



ideas de baixo **consumo** responsables e solidarias

- ↘ O consumo responsable
- ↘ Os consumidores e os recursos naturais
- ↘ Consumo e medio

XUNTA DE GALICIA

Edita:
Instituto Galego de Consumo
Consellería de Innovación e Industria. Xunta de Galicia

Deseña/Ilustra:
Rubine Red Comunicación/Barcala

Depósito Legal: C 1243-2009



ideas de baixo **consumo** responsables e solidarias

O consumo responsable

Os consumidores e os recursos naturais

Consumo e medio



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE INNOVACIÓN
E INDUSTRIA



INSTITUTO
GALEGO DE
CONSUMO



Índice

➤ O consumo responsable	5
▶ O consumidor responsable	7
▶ Consumo responsable de roupa e complementos	11
▶ Consumo responsable na alimentación	13
▶ Consumo solidario: o Comercio Xusto	31
➤ Os consumidores e os recursos naturais:	
auga e enerxía	37
▶ A Auga	39
▶ A enerxía	45
➤ Consumo e medio:	
consume o necesario, recicla máis	55
▶ Recollida selectiva de residuos: os colectores	57
▶ Sistemas de tratamento de residuos	69
▶ 15 Consellos para ser un consumidor responsable co medio	71

O consumo responsable

ideas de baixo consumo, responsables e solidarias



Consumo responsable

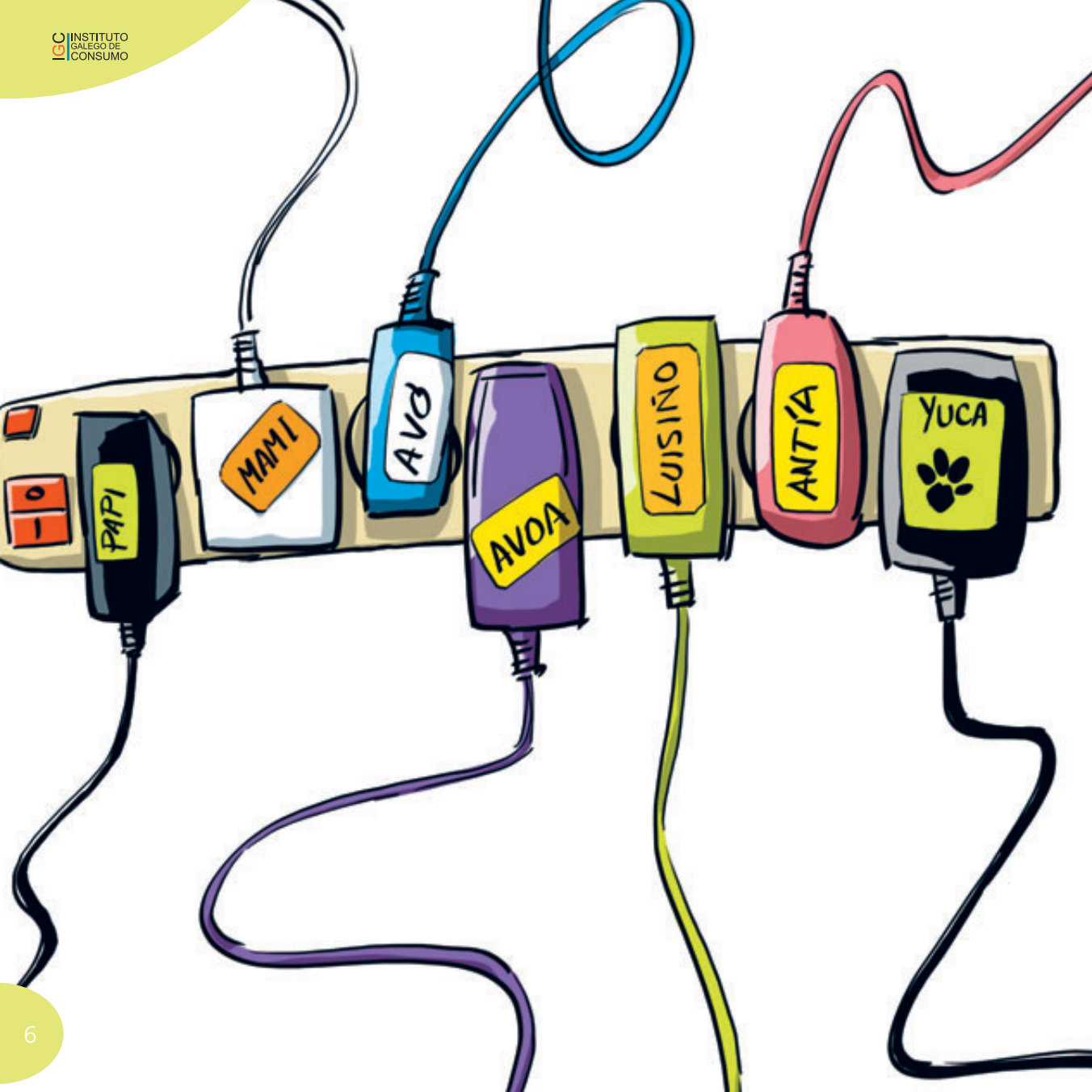
Todos somos responsables das consecuencias sociais e ambientais que supón a produción dos bens e servizos que adquirimos. Sabemos que os recursos naturais son limitados, que non sempre se respectan os dereitos humanos nos procesos de fabricación e que, ademais do prezo, pódense e temos que avaliar outros factores de compra.

Cando lle engadimos o cualificativo de “responsable” ao noso consumo, estamos a falar da importancia que ten o noso papel como consumidores á hora de elixir entre as distintas posibilidades que nos ofrece o mercado, tendo en conta a protección do medio, a solidariedade e outros valores.

Así poderemos optar por un consumo ecolóxico e que non comprometa as opcións das xeracións vindeiras, así como por un consumo solidario, evitando así que o noso consumo non comprometa o benestar doutros.

O consumo responsable consiste en ter en conta todas as repercusións sociais, ambientais e económicas no momento de elixir entre as infinitas opcións que nos ofrece o mercado.

*Non por mercar máis seremos máis felices...
É o momento de modificar os nosos hábitos de consumo.*



Quen é un consumidor responsable?

Aquela persoa informada e consciente dos seus hábitos de consumo que, ademais de coñecer e esixir os seus dereitos como consumidor, busca a opción de consumo que teña o menor impacto negativo sobre o medio e cun efecto positivo na sociedade.

Así, consumimos de xeito responsable cando eliximos mercar só o necesario e seleccionamos os produtos e servizos tendo como referencia a calidade e o prezo, pero tamén o impacto ambiental e social que supón a súa produción, e a conduta das empresas que os elaboran.

Cales son os principios do consumo responsable?

➤ **Reducir**

mercar o necesario.

➤ **Responsabilizar**

debemos ter en conta ademais do prezo e da calidade, o impacto ambiental e social.

➤ **Reciclar**

separar e tirar ao colector que corresponda.

➤ **Reutilizar**

non tires o que poida servir para outros usos.

➤ **Reclamar**

pregunta, infórmate, súmate ás campañas, fai que a túa voz se escoite e exerce os teus dereitos como persoa consumidora.

Cal debe ser o noso comportamento como consumidores responsables?

↘ Alimentación sa e segura

- ▶ Debemos optar por **produtos frescos**, por **verduras da tempada**, por produtos **ecolóxicos**, por unha alimentación variada e equilibrada, ler a etiquetaxe nutricional dos alimentos e manipular de xeito adecuado os alimentos na casa. Seguindo estas pautas, actuaremos en beneficio da nosa saúde, e apoiaremos unha forma de agricultura máis sostible.

↘ Vestir respectando o medio

- ▶ **Elixindo roupa de fibras naturais** e produción ecolóxica e xusta, reducimos a contaminación e fomentamos unha produción máis sostible e segura para as traballadoras e traballadores.

Por que deberíamos ser todos consumidores responsables?

- ↘ **Por solidariedade e respecto** coas persoas implicadas nos procesos de produción dos produtos ou pola prestación de servizos que nós gozamos.
- ↘ **Para protexer e coidar o medio** e así contribuír a que as futuras xeracións se atopen cun medio saudable.



✎ Elimina os tóxicos da túa casa e xardín

- ▶ Opta por produtos de limpeza **sen substancias químicas perigosas**, xa que poden prexudicar a túa saúde e o medio.
- ▶ Elixe pinturas e vernices **á auga**.
- ▶ Merca produtos de hixiene persoal, cosmética e perfumes **sen substancias nocivas**.
- ▶ **Evita**, na medida do posible, o **plástico PVC**, xa que contén substancias tóxicas.
- ▶ **Substitúe os aerosois** polos pulverizadores.
- ▶ No xardín, **intenta usar métodos ecolóxicos** e aproveita todas as posibilidades que as plantas che ofrecen como por exemplo, o olor das plantas aromáticas para ambientar a túa casa, sen necesidade así de mercar produtos para ese fin.

✎ Nos xoguetes...

- ▶ **Merca só xoguetes que leven o mercado CE**, como garantía de seguridade, o nome do seu fabricante o do representante na UE e o seu enderezo ou razón social.
- ▶ **Elixe os xoguetes segundo a idade**, habilidades e necesidades do neno.
- ▶ Opta por xoguetes que transmitan **valores positivos** e evita os que incitan á violencia.



