

el hogar ahorrador

SECCIÓN DE LA REVISTA es**Posible**



es**Posible**



NÚMERO 27

Alimentos que te cuidan y cuidan el medio ambiente



El hogar ahorrador.
En el salón

NÚMERO 28

Somos lo que vestimos



El hogar ahorrador.
En el baño

NÚMERO 29

Muévete diferente



El hogar ahorrador.
Espacios abiertos en el hogar: jardines y terrazas

NÚMERO 30

Ahorro energético



El hogar ahorrador.
En la cocina

Como consumidores tenemos la posibilidad de elegir cómo y qué productos comprar. La alimentación forma parte de los productos de primera necesidad y por eso tenemos que tener más cuidado en su elección.

Alimentos que te cuidan y cuidan el medio ambiente



¿A qué llamamos alimentos ecológicos?

A los obtenidos por la agricultura y ganadería ecológica, que utilizan técnicas no agresivas con el medio ambiente para mantener el equilibrio del ecosistema.

¿Cómo reconocer un alimento ecológico?

Busca esta etiqueta, Europa garantiza que estos alimentos y bebidas han sido elaborados con criterios ecológicos http://ec.europa.eu/agriculture/organic/eu-policy/logo_es

Europa lo tiene muy claro: http://ec.europa.eu/agriculture/organic/home_es



Para que sea ecológico tiene que:

- Respetarse la rotación de cultivos en su producción y ser de temporada.
- Evitarse el uso de químicos de síntesis y antibióticos para el ganado.
- No ser transgénico.
- Procurar el bienestar de los animales.

¡Y si se cultivan cerca del lugar de venta mucho mejor!

Si quieres saber más: <http://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/cuando-considerar-un-alimento-ecologico>.

¡Somos lo que comemos!

Los vegetales, por su cultivo y por comerlos crudos son alimentos con los que hay que tener especial cuidado. PAN Europe (Pesticide Action Network) nos avisa: Lechugas, tomates, manzanas y pepinos son los vegetales con un mayor índice de contaminantes químicos en su composición. Para tener más información: <http://www.disruptingfood.info/>

Yo ya consumo alimentos ecológicos pero... quiero más

Si éste es tu caso entra a formar parte de los movimientos para extender la alimentación orgánica y otra forma de entender la comida:

- El movimiento Slow Food te conecta otra forma de comer, de cocinar y de vivir la alimentación http://www.slowfood.com/about_us/esp/welcome_esp.lasso.

También puedes asociarte como consumidor/a para apoyar con tu trabajo y tus ideas:

- Sociedad española de agricultura ecológica <http://www.agroecologia.net/index.php>
- Coordinadora de organizaciones de agricultores y ganaderos <http://www.coag.org/index.php?s=7>

Busca información sobre el impacto de los alimentos en la guía de *Consumo responsable y cambio climático*.

¡Yo tengo el poder!

- Compra en tiendas de **Comercio Justo** y busca su sello en tu comercio habitual.

- Y no dejes de sumarte a las campañas internacionales que se hacen a favor de un consumo más responsable, como por ejemplo el día sin compras (DSC) el 25 de noviembre de cada año.



Busca cerca de tu casa

Seguro que hay una tienda, una cooperativa o un mercadillo de alimentos ecológicos muy cerca de ti, <http://www.konsumoresponsable.coop/>

¿Qué diferencia hay entre un alimento ecológico, biológico u orgánico?

Ninguna. Son distintas formas de llamar a la diferente producción de estos alimentos.

La Garbancita ecológica te ofrece la cesta básica de productos de temporada a través de su tienda on line ¡pruébalos!



Ideas que debes conocer

Soberanía alimentaria: facultad de cada pueblo para definir sus propias políticas agrarias y alimentarias de acuerdo a objetivos de desarrollo sostenible y seguridad alimentaria.

EN EL SALÓN

“El ahorro de energía es un tema que demanda soluciones individuales y globales. Hay un gran número de acciones que podemos realizar cada día para disminuir el uso de energía. Recuerda que el ahorro de energía, ¡es ahorro de dinero!”

(YouthXchange. Manual de educación para un consumo sostenible)

Iluminación:

- Coloca las lámparas de manera que aproveches mejor la luz de las ventanas.
- No dejes luces encendidas en habitaciones que no se utilizan.
- Utiliza iluminación focalizada.
- Pinta de colores claros las paredes y techos para aumentar la luminosidad.
- Mejora la instalación de forma sencilla: sustituye lámparas incandescentes por lámparas de bajo consumo.

