

consumo responsable es...

"Un compromiso de vida ético, una forma de vivir".

- Sé consciente de tus posibilidades. Valora el dinero de que dispones.
- Planifica las compras. Compra lo que necesites.
- El mejor producto no tiene por qué ser el más caro. Compara y elige.
- Mejora tu calidad de vida, pero cuidando y mejorando el medio ambiente.
- Utiliza el transporte público siempre que puedas.
- Ahorra energía y dinero compartiendo el automóvil para el mismo recorrido.
- Apuesta por el uso racional y una conducción eficiente de los vehículos a motor.



SERVICIOS PROVINCIALES DE
CIUDADANÍA Y
DERECHOS SOCIALES
(Sección de Consumo)

HUESCA
San Jorge, 65
Tel. 974 247 229

TERUEL
San Vicente de Paúl, 1
Tel. 978 654 026

ZARAGOZA
Plaza del Pilar, 3
Tel. 976 715 243 / 976 715 244

DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN DE
CONSUMIDORES Y USUARIOS
Plaza del Pilar, 3
50003, Zaragoza
www.aragon.es/consumo

Atención al Consumidor
900 12 13 14
Plaza del Pilar, 3
Tel. 976 715 243 / 976 715 897



Consejos

PARA UN CONSUMO RESPONSABLE

 **GOBIERNO
DE ARAGON**

la energía en el hogar

La luz del sol es gratuita, utilízala adecuadamente.

- En invierno ganarás en luminosidad y tendrás aporte de calor.
- En verano recuerda evitar la radiación solar directa, evitarás calentamiento e insolaciones innecesarios.

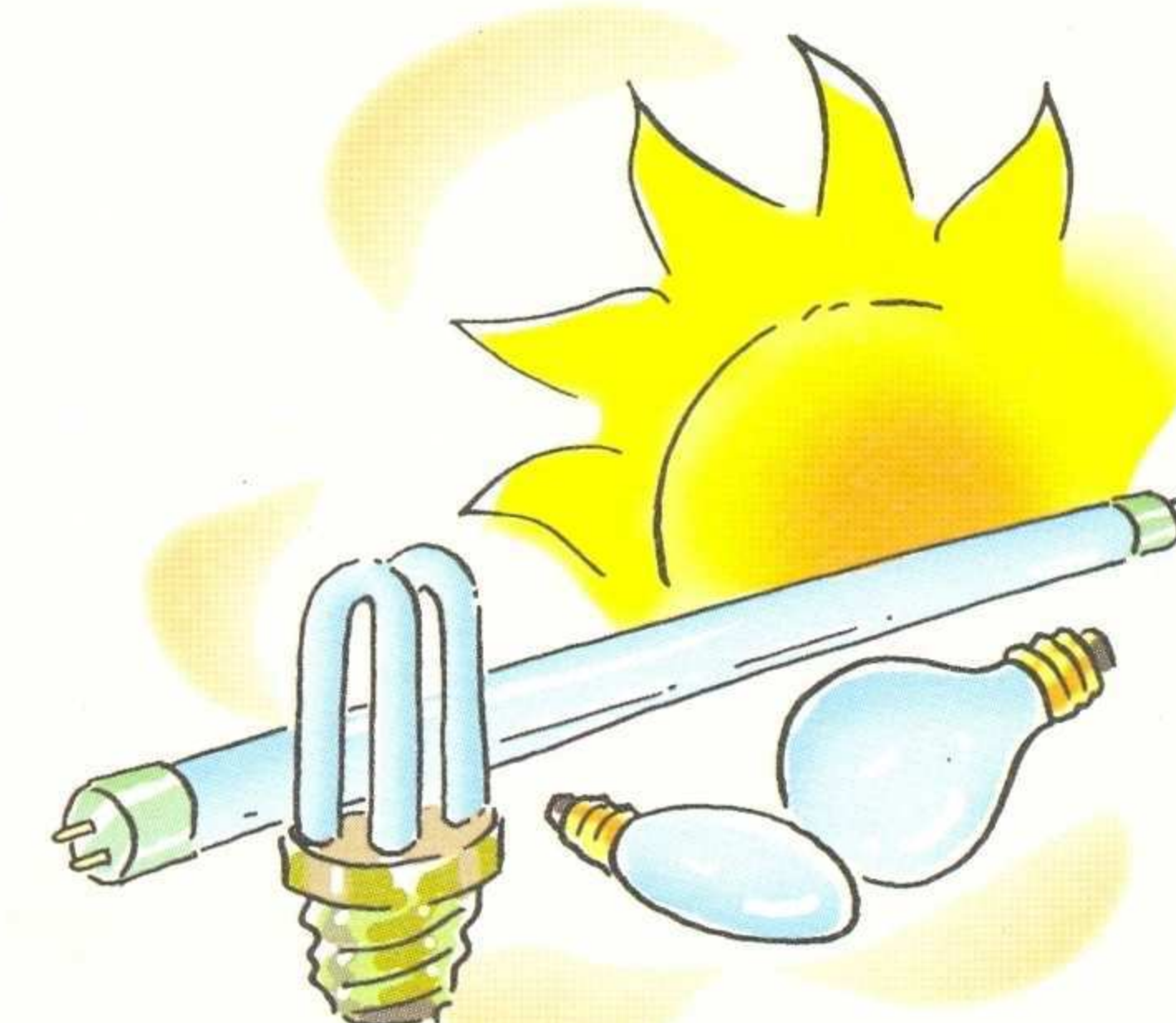
Utiliza la iluminación artificial más adecuada para cada habitación y actividad.

