

Módulo 2

¿Qué herencia dejarás a tus hijas e hijos?

Consumo responsable y sostenibilidad ambiental



fad



En Familia y en el Mundo 

Nos comprometemos con la agenda 2030

FAD, Edición 2022

Créditos

Edición:

Fundación FAD Juventud, 2022

Coordinación:

Mar Herranz Mateos, FAD

Raquel Robla Carretero, FAD

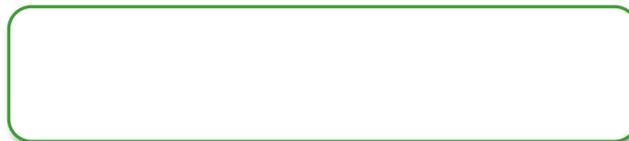
Revisión y actualización de textos:

Beatriz Robla Carretero

Maquetación:

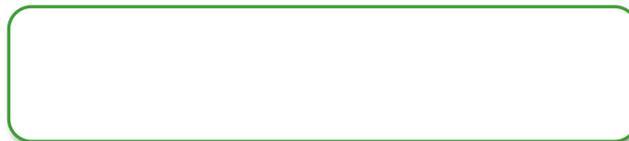
ADDO Estudio Gráfico

Material basado en la edición "En familia y en el mundo" de 2011, financiada por AACID y en la edición de 2019, financiada por Generalitat Valenciana.



Índice

Introducción	Pag 4	→
Consumo transformador y responsable	Pag 6	→
La huella de carbono.....	Pag 11	→
Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR)	Pag 15	→
La recogida puerta a puerta	Pag 16	→
Las 3 erres: Reducir, Reutilizar y Reciclar	Pag 17	→
¿Es posible no generar residuos o generar pocos residuos?	Pag 19	→
Cero basura o Zero Waste, vivir sin plástico.....	Pag 20	→
Anexos	Pag 25	→



Introducción.

En la década decisiva para el cumplimiento de la Agenda 2030, los retos a nivel global se han multiplicado con la pandemia de covid-19, y la aceleración de los esfuerzos es imprescindible. Como sabemos, España se ha sumado a este esfuerzo colectivo creando las condiciones para lograr un desarrollo incluyente, equitativo y sostenible.

Con el trabajo de este módulo vamos a profundizar y fortalecer las estrategias para lograr las metas que nos llevan a la consecución de los siguientes Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS):



- **Lograr el acceso universal y equitativo al agua potable y a servicios de saneamiento e higiene a un precio asequible para tod@s. Mejorar la calidad del agua reduciendo la contaminación.**



- **Garantizar el acceso universal a servicios energéticos asequibles, fiables y modernos.**
- **Aumentar considerablemente la proporción de energía renovable en el conjunto de fuentes energéticas.**



- **Acceso de todas las personas a viviendas y servicios básicos adecuados, seguros y asequibles. Proporcionar acceso a sistemas de transporte seguros, asequibles, accesibles y sostenibles para todos y mejorar la seguridad.**





- Reducir considerablemente la generación de desechos mediante actividades de prevención, reducción, reciclado y reutilización.



- Mejorar la educación, la sensibilización y la capacidad humana e institucional respecto a la mitigación del cambio climático.



- Prevenir y reducir significativamente la contaminación marina de todo tipo



- Promover la gestión sostenible de todo tipo de bosques, poner fin a la deforestación y recuperar los bosques degradados.



Consumo transformador y responsable

Consumo responsable es un concepto que defiende que los seres humanos deben cambiar sus hábitos de consumo ajustándolos a sus necesidades reales y a las del planeta.

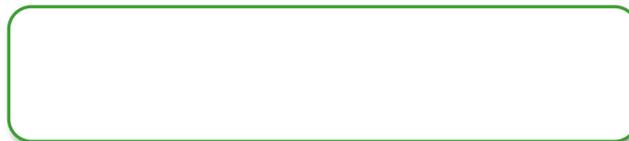
Cuando hablamos de consumo responsable, no se trata de comprar en grandes supermercados productos ecológicos, sino realmente tener un consumo que transforme nuestra sociedad y los impactos que estamos produciendo no solamente a nivel local, sino también a nivel global.

¿Pero, por qué motivo debemos reducir nuestro consumo? Porque los productos que consumimos consumen petróleo, agua, minerales, muchos de ellos recursos no renovables que además de impactar negativamente en el planeta, al ritmo que se consumen están llegando al agotamiento.

Nuestro consumo está provocando Cambio Climático, lo que nos indica cuánto y qué sería recomendable consumir para cuidar nuestro planeta, además debemos reducir nuestro consumo y guiarnos por cubrir nuestras necesidades básicas. Si nos paramos a mirar todo lo que tenemos en casa, seguramente nos demos cuenta de que usamos una pequeña parte.