Aparatos eléctricos:

- ¿Sabías que los ordenadores portátiles son más eficientes que los de sobremesa?
- No dejes encendido el modo standby en la TV, aparato de música, la videoconsola, etc.
- Una regleta para controlar el apagado es la mejor forma de no gastar nada de energía extra.

Calefacción:

Por cada grado que se aumenta la calefacción, el consumo de energía se incrementa un 7%.

- Aprovecha el calor natural y apaga los radiadores de las habitaciones sin uso.

- Una temperatura de 26° en verano y 21° en invierno es suficiente para estar confortable.
- No tapes los radiadores y realiza un mantenimiento periódico.

Una vivienda bien orientada y bien aislada podrá aprovechar mejor las posibilidades naturales de calor (el sol) o de frío (sombras y corrientes de aire), y también consumirá menos energía y emitirá menos gases de efecto invernadero.



“Cool products” lanza la iniciativa “tú puedes enfriar el mundo”. Para saber más pincha en el video.

Más información en las [publicaciones](#) del Departamento de Sanidad, Bienestar Social y Familia del Gobierno de Aragón.

Somos lo que vestimos

En el momento de elegir la ropa y el textil que compramos para nuestro hogar es necesario hacerse estas preguntas:

- ¿Necesito lo que estoy a punto de comprar?
- ¿Estoy eligiendo libremente o es una compra compulsiva?
- ¿Podría pedir a un familiar o a un/a amigo/a que me lo deje?
- ¿He buscado información para conseguir la mejor calidad al precio más bajo?
- ¿Está hecho con materiales reciclables?
- ¿Quién ha hecho el producto y cómo lo ha hecho?

Fuente: Somos lo que vestimos. Manual de consumo responsable de ropa y complementos, edición a cargo de Gobierno de Aragón y ECODES.



Rethink. recycle. reward

Calzedonia, Mango, Foot Locker, Intimissimi... se suman al reciclaje de prendas usadas, siguiendo estelas como la de I:CO que fomenta un consumo más responsable de la ropa.

Para cuidarla, es necesario conocerla

Entiende la información que te dan las etiquetas que hay en la ropa. Consulta **El etiquetado de productos textiles**

Moda sostenible

Hay entidades y personas que apuestan por una moda que cumpla con las condiciones básicas de dignidad para el ser humano, además de cuidar los elementos con los que se produce. ¡La moda sostenible se va extendiendo!

Te damos más noticia en:

- Desfile de moda sostenible.
- Slow Fashion Spain.
- Som allò que vestim.



Debes conocer

La campaña ROPA LIMPIA de SETEM, que desde hace años se encarga de denunciar la explotación que existe a veces detrás de la fabricación textil. Entra en su web: <http://www.ropalimpia.org/es/>

EN EL BAÑO

El baño y la cocina son los espacios de la casa en los que se hace más gasto combinado de agua y de energía. Es importante adquirir unas costumbres que sean ahorradoras y educar en ellas a todas las personas que habitan la casa.

¿En qué nos tenemos que fijar?

En el lavabo:

- Cierra el grifo mientras te enjabonas, afeitas o te cepillas los dientes.

- ¿Sabías que una “pequeña” fuga de una gota de agua por segundo significa una pérdida de 1.000 litros al mes?



- Los aireadores o perlizadores son un buen sistema para reducir el caudal del grifo en más de un 40 %. Los podrás encontrar en cualquier tienda especializada.

En el inodoro:

- Utiliza correctamente los interruptores de descarga en el caso de disponer de ellos: doble pulsador, contrapesos, sistema de regulación de volumen o interruptor de descarga.

- No utilices el inodoro como un cubo de basura.

- Instala inodoros de doble descarga, permiten realizar descargas de 3 y 6 litros en función de las necesidades.

- La interrupción de descarga puede suponerte un ahorro de más de un 50% de agua.



En la ducha:

- Dúchate a una temperatura templada, porque cada grado aumenta en un 8% el gasto energético.

- ¿Sabías que un grifo monomando te puede ahorrar hasta un 50% de agua?

- También existen en el mercado cabezales ahorradores para la ducha, que permiten reducción en el consumo de más del 40%.

En los aparatos eléctricos:

- Controla el uso de los pequeños aparatos eléctricos que se utilizan en el baño y prescinde de los innecesarios.

- ¿Sabías que el secador de pelo consume una gran cantidad de energía, similar a la de un horno eléctrico?

- Si puedes elegir, escoge los que no funcionen con pilas, pues el impacto ambiental de éstas es mucho mayor.

Y también... cuídate:

La piel es la primera línea de defensa de nuestro organismo, y sin embargo más del 20% de los productos de higiene personal contiene algún ingrediente nocivo para la salud. Estos productos químicos también son nocivos para el medio y además, si el propio producto no lo especifica, en muchas ocasiones se siguen probando con animales provocándoles sufrimientos innecesarios.