Distintivo CE

Debe figurar de forma clara e visible en todos os aparatos ou máquinas que compremos.

É unha proba de que se cumpre coas esixencias mínimas oficiais marcadas pola Unión Europea.

Etiquetaxe téxtil

Enténdense por produtos téxtiles **aqueles cuxo peso está constituído, como mínimo, por un 80% de fibras téxtiles**, independentemente do seu grao de transformación, é dicir, dende o estado bruto, pasando polos elaborados e os manufacturados, até as pezas confeccionadas.

Nos produtos de confección e punto, a etiqueta, de material resistente preferiblemente téxtil, **debe ir cosida ou fixada de xeito permanente á peza** (agás en produtos de calcearía e medias). Cando se presenten cunha envoltura, esta debe levar tamén a etiquetaxe, salvo se permite ver claramente a da peza do interior.

Etiquetaxe obrigatoria:

- Nome, razón social ou denominación e enderezo do fabricante, importador ou comercializador.
- En produtos fabricados en España, o número de rexistro industrial do fabricante; noutros casos, o NIF do importador ou comercializador. Como mínimo, en idioma castelán.

Composición:

- En pezas fabricadas cun só tipo de fibra, pódese expresar "100 por 100", "puro" ou "todo", xunto co nome da fibra.
- En tecidos compostos, as fibras exprésanse coas súa porcentaxe en orde decrecente.
- Se un compoñente acada o 85% do peso, pode indicarse só esa fibra.
- Cando se trate dunha mestura na que ningunha chega a 85%, designaranse, como mínimo as dúas fibras de maior porcentaxe.
- O conxunto das que non cheguen ao 10% pode indicarse como "outras fibras".
- Debe figurar tamén a composición dos forros principais.



Etiquetaxe (non obrigatoria) de conservación:



Lavar **á man ou á máquina**. As cifras indican a temperatura máxima. A liña baixo a cubeta indica lavados pouco intensos.



Lavar só **á man**.



Temperatura do **ferro**. Segundo os puntos (de 1 a 3) baixa, media ou alta.



Pódense empregar **branqueadores** (lixivia).



Admite a **limpeza en seco**. A letra indica o tipo de disolvente de limpeza. A liña baixo o círculo indica proceso suave.



Pódese usar **secadora**. Os puntos (1 ou 2), indican a intensidade admitida.

Estes símbolos baixo unha aspa indican procesos non permitidos

Consumo responsable de roupa e complementos

Cando pos unha peza de roupa, cando mercas unha camisa, unha chaqueta..., **podes axudar a mellorar as condicións de moitos produtores e traballadores** do sector e contribuír a reducir o consumo de recursos naturais e protexer o medio.

➤ **Que podemos facer para mercarmos roupa de xeito responsable e tamén solidario?**

- ▶ Á hora de mercar, non debemos ter en conta a publicidade e as marcas, senón **elixir o que de verdade che gusta e necesitas**.
- ▶ **Alongar a vida útil da nosa roupa**, lendo as instrucións de limpeza e conservación que contén a súa etiqueta.
- ▶ **Valorar o compromiso social e ambiental da empresa** na que mercamos, valorando positivamente aqueles produtos téxtiles que teñan ecoetiquetas certificadoras das boas prácticas ambientais e/ou sociais.
- ▶ **Elixir tecidos naturais** (la, algodón, liño, etc.) e non sintéticos, xa que son máis doados de reciclar e contaminan menos tanto na súa produción coma no momento de xestionalos como residuos.
- ▶ Estudar a posibilidade de **mercar roupa ou calzado realizado con materiais reciclados** e os elaborados por empresas de economía social, en particular as que dan oportunidades a colectivos desfavorecidos.
- ▶ **Non tirar as pezas de vestir** que están en bo estado só porque xa non están de moda ou non as usamos; **poden ser útil para outros**.

Etiquetaxe alimentaria

Na maioría dos produtos, a etiqueta adoita ser a primeira fonte de información do consumidor, ás veces a única. Nos alimentos é asemade un elemento de seguridade, por constituír dalgún xeito o compromiso do envasador de que o artigo reúne as condicións legais esixidas. Ademais as etiquetas deben conter a “trazabilidade”, é dicir, a historia do alimento dende a súa orixe ata que chega ao consumidor, co obxecto de poder manter un permanente control sobre a seguridade alimentaria en toda a cadea de procesos e manipulacións a que se someta.

Etiquetaxe de alimentos envasados

As etiquetas deben figurar como mínimo en castelán, salvo en produtos tradicionais elaborados e distribuídos exclusivamente en Galiza, nos que pode ir só en galego.

Data de consumo preferente

Día e mes cando é menor de 3 meses.
Mes e ano entre 3 e 18 meses.
Ano cando é maior de 18 meses.

Data de caducidade (día/mes)

En produtos moi perecedoiros.

Lote

Non se precisa cando se indica caducidade ou día e mes de consumo preferente.

Modo de emprego

(se é necesario)

Condições especiais de conservación

(se se precisan)

Cantidade neta

Peso (sólidos) ou volume (líquidos).
Peso escorrido cando leva líquido de cobertura.

Denominación do produto (non a marca comercial)

Indicando estado (enteiros) e tratamentos físicos (pelados); nalgúns produtos, categoría ou calibre (primeira). Indicar aquí cando leven edulcorantes ou cando son bebidas con alto contido en cafeína.

Lista de ingredientes

Por orde descendente de peso.

Non se inclúe a auga de cobertura que non se consóme.

Non se precisa en produtos dun só ingrediente, vinagres, bebidas alcohólicas, augas con gas, froitas, hortalizas e verduras frescas, e lácteos que só leven encimas ou fermentos.

Identificación da empresa

Nome ou razón social e domicilio.

País de orixe

En produtos que non son da UE.

Grao alcohólico

(En bebidas de máis de 1,2% vol.).



En envases pequenos con lados menores de 10 cm² (p.e. porcións individuais de marmelada) só se precisan denominación, cantidade neta e datas.

Consumo responsable na alimentación

Case cada día decidimos que mercar, que comer e de que xeito cociñalo, sen que isto ás veces sexa unha decisión consciente e reflexiva. Para facilitar esta tarefa ofrecémosche estas pequenas indicacións e consellos.

‣ **Etiquetaxe obrigatoria de alimentos.** **Que información debe conter?**

Non lle teñas medo á etiqueta; aprende así a coñecer os alimentos, axudache a elixir mellor.

- ▶ **A denominación de venda do produto:** nome previsto polas normas comunitarias, nacionais ou, na súa ausencia, o nome consagrado polo uso, acompañado do estado físico no que se comercializa e da tipificación de calidade de ser o caso (exemplo: café, chocolate, leite...). Non poderá substituírse por unha denominación de fantasía.
- ▶ **A lista de ingredientes:** en orde decrecente de masas, incluídos aditivos (por grupos destes). Non será preciso en froitas, hortalizas frescas, patacas, augas de bebida, vinagres, algúns produtos lácteos e bebidas alcohólicas; tampouco será necesario en produtos formados por un só ingrediente (aceite de oliva virxe); existen algúns tipos de ingredientes para os que indicar a relación de varios deles pode ser substituído pola denominación do grupo ao que pertencen, de acordo co recollido no anexo I do Real decreto 1334/99 (exemplo: pódese indicar “aceite vexetal” en substitución da relación dos diversos aceites que se inclúan no produto, sempre que sexan diferentes ao de oliva).

- ▶ **A cantidade de determinados ingredientes ou categoría de ingredientes:** na lista de ingredientes deben aparecer todos os compoñentes do mesmo e, no caso de que un ingrediente estea formado á súa vez por varios (en especial cando se trate de determinados produtos proteicos, como leite, ovos, peixe, etc.), deberanse analizar todos, de forma que as persoas consumidoras, teñamos unha información suficiente de cada ingrediente presente (exemplo: 8% zume de laranxa; edulcorantes, espesantes...). Poderanse mencionar por separado, en orde decrescente de masas, os ingredientes compostos nos que a porcentaxe final sexa inferior ao 2%, sempre e cando a composición estea regulada por algunha normativa.
- ▶ **A cantidade neta, para produtos envasados:** número de unidades de volume (litros, centilitros, etc.) para líquidos e en unidades de masa (quilos, gramos, etc.) para o resto. En produtos sólidos recubertos por un líquido de cobertura (xa sexa en estado líquido ou conxelado), indicarse a “masa neta escurrida”, sempre que o líquido sexa unicamente accesorio respecto dos elementos esenciais, e non resulte determinante para a compra (auga, solucións acuosas de sales, solucións acuosas de ácidos alimentarios, vinagre, solucións acuosas de azucres, materias edulcorantes e de zume de froitas ou de hortalizas...).
- ▶ **A data de duración mínima ou a data de caducidade**
Os datos que hai que indicar como data serán:
 - Nos produtos con duración **inferior a 3 meses**: día e mes.
 - Se a duración é **superior a 3 meses e inferior a 18 meses**: mes e ano.
 - Se teñen unha duración **superior a 18 meses**: ano.

- **Exclúense desta obriga:** froitas e hortalizas frescas, viños e bebidas con máis de 10% en alcohol, bebidas refrescantes, panadería diaria, vinagre, sal de cociña, azucres, algúns produtos de confeitaría, gomas de mascar e porcións de xeado.
- ▶ As **condicións especiais de conservación e de utilización** no caso de ser necesarias para un correcto uso do produto, debido á dificultade de almacenamento ou de preparación culinaria.
- ▶ O **modo de emprego**, cando a súa indicación sexa necesaria para facer un uso axeitado do produto alimenticio.
- ▶ **Identificación da empresa:** o nome, a razón social ou a denominación do fabricante, do envasador ou dun vendedor establecido dentro da Unión Europea e, en todo caso, o seu domicilio.
- ▶ **O lote.** Xeralmente precedido da letra “L”, salvo que pola súa colocación sexa doado de diferenciar do resto da etiquetaxe, aínda que en todo caso debe ser visible, lexible e indeleble. Están exceptuados da indicación do número de lote, aqueles produtos nos que o marcado de datas de consumo, leve incluída a indicación do día e do mes, de xeito claro e en orde.
- ▶ **O lugar de orixe ou procedencia:** de carácter obrigatorio para aqueles produtos que non sexan orixinarios da UE, ou nos que esta característica inflúa na súa calidade ou características, polo que o seu coñecemento sería de importancia para o consumidor.
- ▶ **O grao alcohólico**, para as bebidas cunha graduación superior en volume ao 1,2%.

Etiquetaxe alimentaria

Na maioría dos produtos, a etiqueta adoita ser a primeira fonte de información do consumidor, ás veces a única. Nos alimentos é asemade un elemento de seguridade, non só por constituír dalgún xeito o compromiso do envasador de que o artigo reúne as condicións esixidas pola normativa vixente, senón tamén porque están regulados os seus contidos para evitar informacións falsas, ambiguas ou enganosas que poidan conducir a erros ao consumidor.

A información nutricional

A etiquetaxe sobre propiedades nutritivas está harmonizada en toda a Unión Europea. É obrigatoria:

- Cando na etiqueta ou na publicidade figure unha declaración de propiedades nutritivas (p.e.: “alto contido en fibra”, “sen azucre”, etc.).
- Cando os alimentos leven vitaminas ou minerais engadidos.
- En determinados tipos de alimentos, como os destinados a lactantes e bebés, e os de dietas hipocalóricas.

Aínda que no resto dos alimentos é facultativa, cada vez son máis os produtos que a achegan.

As táboas de información nutricional poden ser de dous tipos:

Sinxela (en amarelo): enerxía, proteínas, carbohidratos e graxas.

Máis detallada, contendo ademais a información sobre azucre, graxas saturadas, fibra e sodio, e, opcionalmente, as cantidades de amido, polialcohois, ácidos graxos mono e poliinsaturados, colesterol, vitaminas e minerais.



Límites dalgunhas declaracións:

CONTIDOS EN 100G OU 100 ML (*200 ML)		
	Baixo en	Sen:
Enerxía	*40 kcal	4 Kcal
Graxas	*3g	0,5g
Graxas saturadas	*1,5g	0,1g
Azucre	*5g	0,5g
Sodio (sal)	0,12g	0,005g

REDUCCIÓN FRONTE A PRODUCTO SIMILAR	Contido reducido (Light/Lite)
Enerxía	30%
Nutriente (s)	30%
Micronutriente(s)	10%
Sal	25%

Información nutricional valores medios		por 100g
Valor enerxético		257 kcal/1088 kJ
Proteínas		13,5 g
Hidratos de carbono		43,2 g
dos que azucres		24,5 g
Graxas		3,5 g
das que ácidos graxos saturados		0,6 g
Fibra alimentaria		23,6 g
Sodio		0,86 g
Vitaminas:		
C	50 mg (85% CDR*)	
B2	1 mg (60% CDR*)	
B6	1,7 mg (85% CDR*)	
B12	0,8 mg (80% CDR*)	
Niacina	1,5 mg (85% CDR*)	

*CDR = Cantidad Diaria Recomendada

Expresión das cantidades:

Por cada 100 g ou por cada 100 ml en líquidos. Pódense indicar tamén por envase e por cada porción ou ración.

Nas vitaminas e minerais tamén a porcentaxe da CDR, cantidade diaria recomendada.

Vitaminas e sales minerais que poden declararse e cantidades diarias recomendadas:

Vitamina A (Retinol)	800 ug
Vitamina D (Ergocalciferol ou colecalciferol)	5 ug
Vitamina E (Tocoferol)	10 mg
Vitamina C (Ácido ascórbico)	60 mg
Vitamina B1 (Tiamina)	1,4 mg
Vitamina B2 (Riboflavina)	1,6 mg
Vitamina B3 (Niacina)	18 mg
Vitamina B6 (Piridoxina ou piridoxal)	2 mg
Vitamina B9 (Ácido fólico)	200 ug
Vitamina B12 (Cianocobalamina)	1 ug
Biotina	0,15 mg
Ácido pantoténico	6 mg
Calcio	800 mg
Ferro	14 mg
Magnesio	300 mg
Cinc	15 mg
Iodo	150 ug

Está prohibido, en xeral, facer referencia a propiedades de prevención, tratamento ou curación dunha enfermidade, aínda que se permite mencionar a redución do risco de enfermidade cando o autorice expresamente a Comisión Europea por estar demostrado cientificamente. As cantidades e porcentaxes necesarias para que se poida incluír na etiqueta ou na publicidade unha declaración nutricional están reguladas (ver algúns exemplos na táboa). Deste xeito, o consumidor ten agora a garantía de que estas mensaxes do tipo “alto contido en”, “baixo en”, corresponden ás auténticas propiedades dos alimentos.

➤ Etiketaxe voluntaria

Algúns alimentos indican tamén ou seu contido nutricional, aínda que non resulta obrigatorio.

Entenderase por “declaración nutricional” calquera declaración que afirme, suxira ou dea a entender que un alimento posúe propiedades nutricionais benéficas específicas con motivo:

- ▶ Da **achega enerxética** (valor calorífico) que:
 - Proporciona
 - Proporciona nun grao reducido ou incrementado
 - Non proporciona
- ▶ Dos **nutrientes** ou doutras substancias que:
 - Contén
 - Contén en proporcións reducidas ou incrementadas
 - Non contén

Soamente se pode autorizar o uso de declaracións nutricionais e de propiedades saudables se se cumpren as seguintes condicións:

- ▶ **Cando se demostrou que a presenza**, ausencia ou contido reducido, nun alimento ou unha categoría de alimentos, dun nutriente ou doutra substancia respecto do cal se efectúa a declaración posúe un efecto nutricional ou fisiolóxico benéfico, establecido mediante probas científicas xeralmente aceptadas.
- ▶ Cando o nutriente ou outra substancia pola que se efectúa a declaración **está contido no produto final nunha cantidade significativa** tal e

como se define na lexislación comunitaria ou, nos casos nos que non existan normas ao respecto, nunha cantidade que produza o efecto nutricional ou fisiolóxico declarado, establecido mediante probas científicas xeralmente aceptadas.

- ▶ Cando o nutriente ou outra substancia pola que se efectúa a declaración **Non está presente ou está presente nunha cantidade reducida** que produza o efecto nutricional ou fisiolóxico declarado, establecido mediante probas científicas xeralmente aceptadas.
- ▶ **Cando sexa pertinente** porque o nutriente ou outra substancia sobre o cal se efectúa a declaración se atopa nunha forma asimilable polo organismo.
- ▶ Porque a cantidade do produto que razoablemente se espera que se consuma, **proporciona unha cantidade significativa do nutriente** ou outra substancia á que fai referencia a declaración, tal como se define na lexislación comunitaria ou, nos casos nos que non existan normas ao respecto, unha cantidade significativa que produza o efecto nutricional ou fisiolóxico declarado, establecido mediante probas científicas xeralmente aceptadas.
- ▶ **Reúnense as condicións específicas establecidas** nas liñas concretas para declaracións nutricionais ou declaracións saudables.

En todas estas indicacións, a inducción a erro ou confusión do consumidor a través da publicidade enganosa está prohibida pola normativa

Significado dalgúns tipos de alimentos que podemos atopar no mercado

‣ Produtos ecolóxicos

- ▶ Para que un alimento elaborado sexa considerado ecolóxico **ten que ter na súa composición un 80% de elementos ecolóxicos** e un 20% de produto non contaminado.
- ▶ Na etiquetaxe **debe aparecer a etiqueta ecolóxica** da comunidade autónoma da que proveña e o número de identificación do organismo de control.
- ▶ **A etiqueta ecolóxica** certifica e avala que un alimento é ecolóxico. Concédeseles aos alimentos obtidos mediante a práctica da agricultura e da gandería ecolóxica, e esta regulada pola Unión Europea a través do seu Regulamento 2092/91 sobre produción agrícola ecolóxica.
- ▶ Existen tamén unha serie de organismos privados de control da agricultura ecolóxica, autorizados para a certificación de produtos. Así, poderemos tamén atopar algún dos seus logotipos nos envases.



Etiqueta ecolóxica da Unión Europea
Concedida a produtos que cumpren os requisitos do sistema de etiquetado ecolóxico da Unión Europea

Non debemos confundir os produtos ecolóxicos cos produtos BIO, os cales poden non derivar da agricultura biolóxica ou ecolóxica



VIP



➤ Gandería ecolóxica

Os produtos de gandería ecolóxica deben cumprir todos os requisitos de produción, control e certificación que establece o Regulamento (CE) coa regulación da produción, da etiquetaxe e do control das especies gandeiras máis importantes (gando vacún, ovino, caprino, equino e aves de curral).

A gandería ecolóxica respecta o benestar e a protección dos animais. Parte dun crecemento non forzado dos animais: con alimentos controlados, espazo abondo para a súa mobilidade e acceso a auga e a espazos abertos.

Evita o emprego sistemático de substancias químicas de síntese en todo o proceso produtivo, tanto nos tratamentos con medicamentos coma nos fertilizantes ou aditivos dos seus alimentos. Na gandería ecolóxica o gando contrólase durante toda a vida do animal, incluído o transporte, os procesos desenvolvidos no matadoiro, na sala de despezamento, e no punto de venda.

Podemos coñecer a orixe da carne a partir do número de identificación do animal impreso na peza de carne: quen, como, onde e cando se produciu a carne que imos mercar (trazabilidade do produto)





➤ Cales son as vantaxes dos produtos ecolóxicos?

- ▶ **Son máis saudables** ao non utilizaren na súa produción fertilizantes nin insecticidas químicos.
- ▶ **Son máis auténticos**, pois non se empregan conservantes, (retoman procedementos clásicos: o secado, o frío e as fermentacións) colorantes, nin outros aditivos.
- ▶ **Están protexidos** por unha estrita normativa de calidade e control.
- ▶ **Fomentan un desenvolvemento rural sostible**; cando consumimos produtos ecolóxicos podemos beneficiar a nosa saúde pola calidade do que comemos, e indirectamente estamos a contribuír a manter o equilibrio ecolóxico do medio.
- ▶ **Atoparemos multitude de produtos ecolóxicos derivados da agricultura e da gandería ecolóxica.** Na pesca, existen máis obstáculos para establecer o seu carácter ecolóxico posto que resulta complicado comprobar previamente a pureza das augas nas que se crían.



➤ Agricultura ecolóxica

A “agricultura ecolóxica” é a **actividade agraria de produción de alimentos de orixe vexetal e animal, frescos ou transformados, sen a utilización de substancias químicas de síntese**, polo que se respecta o medio e se conserva a fertilidade da terra mediante a utilización óptima dos recursos naturais.

O seu obxectivo é obter alimentos da máis alta calidade nutritiva (cor, olor, sabor), baseándose no respecto ao medio e no mantemento da fertilidade da terra mediante un desenvolvemento agrario perdurable. Para iso, utilízanse técnicas como o fertilizante orgánico (que contribúe a manter a estrutura do chan e a mellorar a súa fertilidade utilizando produtos biodegradables naturais) ou a rotación de cultivos que rompe os ciclos biolóxicos das pragas, entre outros. Trátase de conseguir alimentos sen o emprego de materias químicas sintéticas (e nalgúns casos contaminantes) mantendo o equilibrio biolóxico do medio.



Etiqueta de agricultura ecolóxica de Galicia
Para alimentos obtidos mediante a práctica da agricultura e da gandería ecolóxica, e esta regulada pola Unión Europea

Trátase de conseguir alimentos sen o emprego de materias químicas sintéticas (e nalgúns casos contaminantes) mantendo o equilibrio biolóxico do medio



**Etiqueta de
Producción Integrada**

Os métodos de
producción utilizados son
coidadosamente elixidos
entre os de menor impacto
no medio e nos alimentos.

➤ Alimentos de producción integrada

Trátase dunha **opción a medio camiño entre a agricultura convencional e a ecolóxica**, que se propón ser **respectuosa co medio e garantir boas prácticas no proceso de produción**. A Producción Integrada busca protexer o medio e a sanidade dos alimentos, perseguindo un equilibrio entre as necesidades dos consumidores e a rendibilidade dos produtores.

A produción integrada non rexeita as técnicas agrícolas clásicas, senón que as utiliza de forma combinada con outras técnicas innovadoras.

Así, os métodos de produción utilizados son coidadosamente elixidos entre os de menor impacto no medio e nos alimentos. Para iso, utilízanse diversas técnicas agronómicas e resérvase o uso de agroquímicos como última solución. Estes deben ter un baixo impacto ambiental e son aplicados en condicións que garanten a ausencia de residuos nos alimentos.

A produción integrada non rexeita as técnicas agrícolas clásicas, senón que as utiliza de forma combinada con outras técnicas innovadoras

➤ Alimentos transxénicos

Proceden ou conteñen **organismos modificados xeneticamente** (OMG) **tratando de evitar o ataque de insectos e virus, intentando potenciar as súas calidades**, ou buscando conseguir novas variedades.

Os únicos alimentos primarios transxénicos autorizados en España son o millo e a soia, a colza e o algodón pero estes poden aparecer como ingredientes nun gran número de alimentos industriais.

A presenza de OMG deberá salientarse na etiquetaxe do produto coa mención “fabricado a partir de (millo ou soia) modificado xeneticamente”. A frase debe ter o mesmo tamaño ca os ingredientes do produto.

Non obstante, se os OMG non superan a porcentaxe do 0,9% por ingrediente nun alimento e se esta presenza é accidental ou tecnicamente inevitable, o produto non deberá reflectir a lenda referida.

Iso provoca que só se identifiquen como tales un 10% do total dos alimentos transxénicos, posto que coa regra anterior un 90% dos alimentos que levan OMG non están obrigados a especificalo, o que prexudica a elección do consumidor á hora de discriminar estes produtos.

A presenza de OMG deberá salientarse na etiquetaxe do produto coa mención “fabricado a partir de (millo ou soia) modificado xeneticamente”

➤ Alimentos light ou “baixos en calorías”

Aqueles nos que **a achega enerxética é polo menos un 30% máis baixa ca o do seu alimento de referencia**. Debemos lembrar que de seu non resultan adelgazantes.

➤ Alimentos dietéticos

Elaborados ou formulados **especialmente para o tratamento dietético** de pacientes baixo supervisión médica. Englobaríamos neste grupo os alimentos para diabéticos, celíacos, alérxicos, deportistas, persoas maiores...

➤ Alimentos con denominación de orixe*

O **produto agrícola ou alimenticio toma o apelido dunha zona ou lugar determinado onde se produce**, transforma e elabora e, xa que logo, a súa calidade ou características deben ter relación co medio natural e humano da zona. Neste caso tanto a produción coma a transformación e a elaboración realízanse na zona.

➤ Alimentos con indicación xeográfica protexida*

É similar á Denominación de Orixe pero, neste caso, **só un ou dous dos tres procesos** (produción, transformación e elaboración) **se realizan na zona xeográfica delimitada**.

(*) Fonte: Consellería do Medio Rural – Xunta de Galicia

Seguridade alimentaria

É un dereito que temos como consumidores. A calidade e a seguridade dun alimento **depende de que se apliquen as medidas de control necesarias desde a orixe da materia ata que chega ao consumidor**, para garantir unhas boas condicións nos alimentos que consumimos.

En España esta función realízaa a **Axencia Española de Seguridade Alimentaria** (AESAN) que ten como obxectivo que a cidadanía teña confianza plena nos alimentos que consome e que dispoña da información axeitada e suficiente para ter capacidade de elección.

Papel importante posúe neste ámbito a **Trazabilidade, que nos permite recompoñer e coñecer todas e cada unha das fases polas que pasou un alimento** ou ingrediente, desde a materia prima da que procede.



➤ Consellos sobre seguridade alimentaria

- ▶ **Garda os alimentos** non perecedoiros na despensa ou no armario, separados do chan, evitando a calor ou humidade excesiva.
- ▶ **Protéxeos do frigorífico** con papel de aluminio, plástico alimentario ou en recipientes.
- ▶ **Garda os restos de conservas no frigorífico**, en recipientes de plástico ou vidro.
- ▶ **Mantén os alimentos no conxelador só o tempo necesario**, sen conxelalos de novo tras ser desconxelados.
- ▶ **Lava os alimentos**, as froitas e verduras antes de cociñalos.

Pirámide NAOS®



A Pirámide NAOS,

é un material didáctico elaborado pola Axencia Española de Seguridade Alimentaria e Nutrición no que, graficamente e a través de sinxelos consellos, se dan pautas sobre a frecuencia de consumo dos distintos tipos de alimentos que deben formar parte dunha alimentación saudable e a práctica de actividade física, combinándoas por vez primeira nun mesmo gráfico.

<http://www.naos.aesan.msc.es/csym/>



↘ Consellos para unha alimentación responsable

- ▶ **Le devagar a etiqueta** do produto que pretendas adquirir.
- ▶ **Opta por alimentos frescos**, fronte aos pratos prefabricados, ou aos alimentos altamente procesados.
- ▶ Elixes as túas **verduras e froitas segundo a tempada**. Obterás produtos especialmente frescos, saborosos e económicos. Moitas veces estes produtos proveñen ademais da túa zona, polo que puideron madurar plenamente e non requiriron longos e contaminantes traxectos de transporte.
- ▶ Consume, na medida do posible, **alimentos ecolóxicos**.
- ▶ **Cuestiona as promesas** de efectos nutritivos e saudables extraordinarios, como son por exemplo as alegacións “rica en fibra”, “reduce o colesterol” ou “reforza as túas defensas”.
- ▶ Asegúrate de que a túa **alimentación sexa variada e equilibrada**, completa e suficiente, orientándote na pirámide alimentaria para incluíres todos os grupos de alimentos na súa proporción axeitada. As nosas necesidades alimenticias cambian segundo a idade, o tipo de vida e a actividade física.