Para ejercer un consumo responsable podemos hacernos una serie de preguntas, basadas en la publicación "Los Ingenios de Producción Colectiva" <https://www.ecologistasenaccion.org/9564/> de Ecologistas en Acción:

- ¿Necesito lo que voy a comprar?
- ¿De dónde vienen las materias primas con las que se elaboró el producto?
- ¿En qué condiciones laborales se produjo?
- ¿Qué sabemos de la empresa que ha producido el producto?
- ¿La empresa que pone su marca, ha subcontratado empresas en países que tienen una legislación medio ambiental más baja?
- ¿Qué impactos ambientales y sociales ha tenido la producción y distribución de ese producto?

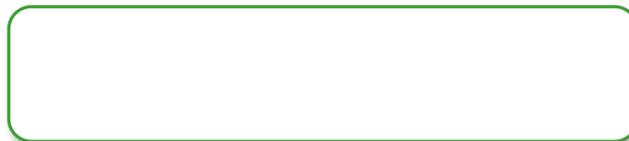


- ¿El producto que voy a consumir viene de lejos?
- ¿Cómo me voy a deshacer de él una vez que haya terminado de usarlo?
- ¿La empresa que ha fabricado el producto, se hace responsable de los componentes más contaminantes o de los envases que normalmente son de plástico, o de una mezcla que a veces no se pueden separar?

Los pasos para un consumo transformador y responsable perteneciente a la guía de Intermón Oxfam "Consumo responsable" <https://recursos.oxfamintermon.org/guia-gratuita-consumo-responsable> son los siguientes:

- Infórmate de lo que compras.
- Defiende los derechos del consumidor/a.
- Reduce tu consumo para vivir mejor y reduce tus residuos.
- Elige productos y servicios locales.
- Elige productos ecológicos y elige, en la medida posible, productos frescos sobre productos procesados. Los alimentos procesados, para poder conservarse, son tratados con sustancias poco recomendables para nuestra salud.
- Cambia tus hábitos de consumo y haz una lista de lo que necesitas antes de salir a comprar. De esta forma evitas las compras compulsivas que luego te harán arrepentirte de vuelta en casa.
- Presiona a instituciones y empresas insostenibles.
- Colabora en proyectos de consumo crítico y responsable, comprando producto de Comercio Justo, así te aseguras de que los alimentos proceden de lugares donde se está haciendo un esfuerzo por respetar el precio justo de cada cosa para ayudar a las economías en desarrollo, conseguir un intercambio horizontal y evitar las desigualdades.
- Construye alternativas de consumo.

Es necesario adoptar prácticas como estas para asegurarnos de que nuestro consumo (que es inevitable) tenga el menor impacto sobre el planeta y también sobre nosotras y nosotros. Y ade-



más no implican ningún gasto ni esfuerzo extra. Pongamos en práctica desde hoy estas pequeñas acciones cotidianas y sintámonos orgullosas y orgullosos de nuestro paso por el planeta.

Descárgate la guía de Intermon Oxfam “Trucos para una vida eco-friendly” y disfruta de una vida respetuosa con el entorno sin implicar que ésta sea menos confortable.

En esta ella encontrarás:

- Trucos para ayudarte a vivir de forma ecofriendly en tu hogar, en el trabajo o con las más pequeñas y pequeños.
- Una guía para saber dónde comprar de una manera más ética.
- Una guía con diversas opciones para practicar un ocio sostenible.

¡Anímate a poner en práctica alguna de estas opciones! <https://recursos.oxfamintermon.org/org-guia-gratuita-trucos-vida-ecofriendly?>

*Compra local y con circuitos cortos de comercialización,
es decir, evitando intermediarios/as*

Otra forma de hacer un consumo responsable es comprar alimentos de temporada, sobre todo la verdura y la fruta. Normalmente cuando compramos nuestros alimentos no nos fijamos de dónde proceden, el intercambio de mercancías en el mundo es creciente y todas las cosas que consumimos normalmente han sido producidas muy lejos y recorren muchos kilómetros hasta llegar a nuestras casas. Un ejercicio sencillo es simplemente acudir a mercadillos locales que se hacen en muchos pueblos y ciudades un día a la semana, o si la compra la hacemos en el supermercado o en nuestra frutería, pescadería o carnicería de siempre, hay que preguntar procedencia o fijarnos en las etiquetas.



Este acto sencillo, de mirar la procedencia y apostar por productos locales, contribuye a reducir las emisiones de CO₂, por tanto, no estamos contribuyendo o por lo menos estamos minimizando los impactos que provocan el cambio climático.