- Bombillas de bajo consumo, para puntos de luz de un uso prolongado.
- Tubo fluorescente para cocinas, trasteros, garajes.
- Bombillas halógenas con reguladores electrónicos, para regular el nivel luminoso y así ahorrar energía y dinero.

Apaga la luz y los aparatos eléctricos cuando no sean necesarios.

La utilización correcta de la iluminación artificial puede alcanzar un ahorro del 40%.

Un buen aislamiento y termostatos te proporcionarán mayor confort y ahorro en calefacción o aire acondicionado.



el agua

¿Sabríamos vivir sin agua potable?

Necesitamos una nueva mentalización y un cambio en nuestros hábitos y costumbres:

- La ducha frente al baño.
- No tirar innecesariamente de la cadena del water. Se gastan de 10 a 15 litros cada vez. Existen dispositivos que descargan total o parcialmente la cisterna.
- Cerrar bien los grifos. ¡No al goteo! 10 gotas por minuto pueden suponer 2.000 litros de pérdida al año.
- No utilices el water como papelera.
- A la hora de lavarse los dientes o afeitarse, abrir el grifo sólo lo imprescindible.
- Instalar alcachofas de ducha que aumenten la presión del agua y reduzcan su caudal, así como instalar atomizadores en los grifos.
- En vacaciones, fuera de nuestra casa hay que mantener los mismos hábitos de ahorro de agua.

las basuras

Nuestra sociedad y el nivel de vida actual generan un aumento de residuos.

Los aragoneses generamos al día más de 1 kilo de basura por persona.

Pero podemos y debemos aplicar la regla de las RRRR: reducir, reciclar, recuperar y reutilizar.

En la bolsa de basura no incluyas:

- El papel y cartón.
- Las pilas.
- El vidrio.
- Las latas.
- Los envases de plástico.

Encontrarás en tu ciudad, depósitos especiales para ellos.

RECICLA: convierte los residuos en recursos para que entren en la vía del uso humano.

REUTILIZA: usa más veces un mismo producto, o le buscas un uso diferente.

RECUPERA: ¡sé mañoso! Arregla o repara aparatos que pueden seguir siendo útiles.

REDUCE: adquiere productos sin envasar, con poco embalaje o reciclables.

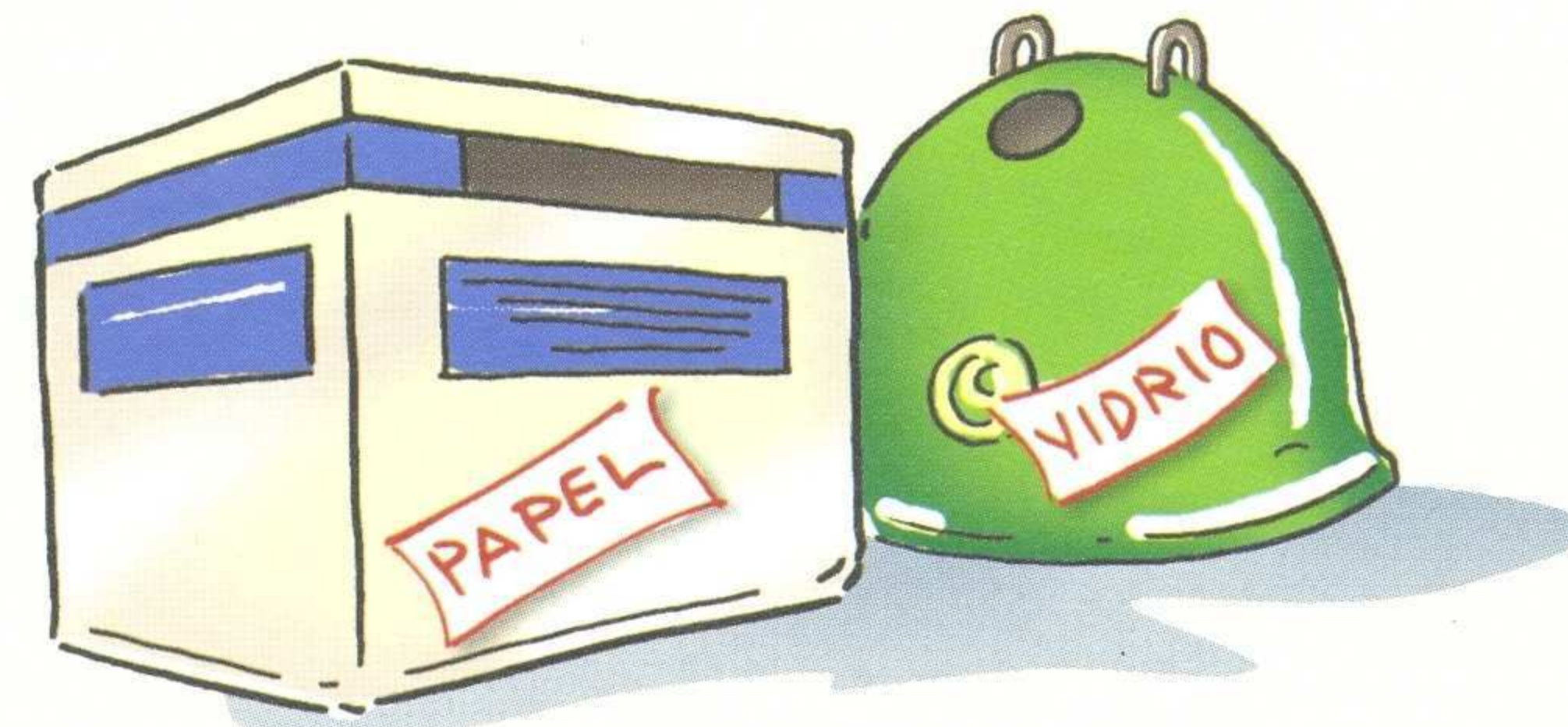
colada y vajilla impecables y medio ambiente limpio

