A. 100 al mes
- B. 400 al año
- C. 75 a la semana
- D. 50 cada día

38. Con el calor residual de una vitrocerámica puedes:

- A. Calentar un té
- B. Freír un huevo
- C. Cocer patatas
- D. No puedo hacer nada

39. Un consejo de ahorro del agua es:

- A. Dejar las plantas sin regar
- B. Lavar la ropa con el agua de la lluvia que anteriormente he recogido
- C. Regar las plantas solo cuando lo necesiten
- D. Todas las anteriores

40. Para reducir el consumo de plásticos:

- A. Utilizar bolsas de rafia
- B. Comprar congelados
- C. Llevar nuestra propia bolsa de plástico
- D. Ir en bicicleta al supermercado



Si has respondido correctamente entre 0 y 10 respuestas, debes aplicarte para ser una persona consumidora responsable, haz los cursos de ADICAE en la web www.adiae.net.



Si has respondido correctamente entre 10 y 20 respuestas, hay que mirar un poco más este cuaderno y terminar los cursos de ADICAE en la web www.adiae.net.



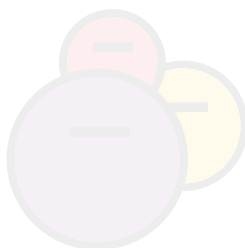
Si has respondido correctamente entre 20 y 35 respuestas, vas por el buen camino y ya eres casi una persona consumidora responsable, no te costará mucho terminar los cursos de ADICAE en la web www.adiae.net.



Si has respondido correctamente entre 35 y 40 respuestas, eres toda una persona consumidora crítica, responsable y solidaria, solo te falta terminar los cursos de ADICAE en la web www.adiae.net.

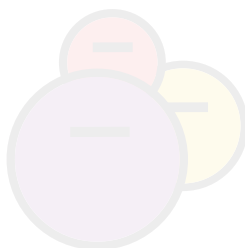


APARTADO DE NOTAS



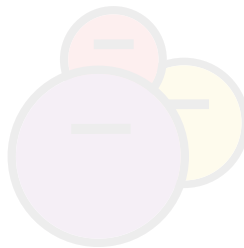
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



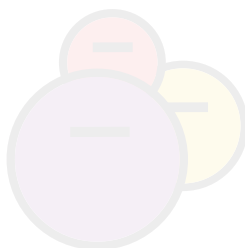
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



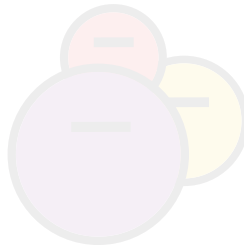
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



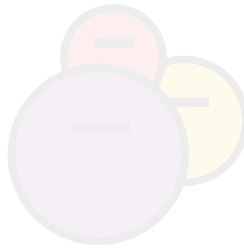
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



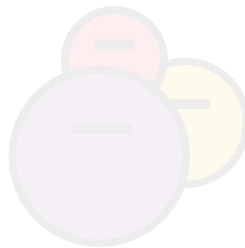
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



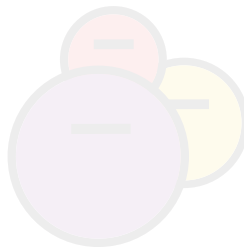
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



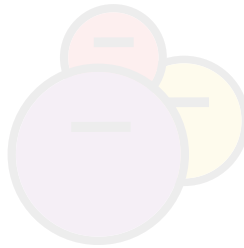
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



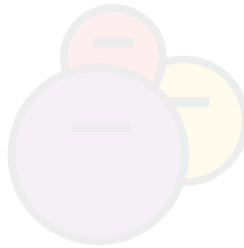
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



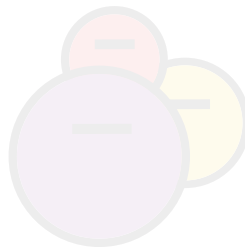
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



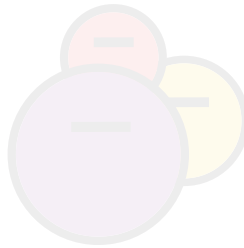
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



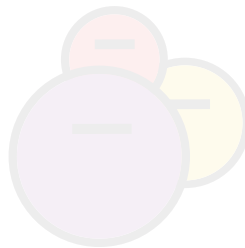
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



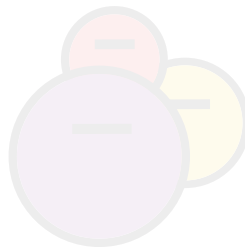
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