Consumo solidario: o Comercio Xusto

As principais organizacións de Comercio Xusto a nivel internacional, defínenlo como “Asociación de comercio, baseada no diálogo, na transparencia e no respecto, que busca unha maior equidade no comercio internacional. Contribúe a un desenvolvemento sostible ofrecendo mellores condicións comerciais e asegurando os dereitos de produtores e traballadores marxidados, especialmente no Sur”.

É unha **alternativa ao comercio tradicional** que ademais de guiarse por criterios económicos, incorpora valores éticos e ofrece produtos de gran calidade.

O eixe central sobre o que xira o Comercio Xusto é o exceso de prezo que se lle paga ao produtor, e que pode ir ata un 15% por riba do prezo de mercado mundial: Así, a ONG ou Organización de Comercio Xusto importadora paga ese exceso de prezo para que o produtor poida obter algún aforro suplementario e mellore as súas condicións de vida, recaendo despois sobre os consumidores solidarios ou responsables dispostos a mercar a un prezo máis elevado.

É unha alternativa ao comercio tradicional que ademais de guiarse por criterios económicos, incorpora valores éticos e ofrece produtos de gran calidade

➤ Os 8 criterios do Comercio Xusto

- ▶ **Salarios e condicións de traballo dignos**
- ▶ **Relación comercial a longo prazo**
- ▶ **Os produtores destinan parte dos seus beneficios ás necesidades básicas das súas comunidades**
- ▶ **Ausencia de explotación laboral infantil**
- ▶ **Igualdade entre homes e mulleres**
- ▶ **Funcionamento participativo**
- ▶ **Respecto ao medio**
- ▶ **Produtos de calidade**

Son criterios comerciais que teñen en conta as condicións de vida das persoas e o respecto polo seu medio natural. As organizacións de Comercio Xusto pagan por cada artigo un prezo acorde ao esforzo das persoas traballadoras, asesoran sobre a produción, ofrecen créditos, pagan parte do pedido por adiantado e, finalmente, fano chegar ata nós.

➤ Que tipos de produtos de Comercio Xusto destacan actualmente?

- ▶ **Alimentación:** café, cacao, azucre, té, chocolates, galletas, arroz, cereais, marmeladas, viños, plátanos, etc.
- ▶ **Artesanía e mobles:** bolsos, xoguetes, decoración, mesas, cadeiras, etc.
- ▶ **Papelería:** lapis, cadernos, etc.
- ▶ **Téxtil:** manteis, colchas, roupa, etc.



➤ Como recoñecer un produto de Comercio Xusto?

Para garantir a procedencia, a calidade e o respecto polas condicións de elaboración dun produto de Comercio Xusto, as organizacións europeas crean os selos de garantía.



Selo de garantía en alimentación é o selo Fairtrade.

Este distintivo certifica produtos e garante que se elaboraron segundo os criterios de Comercio Xusto e que contribúen ao desenvolvemento de persoas traballadoras e produtoras desfavorecidas. Que un artigo non leve este selo non significa que non fose elaborado seguindo os mesmos criterios; nestes casos, un punto de venda certificado pode ser un criterio de garantía para as persoas consumidoras.



Principal **selo que identifica organizacións de Comercio Xusto** e garante a implantación de estándares no que se refire a condicións de traballo, soldos, traballo infantil e medio.



“Xusto aquí”, é un selo estatal que garante que as organizacións que o amosan cumpren os principios de Comercio Xusto e que pertencen á CECX (Coordinadora Estatal de Comercio Xusto).

➤ **Onde podemos mercar productos de Comercio Xusto?**

A CECX, na súa web (www.comerciojusto.org/stakeholders), achega información relativa ás tendas importadoras e iniciativas de Comercio Xusto en toda España.

Moitas tendas de Comercio Xusto están xestionadas por ONG que ademais de asegurar un trato xusto para os produtores, destina as plusvalías da súa actividade a causas sociais.

Nos, como consumidores responsables somos o último elo na cadea, facendo posible o Comercio Xusto ao elixirmos os produtos elaborados en condicións sociais e ecolóxicas xustas.

***A CECX, na súa web
www.comerciojusto.org/stakeholders
achega información relativa ás tendas importadoras
e iniciativas de Comercio Xusto en toda España.***



➤ Que podemos facer?

- ▶ **Visitar unha tenda** e tomar contacto cunha iniciativa de Comercio Xusto.
- ▶ **Cambiar pouco a pouco os nosos hábitos de consumo**, e mercar produtos de comercio xusto tanto para consumo propio coma para os agasallos que teñamos que facer.
- ▶ No caso de mercar estes produtos como agasallos, podemos **solicitar na tenda papeis explicativos** sobre o Comercio Xusto ou os produtores do artigo, para engadilo ao paquete e así dar a coñecer esta asociación de comercio entre os nosos achegados.

➤ Que acadaremos?

- ▶ Que os produtores e as persoas que dependen do comercio xusto, **melloren as súas condicións** de vida.
- ▶ Contribuiremos a unha distribución da **riqueza máis equitativa**.
- ▶ Incentivaremos **condicións de traballo máis dignas**.
- ▶ Favoreceremos o **respecto polo medio**.

Os consumidores e os recursos naturais: auga e enerxía



A auga

Desde primeiras horas da mañá, facemos uso da auga na nosa hixiene, para beber, para cociñar... A nosa vida sería moi complicada se non a tivésemos, por iso, cómpre un cambio nos nosos hábitos e costumes, para que non chegue o día no que nos falte e para contaminar o menos posible.

Cómpre un cambio nos nosos hábitos e costumes, para que non chegue o día no que nos falte e para contaminar o menos posible.



Que podes e debes facer para aforrares auga?

‣ No baño...

- ▶ **A ducha é mellor ca o baño**, se para encher a bañeira necesitas máis ou menos 300 litros, cunha ducha de cinco minutos consumirás aproximadamente 100 litros.
- ▶ **Non tires innecesariamente da cadea do WC**, xa que cada vez que o fas estás a gastar entre 10 e 15 litros de auga. No mercado existen dispositivos que che axudan a regular a descarga e así gastar menos auga. Outra opción é introducir na cisterna unha botella chea de area, isto fará que cando tires da cadea se descargue menos auga.
- ▶ Abre as billas **só o necesario** cando esteas afeitándote.
- ▶ **Enche un vaso de auga cando vaias limpar os dentes**, aforrarás entre 20 e 30 litros de auga.
- ▶ Instala **alcachofas de ducha especiais** que aumentan a presión e reducen o caudal.

*Para encher a bañeira necesitas máis ou menos 300 litros,
cunha ducha de cinco minutos consumirás
aproximadamente 100 litros*



✚ Na cociña...

- ▶ Utiliza a lavalouza cando estea chea.
- ▶ Se fregas a man, non teñas aberta a billa mentres enxaboas. Mete antes a louza nunha cuba con auga para que se molle e abrande, despois enxaboa e por último abre a billa e aclara.
- ▶ Garda unha botella de auga potable no frigorífico, e non deixes a billa aberta esperando a que saia auga fría.
- ▶ Non desconxeles debaixo do chorro de auga.

✚ Cando fagas a coada...

- ▶ Utiliza a lavadora cando estea chea, ou noutro caso, dálle á tecla de media carga.
- ▶ Evita o prelavado sempre que sexa posible.

✚ Na rega...

- ▶ Rega as plantas á mañá ou pola noite, así evitarás que a auga se evapore rapidamente.
- ▶ Se tes un xardín ou testos nun balcón, intenta poñer plantas que necesiten pouca auga.
- ▶ Sempre que podes, reemprega para regar; a auga da choiva ou a que usaches para cocer verduras ou pasta.

É moi importante pechar ben as billas e arranxar as que goteen; 10 gotas de auga por minuto, son máis de 1000 litros perdidos ao ano



Que podes e debes facer para evitares a contaminación da auga?

‣ No baño...

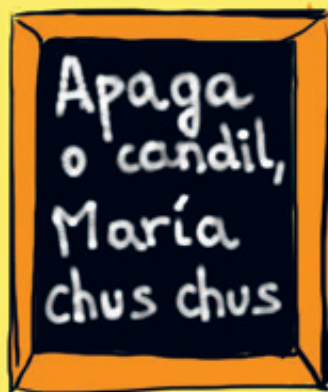
- ▶ Non uses o retrete coma se fose unha papeleira, xa que se o fas gastarás máis auga e contribuirás á súa contaminación.
- ▶ Non uses desodorizantes para o WC dos que se disolven na auga.
- ▶ Utiliza vinagre para limpar depósitos calcarios dos inodoros, lavabos... así evitarás a destrución do equilibrio bacteriano das augas residuais que se produce ao utilizar produtos non naturais.

‣ Na cociña...

- ▶ Utiliza o menos posible aqueles produtos de limpeza que sexan agresivos, e decídete polos ecolóxicos ou por solucións caseiras (limón, vinagre...).
- ▶ Non tires polo vertedoiro residuos, aceites, graxas...
- ▶ Non abuses do deterxente cando esteas fregando, utiliza só o que sexa necesario.

‣ Na coada...