Existen en España Redes de Economía Social y Solidaria como REAS, en la Comunidad Valenciana **Reas País Valencià - xarxa d'economia alternativa i solidària**, es una asociación sin ánimo de lucro fundada en 2014 con la misión fundamental de crear una red de entidades para potenciar la Economía Solidaria como un instrumento que permita desarrollar una sociedad más justa y solidaria, caminando hacia el desarrollo sostenible y teniendo en cuenta la interdependencia de lo económico, lo social, lo ambiental y lo cultural. Podéis ver sus actividades en <https://www.economiasolidaria.org/reas-pais-valencia-xarxa-deconomia-alternativa-i-solidaria> en esta Red se aglutinan muchas empresas que deben cumplir unos principios como la equidad, sostenibilidad ambiental, sin ánimo de lucro, compromiso con el entorno, entre otras cosas.

*Escucha el Podcast de **MeCambio** sobre “Alternativas de Consumo Responsable, Consciente y Crítico”*
<https://mercadosocial.net/podcast-mecambio/>

*Entra en la web del **El Salto Diario**, un diario de actualidad, investigación, debate y análisis con formato diario web y revista mensual en papel editado en España. Es un medio de información desde el feminismo y la horizontalidad con prácticas transversales y sin más presión que la de dar contenidos de calidad. En este link podrás acceder a su edición de la Comunidad Valenciana*
<https://www.elsaltodiario.com>

A través de REAS han desarrollado una herramienta Tornallom <https://tornallom.org/es/> que es un mapa colaborativo de iniciativas económicas solidarias del País Valencià, en el que se pueden encontrar organizaciones, colectivos, empresas, cooperativas, etc. que siguen valores éticos como una clave para la transformación social, como la sostenibilidad y el cuidado del equipo,



el impacto social y el impacto ambiental. La herramienta facilita la localización de empresa y organizaciones de economía social <https://tornallom.org/es/directorio-de-puntos/>

ACTIVIDAD SUGERIDA:

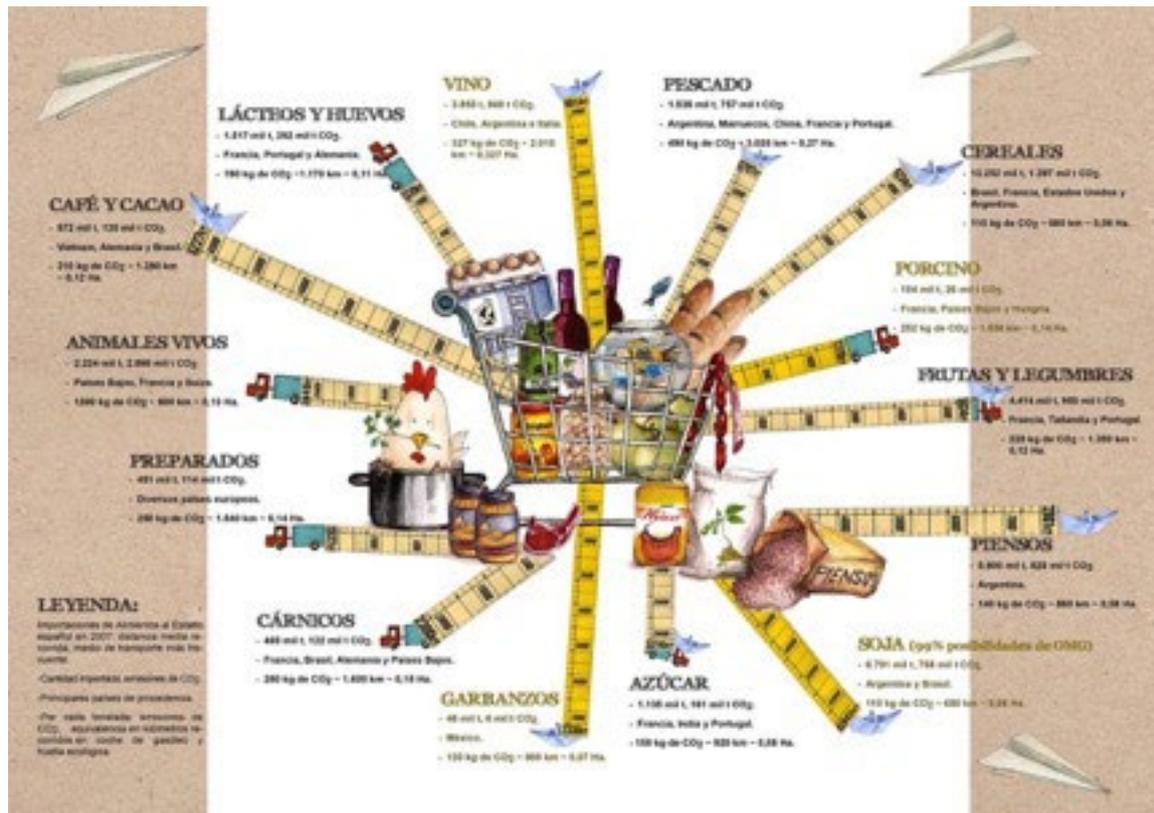
Alimentos kilométricos. (Actividad basada en la página web de Amigos de la Tierra <https://www.tierra.org/>). Puedes encontrarla en el Anexo de Actividades.

*Entra en el siguiente enlace de **Amigos de la Tierra** para ver un **vídeo** y conocer más sobre los alimentos kilométricos <https://youtu.be/5kpYPWG3OKs>*

*También puedes encontrar información relacionada en el siguiente vídeo de **EducaciónTv** <https://youtu.be/gjYBAbfQlzE>*

*O puedes leer este **artículo** relacionado con el largo viaje de las manzanas https://elpais.com/sociedad/2012/04/12/actualidad/1334238394_554990.html*

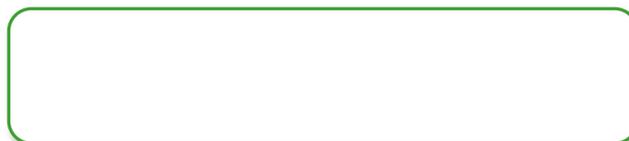




La huella de carbono

Es la suma de gases de efecto invernadero (GEI) que produce el ser humano al fabricar un producto o realizar sus actividades diarias, es la huella que deja nuestro paso en el planeta. Se expresa en toneladas de CO₂ emitidas.

Así, cada una de nosotras y nosotros dejamos una **huella de carbono** en el planeta según el consumo y tipo de hábitos que realicemos día a día. Nuestra alimentación, cómo realizamos las compras diarias, qué consumo energético hacemos, qué medio de transporte utilizamos...





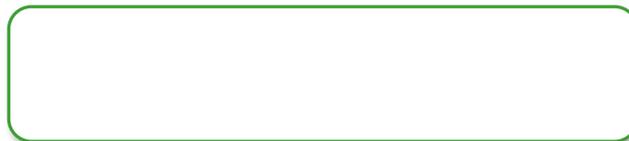
ACTIVIDAD SUGERIDA:

¿Te gustaría calcular tu huella de carbono? En esta web encontrarás un cuestionario para rellenar en 5 minutos que te ayudará a conocer cuál es tu impacto sobre el planeta.

https://calculadora-carbono.climatehero.me/?source=GoogleKeywords&gclid=CjwKCAjwoMSWBhAdEiwAVJ2ndr_SOkycgefGUojqOPsr8nfjWcNZ2m-m7k1kdheIOVm7zdUpjkhQnNRoCQXAQAvD_BwE

¿Cómo podemos reducir nuestra huella de carbono? Es muy sencillo, cambiando algunos pequeños hábitos puedes contribuir a un desarrollo más sostenible. Aquí tienes algunas ideas:

- Desconecta el cargador de tu móvil y demás aparatos.
- Apaga las luces no necesarias.
- Utiliza fuentes de energía renovables.
- Utiliza grifos aireadores que reduzcan el caudal.
- Utiliza lavadora y lavavajillas llenos de carga.
- Piensa antes de imprimir y, si lo necesitas, imprime siempre a doble cara.
- Ajusta el termostato a 21°C.
- Reduce y raciona tu consumo de agua.
- Usa recipientes reutilizables.
- Consume productos locales.
- Utiliza la bicicleta como tu medio de transporte y, si no es posible, utiliza el transporte público.
- Toma en cuenta programas locales de reciclaje y desecho en tu ciudad
- Elige electrodomésticos de bajo consumo



Éstas son sólo algunas ideas, pero hay otras muchas opciones que podemos hacer desde nuestra casa y en familia.

ACTIVIDAD SUGERIDA:

Poned en común en clase algunas ideas para reducir nuestra huella del carbono y contribuir a un desarrollo más justo y sostenible y a un planeta más limpio.

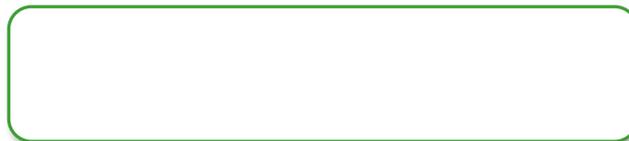
ACTIVIDAD SUGERIDA:

¿Qué necesitas de lo que compras?

Esta es una actividad didáctica que se puede realizar en familia para analizar nuestras necesidades de consumo y su aspecto 'aspiracional'. Consumir es utilizar o gastar productos y recursos naturales para satisfacer necesidades o deseos.

Por eso, las primeras preguntas pertinentes son: ¿Cuales son nuestras necesidades? De todo lo que compramos, ¿qué necesitamos realmente?