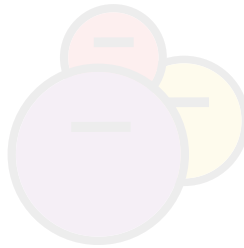
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



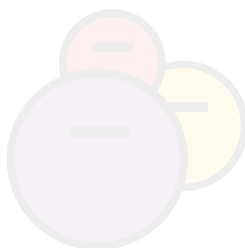
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



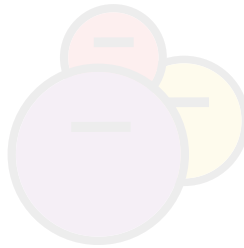
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



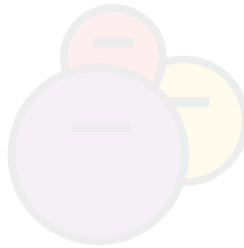
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



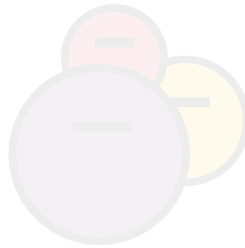
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



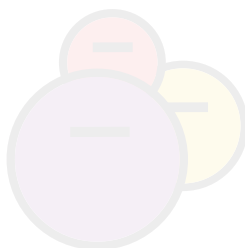
ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



ADICAE
ANDALUCÍA

Consumidores críticos, responsables y solidarios



**ADICAE
ANDALUCÍA**

Consumidores críticos, responsables y solidarios

RESPUESTAS DEL TEST

| | | | | | | | |
|-----|------|------|------|------|------|------|------|
| 1 D | 6 D | 11 B | 16 C | 21 A | 26 A | 31 D | 36 C |
| 2 B | 7 A | 12 B | 17 D | 22 C | 27 B | 32 D | 37 B |
| 3 D | 8 A | 13 C | 18 D | 23 A | 28 A | 33 A | 38 B |
| 4 A | 9 D | 14 B | 19 B | 24 A | 29 C | 34 D | 39 C |
| 5 D | 10 B | 15 A | 20 C | 25 B | 30 D | 35 D | 40 A |

ADICAE - ANDALUCÍA

AVENIDA MARQUÉS DE PICKMAN, Nº 15, 1º OFICINA 1
(SEVILLA) C.P. 41005
Tfno: 954652434 Fax: 954709300
coordinacionandalucia@adicae.net

SEDES DE ANDALUCÍA

ADICAE – SEVILLA

AVENIDA MARQUÉS DE PICKMAN, Nº 15, 1º OFICINA 1
(SEVILLA) C.P. 41005
Tfno: 954652434 Fax: 954709300
coordinacionandalucia@adicae.net

ADICAE - MÁLAGA

CALLE SALITRE, Nº 11, PLANTA 3ª DESPACHO 9-10
(MÁLAGA) C.P. 29002
Tfno: 952352423
malaga@adicae.net

ADICAE - GRANADA

PLAZA DEL CAMPILLO, Nº 2, 1º G, EDIFICIO MACIA
(GRANADA) C.P. 18009
Tfno: 958229680
granada@adicae.net

ADICAE - CÓRDOBA

CALLE MARÍA CRISTINA, Nº 13,
CENTRO DE NEGOCIOS, OFICINA 107
(CÓRDOBA) C.P. 14002
Tfno: 957472864
cordoba@adicae.net

ADICAE - CÁDIZ

CALLE BARBATE nº 62 (TRIPLICADO) 1º D
(CÁDIZ) C.P. 11012
Tfno: 956075541
cadiz@adicae.net

ADICAE - JAÉN

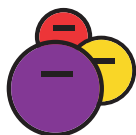
CALLE SANTO REINO Nº 4, 2º C
(JAÉN) C.P. 23003
(FRENTE A BIBLIOTECA PÚBLICA DE JAÉN)
Tfno: 953822657
jaen@adicae.net

ADICAE - HUELVA

CALLE ALFONSO XIII, Nº 5, BAJO - A
(HUELVA) C.P. 21002
Tfno: 959280517
huelva@adicae.net

ADICAE - ALMERÍA

CALLE CALLE LUIS DE BAEZA
(JUNTO A LA BOLA AZUL), Nº 4
ESPACIO ATENEO
(ALMERÍA) C.P. 04009
Tfno: 950106484 - 609783281
almeria@adicae.net



ADICAE ANDALUCÍA
Consumidores críticos, responsables y solidarios

Subvencionado por:

