



GUÍA DE CONSUMO RESPONSABLE



DEBABARRENA

Eskualdeko Mankomunitatea
Mancomunidad Comarcal

DEBABARRENA PRODUCE AL AÑO 27.000 TONELADAS DE RESIDUOS

En la actualidad, Debabarrena casi recicla el 50% pero el otro 50% sigue depositándose en vertederos.

Esta situación es insostenible. La normativa europea nos obliga a alcanzar una tasa de reciclaje del 50% en 2020 y, en consecuencia, a disminuir los vertidos. Entre todos, tenemos que ser capaces de poner en marcha alternativas que nos permitan cumplir estos objetivos y resuelvan el problema de los residuos de manera sostenible.

La guía de consumo sostenible tiene como finalidad principal ayudar a las personas de Debabarrena a establecer pautas, buenas prácticas y herramientas, que faciliten un consumo y unas compras más sostenibles.

Hablar de consumo responsable en la vida diaria de los consumidores es hablar también del modelo de sociedad; es hablar del modelo de producción y consumo actual y de su relación con el medio ambiente, con la forma de vida de las personas y con la salud de los propios consumidores.



DEBABARRENA

Eskualdeko Mankomunitatea
Mancomunidad Comarcal

índice

.....↓	4	Consejos para realizar una compra sostenible
.....↓	7	Consejos para un consumo responsable > Comprando
.....↓	10	Consejos para un consumo responsable > En casa



CONSEJOS PARA REALIZAR UNA COMPRA SOSTENIBLE

> Antes de hacer la compra

A diario realizamos actos tan cotidianos como ir de compras en coche o transportar los alimentos en bolsas de plástico, que son una forma de utilizar recursos de manera innecesaria.

Para hacer la compra de manera más responsable y sostenible, sólo debemos aplicar unas sencillas pautas que comienzan en el momento de planificarla, antes de acudir a nuestro establecimiento habitual:



Evitar el uso del coche para realizar una pequeña compra.



Utilizar los pequeños comercios que tenemos cerca de nuestra casa. Conseguiremos ahorrar tiempo y costes de transporte, y además, favorecemos al pequeño comercio local.





Llevar nuestro propio carro o bolsa de tela para transportar la compra.



Comprar frutas, huevos, carnes o pescados al peso, evitando envases y embalajes innecesarios.



5 o.....





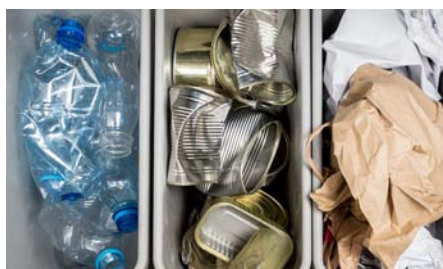
Elegir alimentos ecológicos que hayan sido producidos sin la utilización de productos químicos.



Adquirir productos a granel o que empleen envases que puedan ser reutilizados para guardar otros alimentos o productos en el futuro.



Comprar únicamente los productos que necesitamos para evitar que el exceso de compra termine en la basura.



Son consejos sencillos que pueden representar un **ahorro económico en nuestras compras y, simultáneamente, disminuir el consumo de recursos naturales y la generación de residuos**, consiguiendo que Debabarrena avance en el camino de la sostenibilidad.

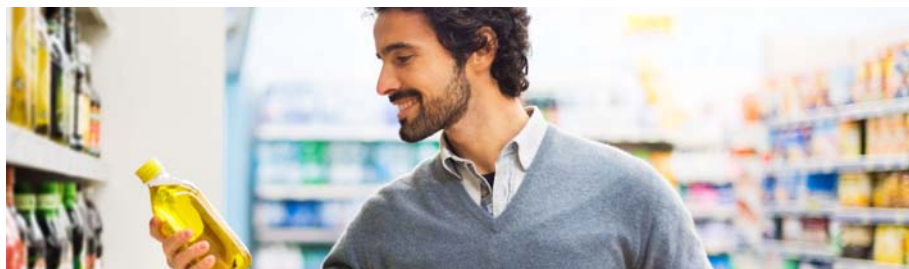
CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > Comprando



Antes de comprar algo, reflexiona detenidamente si realmente lo necesitas o si sólo te estás guiando por la publicidad.



Averigua qué materias primas se emplean en los productos que adquieres y si su proceso de fabricación provoca un impacto ambiental o social negativo.



Considera también, qué impacto tiene el uso de lo que piensas comprar al medio ambiente.



CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > Comprando



Cada vez que compres algo, debes pensar en los residuos y la basura que genera.



Evita los productos de “usar y tirar”, si no son estrictamente necesarios.



Compra productos de temporada, alimentos frescos y locales preferiblemente a peso y a granel.



CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > Comprando



Rechaza las bolsas de plástico que dan en supermercados y comercios. Reutiliza **tus propias bolsas de tela, de papel o cartón.**



Compra el contenido y no el envase. Muchas veces se paga más por los envoltorios que acaban en la basura.



Elige productos con envases retornables o reutilizables. Las fiambreras y los tarros de cristal son una forma más ecológica que guardar los alimentos en plástico y aluminio.



CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > Comprando



Recicla antes de comprar, muchos productos y objetos pueden ser reutilizados, usa tu imaginación.



.....o 10

CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > En casa



Pon el lavavajllas y la lavadora sólo cuando estén llenos y cierra el grifo al lavar los platos. Utiliza programas de lavado más cortos y que no utilicen agua caliente.



CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > En casa



Apaga las luces cuando no sean necesarias y aprovecha todo lo que puedas la luz natural.



Recicla todo aquello que puedas reciclar. Deposita la basura en su lugar correspondiente y no tires ni aceite ni sustancias tóxicas por el desagüe.



Almacena las frutas y verduras por separado: las frutas liberan etileno, lo que hace que las verduras se descompongan más fácilmente.



CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > En casa



Guarda la carne y el pescado en la zona más fría de tu nevera o congéloslos si no la vas a consumir en breve plazo.



No introduces alimentos calientes en la nevera, porque provocas un mayor consumo de energía para enfriarlos.

.....o 12



Siempre que sea posible camina, ve en bicicleta o utiliza el transporte público. Si usas el coche conduce de manera eficiente.



CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > En casa



Instala burletes en la puerta de entrada y en los marcos de las ventanas: las rendijas son lugares por donde se escapa el calor de tu casa.



Regula la temperatura de la calefacción y el aire acondicionado. Ahorrarás energía si la temperatura de tu casa está entre 24-26 grados en verano y 19-21 en invierno.

13 ○.....



Regula la temperatura de tu caldera de agua caliente a 40 grados centígrados. Es más que suficiente. Así evitas tener que enfriarla abriendo el agua fría.



CONSEJOS PARA UN CONSUMO RESPONSABLE > En casa



Utiliza bombillas de bajo consumo. Las bombillas de tipo LED ayudan a ahorrar en consumo eléctrico y tienen una vida útil mayor que las incandescentes.



Utiliza luces de ambiente, como lámparas pequeñas, cuando estés viendo la tele o leyendo. Aprovecha al máximo la luz del día.



Desconecta los aparatos que no utilices. Si no los desenchufamos del todo, siguen consumiendo energía aunque no los estemos utilizando.