Gel de baño: sustitúyelos por jabón neutro. Muchos geles de baño comerciales contienen sustancias abrasivas.

Cosméticos: escoge productos libres de agentes químicos e ingredientes tóxicos como son los elaborados a base de hierbas orgánicas, vitaminas, algas marinas, flores, y micro-plantas.

Desodorante: utiliza ropa transpirable de tejidos naturales como el algodón. Busca desodorantes naturales sin aluminio, a base de esencias naturales como el árbol del té, salvia, eucalipto, etc. Evita el envase aerosol.

Antiparásitos: asegúrate de que la loción anti-parásitos no contiene lindano, un insecticida organoclorado que se almacena en el organismo por largo tiempo.

Si quieres más consejos para ahorrar agua pincha aquí



Muévete diferente

Cada día las ciudades se esfuerzan por mejorar su transporte público. Si te acostumbras a hacer uso de las posibilidades de movilidad que tienes a tu alcance y a pasear hasta los sitios cercanos, pronto te darás cuenta del ahorro energético y económico que suponen tus cambios de hábito.

El uso del automóvil sólo puede entenderse como la solución ante un desplazamiento que no tiene otras opciones. Muévete de forma diferente.

¿Necesitas el coche? Entonces ten en cuenta...

- Si usas el coche compártelo y mantenlo siempre a punto.

- **Practica una conducción responsable.** Consulta los consejos para una conducción segura, cívica, económica y respetuosa con el medio am-



Algunas direcciones de ayuda

Autoridades del Transporte Público en España
RedTransporte.com
Metros del mundo

biente. Una conducción eficiente puede reducir el consumo hasta en un 25%. Si realmente tienes que comprarte un coche o moto, escoge el que mejor se ajuste a tus necesidades y el que menos combustible consuma. Ten en cuenta la clasificación energética, consumo y emisiones de vehículos. Información en: www.idae.es/coches

- Infórmate del potencial de utilización de combustibles alternativos menos contaminantes y de los vehículos eléctricos. Algunas de estas posibilidades ya son una realidad que aportan soluciones para una movilidad individual responsable y sostenible.



Otras soluciones imaginativas

- Comparte taxi: www.carpling.com/es
- Entra en las redes de carsharing y carpooling: www.compartir.org
- Viaja compartiendo coche (ridesharing).
- Alquila bicicletas por todo el mundo a través de la red CityBikes: www.citybik.es
- Busca en tu ciudad empresas de alquiler de coches y de bicicletas eléctricas.



Para saber más

Fundación movilidad sostenible y segura:

www.fundacionmilitatsostenible.org

Revista Ciudad sostenible:

www.ciudadsostenible.eu

Observatorio de la movilidad metropolitana:

www.observatoriomovilidad.es

Ecomovilidad:

ecomovilidad.net



Estás dejando huella...

Pero es una huella negativa para el planeta. Transforma el impacto que generan tus viajes calculando, reduciendo y compensando tu huella de carbono. Pinchando en la imagen podrás hacer tus cuentas con el planeta y devolverle una parte de su riqueza natural.

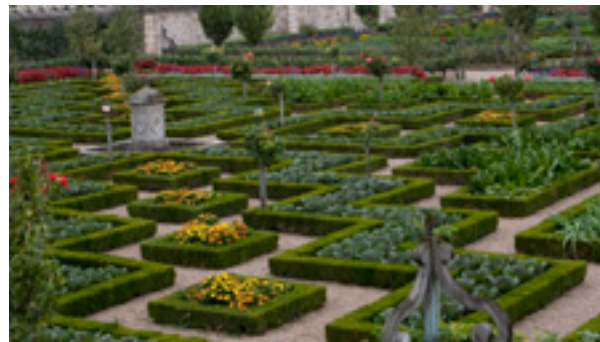
www.ceroco2.org



ESPACIOS ABIERTOS EN EL HOGAR: JARDINES Y TERRAZAS

LA DISPOSICIÓN DEL ESPACIO

El diseño, elección y colocación de cada elemento de tu jardín, el riego y la orientación del sol son los elementos fundamentales para hacer de tu espacio al aire libre un lugar sostenible.



- Guía del jardín sostenible. Mucho más que un jardín.
- A Homeowner's Guide to a WaterSmart Landscape.
- Sobre el diseño de un xerojardín puedes consultar la página de agua-dulce.org.