- ▶ Utiliza deterxentes sen fosfatos e modera a cantidade xa que máis xabón non é sinónimo de máis limpeza pero si de máis contaminación.
- ▶ Non laves o coche preto de fontes, regatos e ríos, e sempre que poidas lávao en lugares habilitados, así contaminarás e consumirás menos.
- ▶ Non esquezas estes consellos cando te atopes no teu lugar de vacacións, tamén alí debes aforrar auga e, na medida do posible, evitar a súa contaminación.

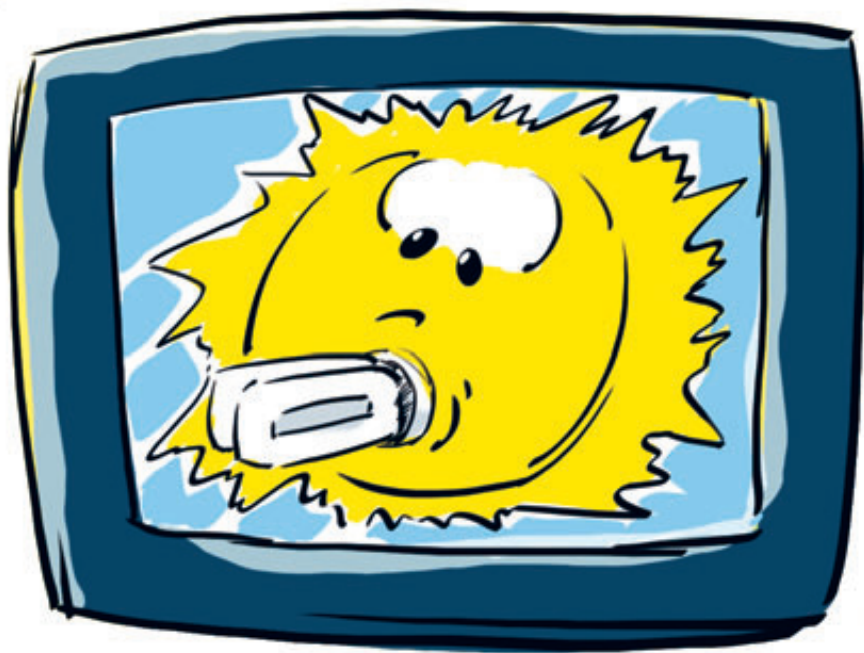


A enerxía

O actual modelo de desenvolvemento económico e social vai unido ao consumo de enerxía, pero o noso obxectivo debe ser facer un uso racional e responsable dos recursos naturais, e polo tanto, aforrar enerxía sempre que sexa posible.

As persoas consumidoras debemos concienciarnos e incorporar hábitos de compra e uso que impidan un consumo innecesario.

Cun consumo responsable dos recursos naturais, ademais de obtermos un aforro económico, adoptaremos unha postura solidaria co resto da sociedade e coas futuras xeracións.



Tipos de enerxía

‣ As renovables

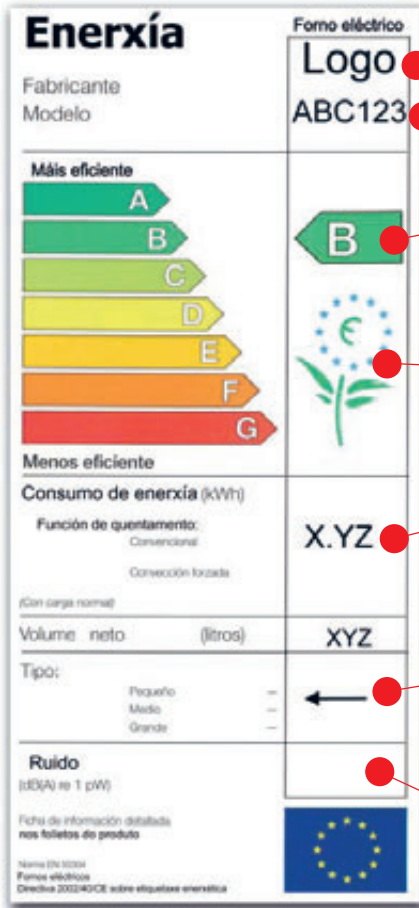
Son aquelas que non se esgotan nunca porque usan como abastecemento un recurso que se rexenera coa intervención dos homes, pero que ao mesmo tempo, non teñen a súa dispoñibilidade garantida xa que **depende de factores como o clima ou as condicións xeográficas**.

- ▶ **Enerxía hidráulica:** aquela que aproveita a forza dos cursos de augas superficiais ou a das mareas para xerar electricidade.
- ▶ **Enerxía eólica:** a que aproveita a forza do vento para xerar electricidade utilizando os muíños de vento.
- ▶ **Enerxía solar:** con equipos especializados (placas térmicas e placas fotovoltaicas), recóllese a enerxía que o sol produce.
- ▶ **Enerxía xeotérmica:** é aquela que se desprende da codia terrestre e que deriva da actividade magmática no interior da terra. Utilízase sobre todo para a produción de calor.
- ▶ **Biomasa:** é a enerxía que se acumula nos restos vexetais, e que pode aproveitarse mediante a combustión da materia orgánica ou pola combustión do gas que se desprende coa súa descomposición.

‣ As non renovables

Son aquelas que teñen recursos limitados e diminúen a medida que as imos consumindo podendo, no caso de non facer un uso responsable, esgotarse ou dispararse o seu custo. Estas son o petróleo, o carbón, os biocombustibles, a enerxía nuclear e o gas natural.

► Exemplo da etiquetaxe enerxética nun forno eléctrico



Nome ou marca comercial do proveedor.

Identificador do modelo do proveedor.

Clase de eficiencia enerxética: A altura da frecha que contén a letra indicadora non inferior, nin máis de dúas veces superior das frechas das clases correspondentes.

Etiqueta ecolóxica: só pode figurar se a empresa a obtivo segundo o regulamento CE/1980/2000.

Consumo Enerxético: neste caso (forno eléctrico) o consumo exprésase en kWh. Noutros casos, segundo os aparatos, as unidades poden ser diferentes.

Tamaño do aparato:

Pequeno: $12 \text{ l} \leq \text{volume} < 35 \text{ l}$

Medio: $35 \text{ l} \leq \text{volume} < 65 \text{ l}$

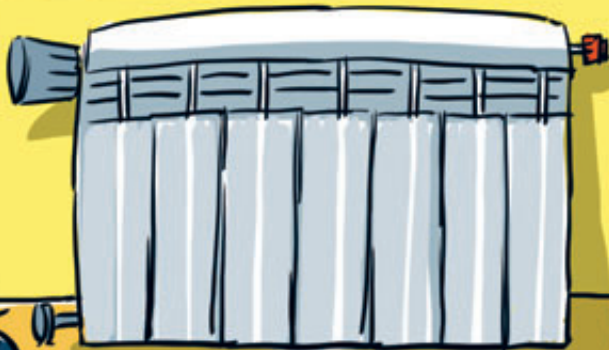
Grande: $65 \text{ l} \leq \text{volume}$

Nivel de ruído medio do aparato.

➤ Que debes facer para aforrares enerxía?

- ▶ Cando vayas mercar un electrodoméstico, elixe o que menos enerxía consuma. **A etiquetaxe enerxética** dos electrodomésticos **infórmanos do consumo de enerxía** e outros datos complementarios.
 - As comparacións sobre eficiencia enerxética só se poderán facer entre electrodomésticos do mesmo tipo.
 - No caso de electrodomésticos de frío (frigoríficos, conxeladores...), establécense outras dúas categorías (A+ e A++) para aparatos con eficiencia enerxética superior aos de clase A.
 - Esta etiquetaxe só se aplica para aparatos de uso doméstico.
 - A diferenza de consumo entre cada clase é dun 10-15%.
- ▶ **Desconecta os aparatos eléctricos** (aparato de música, o televisor, o ordenador, o DVD...) da rede cando non estean funcionando. **A pequena luz vermella que indica o modo stand by tamén consome enerxía.** Se tes varios aparatos deste tipo nun mesmo cuarto, podes conectalos todos a un ladrón de conexión múltiple con interruptor, así cando apagues ese interruptor apagarás todos os aparatos conectados e **podrás aforrar ata 40 euros anuais.**
- ▶ **A enerxía que producen as pilas é 600 veces máis cara** ca a da rede. Conecta os aparatos á rede sempre que sexa posible.

A pequena luz vermella que indica o modo "stand by" tamén consome enerxía



➤ A calefacción...

- ▶ A calefacción, en moitos casos, **supón a metade do consumo enerxético nunha vivenda**. Non debes esquecer que a mellor calefacción é un bo illamento (dobre cristal nas fiestras, persianas en bo estado...)
- ▶ **Non abras as fiestras** coa calefacción acendida.
- ▶ **Pecha as persianas pola noite**, así evitarás que se perda calor.
- ▶ Para **ventilar** a casa son suficientes **10 ou 15 minutos**.
- ▶ **Non tapes as fontes de calor** con cortinas, mobles ou similares.
- ▶ **Instala un termóstato** e regúlao para unha temperatura de non máis de 20° C no inverno e de día, e báixaa a 17° C ou 18° C pola noite.
- ▶ **Revisa** periodicamente **o estado da caldeira**, aumentará a súa eficiencia e a súa duración.
- ▶ **Pecha os radiadores que non precisen**.