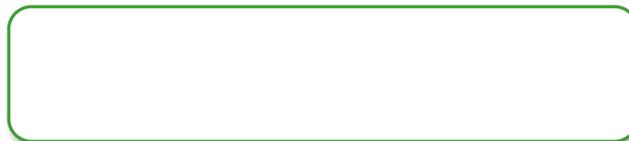
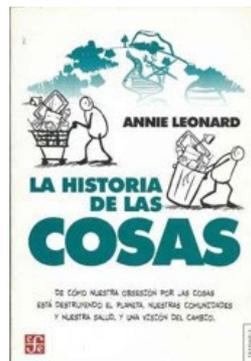
1. Un dormitorio propio.
2. Dulces
3. Educación.
4. Comida nutritiva.
5. Protección contra la discriminación.
6. Una TV.
7. Dinero para gastar como queráis.
8. Viajes de vacaciones.
9. La oportunidad de expresar tu opinión y ser escuchado/a.



10. Agua potable.
11. Protección contra el abuso y el abandono.
12. Ropa de última moda.
13. Una bici.
14. La oportunidad de practicar tu propia religión.
15. Un ordenador.
16. Atención médica cuando la necesitas.
17. Aire limpio.
18. Lugares públicos para estar con amigos/os y practicar deporte.
19. Una casa.
20. Un MP3.

El consumo creciente también provoca residuos que acaban en vertederos que se incineran y que apenas son reciclados. En España, se recicla en torno al 10%; el restante 90% se quema o entierra con los problemas que supone para los ecosistemas cuando se entierran o para la atmósfera cuando se incineran. Nuestra basura está mal gestionada, el sistema actual es un fracaso, ya que aparentemente estamos separando y reciclando, pero acaba en el medio ambiente.

En el siguiente enlace, podemos ver la Historia de las cosas: y del impacto que tiene nuestro actual modelo de consumo <https://www.youtube.com/watch?v=ykfp1WvVqAY>



Para minimizar los impactos de los envases, existen maneras más eficientes para que los residuos, sobre todo los plásticos, no acaben en la naturaleza, es una forma de volver a lo que se hacía no hace muchos años. El Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR) es una alternativa, ya implantada en muchos países.

Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR)

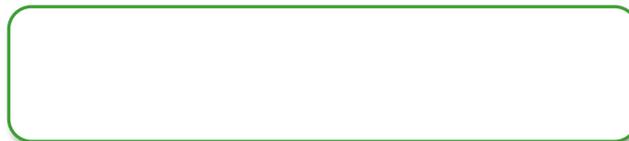
Un problema que por sí solo está causando contaminación en los ecosistemas es el plástico y los envases de un solo uso, y que desde distintos ámbitos y desde hace poco tiempo se pretende erradicar del proceso productivo y del consumo.

Existe un sistema que funciona con éxito en muchos países, lo que se viene a denominar el Sistema de Depósito, Devolución y Retorno (SDDR).

En el enlace siguiente, podemos ver lo que significa este sistema: <https://www.youtube.com/watch?v=XmU1wOtyvi0>

¿Cuáles son las consecuencias medioambientales de la Generación de Residuos que en su gran parte acaban en vertederos?

- Sobreexplotación de recursos naturales
- Ocupación del espacio
- Deterioro del paisaje
- Contaminación del suelo, agua y aire
- Mayor riesgo de incendios
- Malos olores
- Alteración en los ciclos de vida de especies animales
- Enfermedades o muerte en seres vivos



- Bioacumulación de sustancias en especies que pasan a la cadena trófica y llegan hasta nosotros/as
- Aumento de las emisiones de gases de efecto invernadero y potenciación del cambio climático

Para aminorar estas consecuencias, existen otros tipos de Gestión de Residuos:

La recogida puerta a puerta

La recogida separada puerta a puerta (PaP) consiste en entregar los residuos al servicio municipal de recogida delante de la puerta de la vivienda o comercio según un calendario semanal y en un horario estipulado. Los resultados de recogida separada logrados en los municipios con PaP son en general superiores al resto de mecanismos, tanto en cantidad recogida como en calidad de la separación (en general, se sitúan entre el 60 y el 80% de recogida separada).

En España ya hay varios ejemplos de este tipo de gestión con bastante aceptación en la población. Los modelos de recogida PaP permiten identificar a la persona generadora de residuos y por lo tanto posibilitan la implantación de sistemas de fiscalización más justos como son los de pago por generación (por ejemplo, pago por bolsa o pago por contenedor), que también se estimula a generar menos residuos que es, en definitiva, lo que se quiere conseguir con el tiempo.