Lavadora y Lavavajillas son ¡los imprescindibles del hogar! y cuando alguno deja de funcionar, es una pequeña tragedia doméstica.

Deben ofrecernos el máximo rendimiento y el menor consumo (el etiquetado energético te informará y así podrás comparar y elegir adecuadamente). También tenemos que considerar qué capacidad necesitamos.

Al utilizar estos electrodomésticos no olvides:

1. Utilizarlos siempre a plena carga.
2. Lavar a altas temperaturas gasta más energía de lo necesario. Además hoy día la mayoría de los detergentes lavan bien a bajas temperaturas.
3. Dosificar el detergente en función de la suciedad de los productos y de la dureza del agua. Las instrucciones del envase te ayudarán.
4. Elegir el programa más adecuado para la suciedad y tipo de ropa y vajilla.



realiza bien la cesta de la compra

- Siempre que se pueda, debemos consumir productos frescos. Apostemos por una alimentación natural y la dieta mediterránea.
- No esperes a última hora, las aglomeraciones y la posibilidad de agotar existencias puede impedir una elección adecuada.
- ¡No le tengas miedo al etiquetado! Aprende así a conocer mejor los alimentos envasados. Te ayudará a elegir mejor.
- El etiquetado deberá figurar al menos en castellano.
- La CALIDAD Y CATEGORIA en algunos alimentos determinan su precio.
- No compres con dudas. Pide la información que necesites en el establecimiento.
- Nunca mezcles en la bolsa o carro de la compra los alimentos con sustancias tóxicas (productos de limpieza, insecticidas, etc.) ya que pueden contaminarlos si se sale su contenido.
- REUTILIZA las bolsas de plástico para varias compras o como bolsas de basura.



los alimentos, bien conservados

Los alimentos que necesitan refrigeración se guardarán rápidamente en el frigorífico y en los que están envasados, fíjate y respeta las indicaciones del etiquetado, especialmente una vez abiertos.

Los alimentos congelados son un complemento ideal a los productos frescos.

- Si congelamos los alimentos frescos cuando se encuentran en el mercado a precios baratos, obtendremos un ahorro importante; pero también interesa congelar alimentos cocinados.
- Prepara los paquetes para que la congelación sea rápida, el almacenamiento fácil (paquetes aplastados y planos) y en la cantidad que vayas a consumir.
- El envasado influye en la calidad de los productos congelados (deben proteger contra la desecación, evitar el encharcado y protegerlo de la luz en algunos casos).
- El etiquetado de los productos congelados industriales contiene información valiosa para la conservación y la preparación culinaria.

La descongelación debe ser:

- Directamente al cocinar.
- Lentamente en el frigorífico. Es la más recomendable para piezas grandes.
- En el microondas.

Usar congeladores y frigoríficos que no utilicen gases perjudiciales para la atmósfera.

Hay que evitar:

- Descongelar sobre placa caliente, radiador o al sol.
- Descongelar y no cocinar a continuación, aunque se guarde en el frigorífico.
- Volver a congelar un producto una vez descongelado.