➤ O frigorífico...

- ▶ **Merca o axeitado para as túas necesidades**.
- ▶ **Colócao lonxe de fontes de calor** e con suficiente ventilación.
- ▶ **Mantén unha distancia** mínima entre a neveira e a parede.
- ▶ **Se vas desconxelar alimentos, pásaos ao frigorífico**, gañarás frío nesa zona.
- ▶ **Deixa que os alimentos quentes se arrefrían completamente** antes de colocalos na neveira.
- ▶ **Evita ter a porta aberta** moito tempo: podes aforrar ata un 5%.

Xestiona con eficiencia os recursos: microondas, cociña con ola a presión e o forno en último lugar

➤ Cociña e forno...

- ▶ Para cociñar, xestiona con eficiencia os recursos: **microondas, cociña con ola a presión e o forno en último lugar.**
- ▶ **Tapa as potas durante a cocción:** consumirá menos enerxía. A ola a presión é a mellor opción: aforra tempo e enerxía.
- ▶ **Non abras a porta do forno** mentres está cociñando: pérdese o 20% da calor acumulada.
- ▶ **Evita o uso de papel de aluminio,** a obtención do aluminio é moi custosa, substitúeo por papel ou plástico.
- ▶ **Utiliza a lavadora e a lavalouza a carga completa:** afórrase auga e enerxía.



➤ As luces...

- ▶ Sempre que sexa posible **utiliza a luz natural**, é a mellor iluminación.
- ▶ Utiliza **cores claras nas paredes**: aproveitarás mellor a luz natural.
- ▶ **Non deixes luces acendidas** nos cuartos que non esteas utilizando.
- ▶ **Mantén limpas as lámpadas** e pantallas, aumentarán a luminosidade.
- ▶ **Substitúe as luces incandescentes polas de baixo consumo**, aforrarás cartos e enerxía xa que unha lámpada de 20 W aforra mais de 60 ao longo da súa vida e evita a emisión de CO₂.
- ▶ **Usa tubos fluorescentes** onde necesites máis luz durante moitas horas como, por exemplo, na cociña.

➤ O ordenador...

- ▶ Se vas mercar un ordenador, escolle un que teña **sistema de aforro de enerxía**.
- ▶ Cando non vaimos empregar o ordenador durante períodos curtos podemos **apagar soamente a pantalla**.
- ▶ **As pantallas LCD aforran un 37% da enerxía** en funcionamento e un 40% en modo de espera.

Substitúe as luces incandescentes polas de baixo consumo, aforrarás cartos e enerxía xa que unha lámpada de 20 W aforra mais de 60

Consumo e medio: consume o necesario, recicla máis



Un asunto de todos

Usar e tirar é o lema da sociedade actual

O crecemento dos residuos é un problema importante, e á alza, xa que non existen suficientes lugares onde os depositar e, non obstante, cada día seguen tirándose en todo o mundo centos de toneladas de produtos dos que un 80% poderían reciclarse.

Esta cantidade unida á diversidade, tanto na súa composición (envases, materia orgánica, vidro, tecidos...) coma na súa toxicidade (produtos de limpeza, cosméticos, pinturas, insecticidas, pilas, medicamentos...) fai que resulten necesarios métodos específicos para o tratamento de cada un deles.

Cada día seguen tirándose en todo o mundo centos de toneladas de produtos dos que un 80% poderían reciclarse.

Todos somos responsables de acadar unha redución e tratamento axeitado dos produtos desbotados:

- **A Administración pública** é responsable da xestión axeitada dos residuos, debe velar polo cumprimento da lexislación vixente e realizar campañas informativas dirixidas a produtores e consumidores.
- **As empresas e comercios** deben contribuír á mellora da xestión dos residuos promovendo a diminución do empaquetado, colaborando na recollida selectiva de papel, cartón, vidro e plásticos, utilizando produtos reciclados e cumprindo a normativa vixente.
- **As persoas consumidoras** tamén temos a nosa responsabilidade, pois o mellor residuo é o que non se xera. Podemos modificar os nosos hábitos de consumo tendo en conta unha serie de prácticas que poden evitar a xeración de residuos aplicando a regra dos catro erres.

- ▶ **Reducir:** adquire produtos sen envasar, ou con pouca embalaxe ou reciclables
- ▶ **Reutilizar:** usa máis veces un mesmo produto ou búscalle un uso diferente
- ▶ **Recuperar:** arranxa ou repara aparatos que poidan seguir sendo útiles
- ▶ **Reciclar:** converte os residuos en recursos



Recollida selectiva de residuos

Os envases reciclados **recoñécense polo chamado Punto Verde** que figura neles e os fabricantes e comercializadores de produtos terán que optar por empregaren este tipo de envases ou pola figura dos envases retornables.

Para realizar un consumo responsable é imprescindible recoñecer cada un dos envases de usar e tirar que existen no noso mercado, valorar o seu impacto ambiental, elixindo os que resulten menos contaminantes ou máis sinxela a súa reciclaxe (como vidro, papel...) e descartando os máis prexudiciais (latas, plásticos...).

As persoas temos un labor importante e podemos colaborar na tarefa da reciclaxe de envases **depositando cada un no seu COLECTOR correspondente**.



Símbolo do Punto Verde

Distintivo que aparece nos envases das empresas adheridas ao Sistema Integrado de Xestión (SIG) de residuos de envases.

Para realizar un consumo responsable é imprescindible recoñecer cada un dos envases de usar e tirar que existen elixindo os que resulten menos contaminantes



➤ Colector azul

- ▶ **PAPEL:** folletos, revistas, xornais, cadernos, folios, bolsas de papel, sobres, cartolina e demais derivados do papel.
- ▶ **CARTÓN:** todo tipo de caixas de cartón, envases de cartón (non brik), paquetes, oveiras, etc.
- ▶ **Non debes depositar neste colector papeis sucios, papel de aluminio, papel plastificado, envases tipo brik. Se é posible, coloca só papel e cartón limpo (por exemplo, non manchado con comida/graxa) sen adhesivos, anacos de plástico como xanelas de sobres ou grampas. Non é recomendable depositar papel parafinado.**

A reciclaxe de papel permite obter novos produtos de papel cun 74% menos de emisións e evitando o 65% da contaminación dun proceso de papel con fibra virxe, xerando un 35% menos de contaminación da auga. Co papel e co cartón usado elabórase de novo papel e cartón, que atopamos en produtos como caixas de cereais, galletas ou medicamentos, papel de escritura, envases de alimentos como a fariña, o azucre ou o arroz, e embalaxes en xeral.

Actualmente, sobre un 40% do papel e cartón, non se recupera porque se bota ao lixo, contribuíndo á paradoxal situación de que as empresas que fabrican papel e cartón reciclado no noso país deben importar papel de recollida selectiva doutros países (arredor de 700.000 toneladas anuais).



➤ Colector verde cilíndrico

- ▶ **BOTELLAS DE VIDRO:** botellas de bebidas, envases de refrescos, envases de cervexas, etc.
- ▶ **FRASCOS E TARROS DE VIDRO:** frascos e envases de alimentos, conservas, etc.
- ▶ **Non debes depositar neste colector espellos, lámpadas, cristais, ventás, floreiros, cerámica, ladrillos, pedra, tapas ou tapóns, frascos de medicamentos.**

Sempre que sexa posible, debemos quitar as etiquetas de papel e outros impropios como argolas de plástico.

As tapas metálicas poden ir ao colector amarelo. Non se deben introducir materiais, vidro pírex ou cristais de ventás.

A separación permite que se volvan producir botellas e envases de vidro, evitando o consumo de toneladas de area e utilizando un 30% menos de enerxía e un 50% menos de auga.



➤ Colector amarelo

- ▶ **ENVASES DE PLÁSTICO:** envases plásticos de produtos alimenticios, botellas de PET, bolsas de plástico, envases de tetrabrik, botellas de limpeza, botes plásticos de bebidas, bandexas de cortiza branca, envoltorios, filme alimenticio
- ▶ **ENVASES DE METAL:** latas de conservas, botes metálicos de alimentos, aerosois baleiros, papel de aluminio, etc.
- ▶ **Non debes depositar fitas magnéticas, xoguetes, cepillos, persianas, tubaxes de pvc, caixas de alimentos, tixolas, cazos de cociña, cubertos, electrodomésticos, envases de cartón ou vidro.**

A reciclaxe de envases plásticos permite fabricar máis envases (non alimentarios), mobiliario ou bolsas. Hai fabricantes de roupa de fibras sintéticas que usan botellas de bebidas para elaborar forros polares e outras pezas. Neste colector depositaremos tamén latas e envases metálicos (latas de conserva, de refrescos, tapas). Os metais teñen alto impacto ambiental, polo custoso da extracción e pola enerxía requerida para a súa transformación. Estes envases están elaborados con ferro, cinc, folla de lata ou aluminio. O aluminio é un material nobre cuxa reciclaxe é moi proveitosa. Co aluminio reciclado, fábrícanse outros envases, así como pezas e láminas de aluminio.

Non debemos esquecer os tetrabriks (envase de zumes, salsas e lácteos...) fabricados con celulosa (cartón) nun 75%, aluminio e un filme de polietileno. A separación destes compoñentes é moi doada e permite recuperar toda a celulosa, o aluminio e converter o plástico en parafinas ou combustible.