Para ampliar información de cómo funciona el modelo puerta a puerta os dejamos el siguiente enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=TXOVEVKougU>

En la Comunidad Valenciana, en el pueblo de Orba, en la provincia de Alicante, se ha implantado el modelo Puerta a Puerta. Este modelo está funcionando con bastante éxito y con una recuperación de los residuos mucho mayor. Os dejamos un enlace para ver la experiencia: <https://www.youtube.com/watch?v=2QdjkUv6ndA>



Escucha el **podcast** sobre la recogida de basura orgánica puerta a puerta sin contenedores como modelo de éxito para Pontevedra https://cadenaser.com/audio/1456242288_890677/

Escucha estos **PODCAST** sobre reciclaje:

- “Aprende a reciclar en casa: es más sencillo de lo que crees”. <https://youtu.be/vEJqCKQAztc>
- “Reutilizar mejor que reciclar: Decora tu casa usando botellas de plástico”. <https://youtu.be/mCGrdp5vdUc>
- “Cómo funciona el reciclaje en España”, con Alberto Vizcaíno. <https://vivirsinplastico.com/podcast-1-como-functiona-el-reciclaje-en-espana-con-alberto-vizcaino/>

Las 3 erres: Reducir, Reutilizar y Reciclar

Todas y todos conocemos las 3 erres (Reducir, Reutilizar y Reciclar), la que más se difunde es la última, Reciclar y, sin embargo, es mucho menos importante que Reducir.

Reducir el consumo es muy importante, porque reducir el consumo significa que no sobre explotemos los recursos sobre todo si son recursos no renovables, también significa no generar residuos que es un problema global que está contaminando el mar, la tierra, los ríos, el aire, y no contribuir al cambio climático, como hemos visto anteriormente.



¿Qué significa REDUCIR?

Significa disminuir el volumen de productos que consumimos. Debemos evitar comprar cosas innecesarias sólo por el afán de comprar.

Para fabricar lo que compramos se precisan materias primas (petróleo, madera o agua) que, por su difícil extracción o por su escasez en la naturaleza, no podemos permitirnos el lujo de derrochar.

Igual de preocupante es la enorme cantidad de basura que generan los envoltorios y envases de muchas de las cosas que compramos en nuestra vida cotidiana.

¿Qué significa REUTILIZAR?

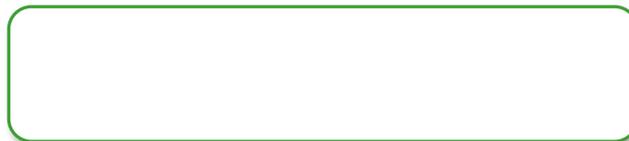
Supone usar de nuevo un objeto que ya ha sido utilizado, ya sea para el mismo fin para el que fue creado o para otro distinto. De este modo alargamos su vida y evitamos que se convierta en basura.

Cuanto más objetos volvamos a utilizar menos basura produciremos y menos recursos tendremos que gastar en fabricar otros nuevos.

¿Qué significa RECICLAR?

Consiste en fabricar nuevos productos utilizando materiales obtenidos de otros usados, mediante un proceso de transformación

El papel, el cartón y los envases de vidrio, metal y plástico pueden reciclarse sin problema. Para ello es muy importante separar cada residuo en los diferentes contenedores que tenemos en las calles de nuestro pueblo o ciudad.



ACTIVIDAD SUGERIDA:

Poner en común en el aula de qué forma reducimos, reutilizamos o reciclamos. De esta forma aportamos ideas a nuestras compañeras y compañeros y nos retroalimentamos.

¿Es posible no generar residuos o generar pocos residuos?

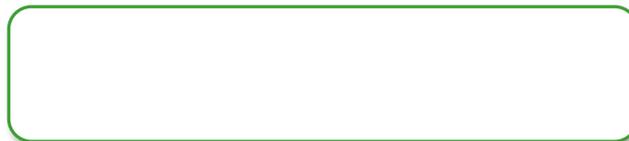
Se entiende por **“Residuo Cero”** el modelo de gestión de residuos que trata de emular los ciclos de la naturaleza en los que todos los materiales descartados para un proceso son necesarios para otro uso, de manera pragmática y a largo plazo.

Residuo Cero significa diseñar y gestionar los productos y los procesos desde su producción hasta su consumo, de manera que se reduzca el volumen y la toxicidad de los residuos generados, se conserve y se recuperen todos los recursos y no se quemen ni entierren.

La implementación de modelos Residuo Cero eliminaría todas las emisiones al aire, agua y suelo que amenazan en la actualidad a la salud humana, animal, vegetal y planetaria. El objetivo es trabajar junto con municipios y regiones para que apuesten por la economía

circular y avancen hacia la mínima generación de residuos y las máximas tasas de preparación para la reutilización y reciclaje.