EL AGUA

- Riega las plantas por la noche o en periodos de poca intensidad solar y sin fuerte viento.
- Instala recipientes para la recogida de agua de lluvia para su uso en riego.
- Estudia qué tipo de riego es el más adecuado al espacio (riego por goteo, subterráneo, riego

por cintas de exudación). Te hará ahorrar mucha agua, energía y dinero.

PLANTAS

- Planta vegetación de la zona.
- Para abonar, siempre que sea posible, utiliza productos permitidos en agricultura ecológica o fabrica tu propio compost.
- Reserva un espacio de xerojardín, plantas sin césped que necesitan poca agua y son resistentes, hay muchas más de las que te imaginas y con flores a lo largo de todo el año.

OTROS JARDINES

- Anímate a cultivar un pequeño huerto en tu jardín o terraza.
- Hay formas de cuidar plantas en espacios diferentes. Los jardines hidropónicos (cultivados en una solución acuosa, sin tierra) son una técnica avanzada pero ya posible en tu casa.
- Puedes tener un curioso jardín de plantas aromáticas en la cocina. El sistema *sky planter*, colgar las macetas del revés en un sencillo recipiente que va drenando agua poco a poco e impide que la planta se caiga y manche, resulta divertido y agradable.





Ahorro energético

Uno de los ahorros más importantes de un consumo casero es en la energía que no se emplea. Pero además, un consumo responsable es un paso más en el ahorro inteligente y planificado. Unas cuantas precauciones y cambios en los hábitos de consumo pueden suponer una mejora en tu factura y en el planeta.

El Instituto para la Diversificación y Ahorro de Energía (**IDAE**) te proporciona el asesoramiento que necesitas para hacer de tu hogar un espacio de máximo ahorro y eficiencia energética.

Calefacción y agua caliente

Si tienes que cambiar la caldera de tu hogar o simplemente utilizarla de forma más eficiente, IDAE te enseña a ahorrar energía y facilita información sobre criterios para la elección del sistema de calefacción y recomendaciones para contribuir al ahorro sin renunciar al confort.

- Coloca un termostato para regular la temperatura de la caldera y apágala por la noche.
- Y sobre todo... ¡no pierdas el calor! Aísla bien tu casa y cierra bien persianas y cortinas al anochecer en invierno.
- Regula la temperatura del agua caliente en la caldera.



Ahorro en el hogar

Te pasamos algunas iniciativas que te pueden ayudar a ahorrar más: Descubre el **Programa Hogares verdes**, allí te enseñarán a hacer una gestión más responsable de tu hogar.

En **Consejos para un consumo responsable** podrás consultar de forma rápida los principales puntos a tener en cuenta en el consumo global de tu hogar.





Iluminación

- Aprovecha al máximo la luz natural.
- Sustituye lámparas incandescentes por lámparas de bajo consumo.
- Instala fluorescentes o leds en espacios cuya necesidad lumínica sea alta y prolongada.
- Recicla las bombillas. En esta dirección encontrarás toda la información necesaria para hacerlo <http://www.ambilamp.es/>
- ¿A quién comprar la energía que necesitamos? La Comisión Nacional de Energía pone a nuestra disposición un comparador de suministradores de energía, que incluye energías limpias, a los que podemos optar desde nuestro lugar de residencia <http://www.comparador.cne.es/comparador/index.cfm?js=1&e=N>

LA COCINA

La cocina es uno de los espacios más especiales de una casa. Además de la gran cantidad de horas que algunas personas siguen invirtiendo allí para resolver una necesidad básica como comer y beber, las cocinas tienen la mayor cantidad de electrodomésticos del hogar, por eso su uso eficiente es especialmente importante.



Los 5 puntos básicos para ahorrar en tus electrodomésticos:

- Compra aparatos con la clasificación más alta que marca la etiqueta energética.
- Utiliza los programas económicos en la medida de lo posible.
- Ajusta el aparato a la temperatura adecuada para su uso (como el programa de una lavadora o el termostato en un frigorífico).
- Procura que esté totalmente lleno antes de ponerlo en marcha.
- Plantéate si son necesarios algunos pequeños electrodomésticos de cocina.

Pero además...

En el fogón: coloca tapas al calentar, utiliza todo lo que puedas la olla a presión porque ahorra tiempo y energía, cuando comience la ebullición baja la temperatura y aprovecha el calor residual.

En el frigorífico: No introduzcas alimentos calientes, espera a que se enfríen, descongélalo periódicamente y colócalo alejado de puntos de calor.

En la lavadora: Procura no utilizar el sistema de pre-lavado, lava en agua fría.



En el lavavajillas: Deja que la vajilla se seque al aire, no utilices el programa de secado, ponlo únicamente cuando esté totalmente lleno.

esPosible
LA REVISTA DE LA GENTE QUE ACTÚA