➤ Colector laranxa

- ▶ **RESTOS DE COMIDA:** desperdicios orgánicos, restos vexetais, restos animais, restos de café, etc.
- ▶ **OUTROS RESIDUOS:** papel engraxado ou plastificado, panos de mesa usados, retallos, cinzas, cortiza, residuos diarios, etc.
- ▶ **Non debes depositar neste colector envases plásticos e metálicos, papel e cartón, vidro, medicamentos, pilas, produtos perigosos, entullos.**

Este colector, coñécese co nome de colector de fracción orgánica; non está presente en todos os municipios, aínda que sería desexable.

Pódense colocar nos colectores de fracción orgánica os restos de comidas tanto vexetal coma animal, así como panos de papel usados. A materia orgánica dos domicilios trátase nas plantas de compostaxe xunto cos restos de xardinería dos parques, en grandes moreas nas que se favorece a formación de compostaxe, que se pode utilizar en xardinería e agricultura para devolverlle os nutrientes á terra.



Símbolo de Punto Sigre

Que se atopa nos colectores dos establecementos farmacéuticos que colaboran na xestión para a recollida de medicamentos, os seus envases e prospectos

➤ Punto Sigre

- ▶ **MEDICAMENTOS:** medicamentos caducados ou non, envases de medicamentos e prospectos.
- ▶ **Non debemos depositar neste colector** termómetros, agullas, prótese, obxectos cortantes...

Estes puntos **xestionan a recollida dos residuos de medicamentos a través das farmacias**. Neles depositamos os **residuos de envases e envases con restos de medicamentos**, unha vez consumidos. A continuación, a distribución farmacéutica recolle as bolsas que conteñen estes residuos de envases e almacénaos en colectores estanco situados nas súas instalacións, onde son retirados por xestores autorizados para o seu transporte ata a planta de selección e clasificación.

Podemos atopar estes colectores nalgúns establecementos farmacéuticos.

➤ Produtos tóxicos

Son produtos nocivos para a saúde que rematan no desaugadoiro ou no vertedoiro, **contaminando gravemente as augas** residuais e dificultando o seu tratamento nas depuradoras, así como danando o terreo onde son depositados. Entre eles atópanse as **pilas, electrodomésticos, envases de produtos de limpeza**, de cosméticos ou hixiénicos, **pinturas, vernices e disolventes, insecticidas** ou tubos **fluorescentes** e lámpadas especiais.

Debido á súa especial toxicidade articulouse unha rede de “Puntos Limpos”, áreas de reciclaxe accesibles para as persoas consumidoras, con colectores específicos para cada un destes tipos de residuos que deben separarse do resto para previr as consecuencias negativas que poden xerar de seu ou pola contaminación secundaria dos subprodutos da reciclaxe ou da compostaxe.

Podes consultar os enderezos e horarios dos puntos limpos máis próximos ao teu concello no seguinte enderezo electrónico:

<http://sirga.medioambiente.xunta.es/es/resurbanos/puntos-limpos.html>



Símbolo de
Produto Tóxico
Que podemos atopar
nalgúns produtos

➤ Que residuos se levan aos Puntos Limpos?

Todo residuo doméstico que teña carácter perigoso ou o volume da cal sexa tan grande que impida depositalo nun colector.

Nesta lista preséntanse os produtos máis comúns que se poden levar a un punto limpo:

- ▶ aceites de motor
- ▶ aceites de cociña
- ▶ roupas, trapos, calzado, téxtiles de decoración
- ▶ pinturas, vernices, colas, augarrás sintética, tinguiduras, protectoras de madeira
- ▶ baterías de vehículos
- ▶ pilas e acumuladores
- ▶ lámpadas fluorescentes ou especiais (halóxenos)
- ▶ produtos químicos e envases que conteñan produtos perigosos como insecticidas, produtos de limpeza, desinfectantes
- ▶ aerosois
- ▶ medicamentos
- ▶ mobles e aparatos
- ▶ electrodomésticos, frigoríficos e equipos de refrixeración, material electrónico (ordenadores, cámaras de vídeo, fitas de vídeo ou casete, CD, teléfonos)
- ▶ cartóns, papel, madeiras e obxectos plásticos
- ▶ entullos e ferrallas metálicas provenientes de pequenas reformas domésticas (material de fontanería, portas, ventás, somieres, etc.)
- ▶ outros (non sempre admitidos): restos de poda ou xardinería, cosméticos, produtos de fotografía, radiografías, termómetros, etc.

Sistemas de tratamento de residuos

Os denominados **Sistemas Integrados de Xestión (SIX) encárganse de reciclar os principais residuos** susceptibles diso, como o papel/cartón, o vidro, os envases de plástico, e agora tamén os neumáticos, os vehículos, os residuos de construción e os aparatos eléctricos e electrónicos (RAEE).

As entidades Ecoembes e Ecodrio son as sociedades privadas sen ánimo de lucro que xestionan a recollida e a reciclaxe dos envases lixeiros de plástico, papel, cartón e vidro en España. Fináncianse coas achegas das empresas produtoras e envasadoras, que deben adherirse a elas, se non optaron pola posibilidade de establecer un sistema de depósito, devolución e retorno (SDDR).

➤ Onde van parar os lixos cando os retiran da rúa?

O certo é que os residuos poden ter varios destinos:

▶ Os vertedoiros

O máis básico consiste en **enterralos en vertedoiros**. Son lugares máis ou menos controlados onde o lixo compactado é depositado no chan e enterrado para evitar malos olores.

Ata hai poucos anos este era o que se utilizaba na inmensa maioría das poboacións. No mellor dos casos, estes vertedoiros cubríanse diariamente para evitar a proliferación de roedores e insectos e reducir ao mínimo os olores. Non obstante, os materiais e a enerxía contidos nos lixos perdíanse irremediabilmente.

Por outra banda, os vertedoiros actuais melloraron moito o seu deseño, e os seus impactos ambientais reducíronse ao mínimo.

Dun tempo a esta parte, cada vez son máis frecuentes os métodos de revalorización. Sempre que atopemos unha forma de sacar proveito dos residuos, estaremos a revalorizalos.

As formas de revalorización máis usadas son (cada unha destas formas ten mellor aplicación nun tipo de residuos):

▶ **A incineración**

Mediante este sistema quémase, en condicións controladas, o lixo a uns 800-1000° C, co que se reduce o seu volume a cinzas e escouras que finalmente rematan no vertedoiro.

Os gases producidos teñen que depurarse e a calor xerada pode aproveitarse para producir enerxía. É mellor para a fracción seca dos residuos (plásticos, tetrabrik, metais, papel).

▶ **A reciclaxe**

Significa volverlles dar unha utilidade aos compoñentes que se atopan nos lixos mediante a elaboración de novos produtos.

A filosofía da reciclaxe leva consigo un control no consumo (redución) e unha tendencia cara a produtos que ofrezan os mínimos problemas de contaminación e a maior facilidade para a súa recuperación.

Tamén se lle aplica ao mesmo tipo de residuos ca á incineración, aínda que sempre queda unha fracción que non se pode reciclar e que se pode destinar a vertedoiro ou incineración.

▶ **A compostaxe**

Aplicáselle exclusivamente á materia orgánica: conseguimos obter un **fertilizante** da parte orgánica do noso lixo. Este proceso é o que realizarían os descompoñedores na natureza.



15 Consellos para ser un consumidor responsable co medio

- ▶ **Compra os produtos a granel**, sempre que sexa posible.
- ▶ Elixe produtos que non veñan acompañados de **envases ou empaquetados superfluos**. Se é posible que teñan **envases retornables**.
- ▶ Elixe, **produtos en tamaño familiar**. Evitará residuos de envases.
- ▶ **Rexeita as bolsas** que non precisen. Procura levar a túa propia bolsa da compra.
- ▶ **Modera a utilización de papel de aluminio** e plástico para envolver.
- ▶ Prefire un **envase de vidro** a un de metal, e un de papel a un de plástico.
- ▶ Consulta cos responsables municipais onde depositar materiais tóxicos e **en ningún caso os xuntes co lixo corrente**.
- ▶ **Opta por produtos de limpeza sen substancias químicas perigosas**.
- ▶ **Evita pinturas con disolventes orgánicos**. Opta por pinturas á auga.
- ▶ Elixe **produtos de hixiene persoal neutros**, e cosmética sen substancias nocivas.
- ▶ **Substitúe os aerosois polos pulverizadores**, xa que os aerosois poden conter gases que danan a capa de ozono.
- ▶ **Aproveita o olor de certas plantas aromáticas**, como a alfábega ou a lavanda que escorrentan os insectos e ambientan o teu fogar.
- ▶ **Reduce**, no posible, **o uso de papel** e reutiliza o xa usado.
- ▶ Utiliza os **sistemas de recollida selectiva** de envases.
- ▶ Cando se estrague algún aparato, **intenta amañalo antes** de desprenderte del.



Instituto Galego de Consumo

Avenida de Gonzalo Torrente Ballester nº 1-3-5 Baixo

15707 Santiago de Compostela

Tel. 981 544 512 • Fax. 981 544 599

e-mail: igc@xunta.es



XUNTA DE GALICIA
CONSELLERÍA DE INNOVACIÓN
E INDUSTRIA

IG INSTITUTO
GALEGO DE
CONSUMO

www.igc.xunta.es • 900 23 11 23