Muchas organizaciones a nivel internacional están impulsando los Residuos Cero a través de La Alianza Residuo Cero forma parte de Zero Waste Europe, plataforma formada por 30 organizaciones de 24 países europeos. En 2018 con motivo de la Semana Europea de Reducción de Residuos, Greenpeace, Ecologistas en Acción, Surfrider España, Rezero, Retorna y Amigos de la Tierra han lanzado la plataforma en España y poder así sensibilizar e impulsar que los residuos



se reduzcan o se minimicen desde su producción hasta su consumo. <https://www.ecologistasenaccion.org/109738/nace-la-alianza-residuo-cero>

Los residuos que más genera una familia en casa son los de envases, la mayor parte de ellas son residuos plásticos.

Cero basura o Zero Waste, vivir sin plástico

Es un movimiento <https://www.facebook.com/ZERO-WASTE-Espa%C3%B1a-797262323711879/> que están intentando seguir muchas personas en su día a día, para erradicar el plástico y los envases de sus vidas.

Aquí una familia, que decide vivir un mes sin plástico, en su primer día https://www.youtube.com/watch?v=5d5_S1arSTY

La misma familia en su primera semana sin plástico. <https://youtu.be/UgkqHrX5SLs>

La familia después de un mes sin plástico, con sus principales conclusiones <https://www.youtube.com/watch?v=PkSrCESe58M>

¿Sabías que reciclando productos que usas cada día puedes conseguir fantásticas soluciones para tu hogar? **Descárgate** en este enlace la **Guía "Do it yourself: manualidades originales"** y empieza a reciclar hoy mismo con imaginación. <https://recursos.oxfamintermon.org/org-guia-gratuita-do-it-yourself?hsCtaTracking=71074e34-8b4a-4617-b58e-b82a4072bc20%7C-86d5a7ab-2df1-4d1b-8b3f-c062a4bbde7d>



Actividad sugerida.

Reto: Una semana sin plásticos.

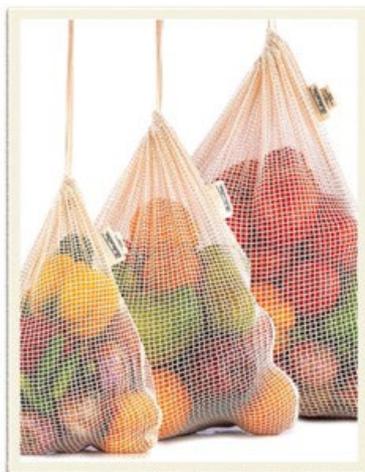
El reto que nos planteamos puede parecer complicado, y más teniendo en cuenta cómo está todo organizado. Nuestras compras están repletas de envases, y sobre todo de plásticos que es el contenedor que más rápido se llena. Pero reorganizar nuestros hábitos puede ser un ejercicio muy enriquecedor como unidad familiar.

Hacemos un listado básico, con los pasos y las acciones para reducir la basura que generamos. No es una actividad que se haya que seguir al pie de la letra, es sólo una guía para empezar. Ésta dependerá mucho del lugar donde vivimos, de nuestros hábitos y de nuestra identidad como familia, ya que el día a día de la vivencia nos dará experiencia para reformular las cosas, hacer cambios o buscar alternativas.

PASOS	ACCIÓN
Detecta qué tipo de residuos produces	Pesa los kilos de envases y plásticos, principalmente. Busca una alternativa de vidrio que puedas reutilizar, o tela, esparto, en tu compra de alimentos, por ejemplo.
Reduce tu consumo	No compres productos que vayas a dejar en poco tiempo: <ul style="list-style-type: none"> • Juguetes de los niños y niñas • Ropa • Podéis elaborar una lista de las cosas en casa que se han utilizado poco tiempo o no se utilizan.
Recicla y reutiliza	<ul style="list-style-type: none"> • El listado anterior te puede servir para reutilizar cosas y darle una nueva vida, por ejemplo, la ropa métela en un circuito de segunda mano o regala a tus amigos y amigas la ropa de tus hijas e hijos que han dejado pequeña y normalmente está en buenas condiciones. • Si eso no es posible, recicla en un punto limpio.



Compra productos a granel	Reducirás mucho tu consumo de envases y plástico. Una forma es llevar tus propios envases de cristal o metal, ya que tienen una vida más larga.
Consume productos ecológicos y locales	<ul style="list-style-type: none"> • Son de circuito corto, es decir hay pocos intermediarios/as, y son productos locales. • Huye de los “productos ecológicos” que ofertan las grandes superficies y que vienen de muy lejos (China por ejemplo) y envueltos en plástico.
Compra de segunda mano	Así como los productos que no utilizas lo puedes meter en un circuito de segunda mano, también puede ser una opción de consumo.
Comparte con amigos/ as y familia tu experiencia	Las amigas y los amigos pueden aportar ideas, así como también el resto de la familia
No utilices desplazamientos largos o el coche para comprar tus productos	Comprar en los comercios cercanos, compra local, favorece la actividad de tu pueblo, repercute en reducir las emisiones de CO2 y fomenta las relaciones sociales.



Entra en el siguiente enlace donde encontrarás **ideas, tips y artículos** relacionados con una **vida más sostenible**, de la ongd OXFAM, el blog de "ingredientes que suman":

https://blog.oxfamintermon.org/zero-waste-vivir-sin-generar-residuos/?tc_alt=79668&n_o_pst=n_o_pst&n_okw=c&utm_term=&utm_campaign=Performance+max&utm_source=ad-words&utm_medium=ppc&hsa_acc=1365246972&hsa_cam=17321583021&hsa_grp=&hsa_ad=&hsa_src=x&hsa_tgt=&hsa_kw=&hsa_mt=&hsa_net=a_dwords&hsa_ver=3&gclid=CjwKCAjww8mWBhABEiwAl6-2RUU3URyOE7ivw4sR-f55s79_3XldBitCMqtAzCn5FSe20wMZ9WDSuZ6BoCiNIQAvD_BwE

En la Comunidad Valenciana tienes multitud de opciones para hacer tu día a día más sostenible cuidando el planeta, tu salud y la de los tuyos. Aquí se presentan unas cuantas aportaciones pero seguro que hay muchas más que vosotras y vosotros conocéis:

ALICANTE

- **BIOALACANT** es una asociación de consumidoras y consumidores unidos a productoras y productores ecológicos <https://bioalacant.org>
- **BIOTRÈMOL** es una sociedad cooperativa que se constituye con la firme voluntad de transformar la realidad social mediante el cambio de los hábitos de consumo. <https://biotremol.com/inicio/>

CASTELLÓN

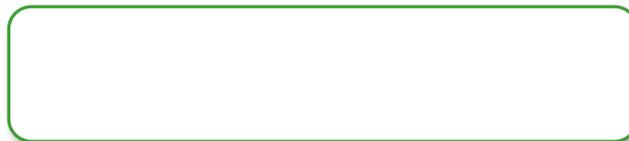
- **BIOMERCAT** es una pequeña tienda de alimentos ecológicos. https://www.youtube.com/results?search_query=BIOMERCAT



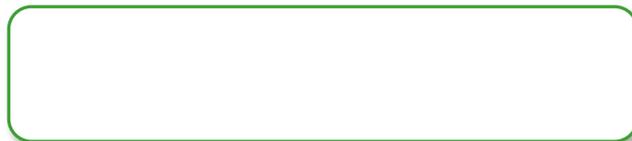
- **UN ALTRE MÓN**, una tienda on line sobre alimentación ecológica, porteo y pañales: <https://unaltremon.es>

VALENCIA

- **SOM ALIMENTACIÓ** es una comunidad de personas que se une para crear un supermercado cooperativo y participativo en Valencia diseñado con los propios criterios de las y los participantes. Un nuevo modelo de consumo donde el poder de decisión lo tienen las personas consumidoras y productoras de alimentos, no las grandes empresas. <https://somalimentacio.com>
- **LA COMANDA A GRANEL** Alimentación y productos de limpieza de la casa y del cuerpo a granel. <https://www.facebook.com/lacomandaagranel/>
- **TERRETA NETA** es un espacio donde encontrar productos acordes a una filosofía de residuo cero. <https://www.terretaneta.com/es>



Anexos de Actividades



ACTIVIDAD	Alimentos kilométricos
TIEMPO	30 minutos
OBJETIVOS	Identificar de dónde proceden los alimentos que compramos habitualmente y reflexionar sobre la posibilidad de realizar cambios para lograr un consumo más responsable
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	<p>Para esta actividad, coge el ticket de la última compra y apunta los kilos de cada producto, y también apunta el origen de los productos.</p> <p>Una vez rellenos los datos del ticket de compra:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Con la Tabla anterior, agrupa los productos y suma los kilos, por ej. los kilos de carne de ternera, pollo, cerdo... Introduce los kilos agrupados como te indica la siguiente web http://alimentoskilometricos.org 2. En la misma web Indica si esa compra es semanal o mensual, Dale a Calcular. Te indicará las emisiones de CO2 producidos por grupo de alimentos o producto y los kilos de CO2 emitidos, Cuanta más distancia recorre un producto, más CO2 estaremos emitiendo, mira el Total. 3. Reflexiona en familia, qué porcentaje de los productos que compras son de fuera de España y las emisiones de CO2 que emiten nuestros alimentos a la atmósfera, ya sea semanal o mensual.
MATERIALES	Ficha adjunta del anexo



