



365

días **pensando** en
el **medio**
ambiente

Promueve: Dirección General de Sostenibilidad
Departamento de Desarrollo Rural y Sostenibilidad
Gobierno de Aragón

Diseño, maquetación e impresión: Jfactory

Impreso en 2018 en papel 100% reciclado y libre de cloro.

Nuestras fuentes: Muchos de los datos, consejos e informaciones que aparecen en esta libreta tienen su origen en diversos documentos oficiales.



Todo lo que hacemos tiene repercusión en el medio ambiente: la alimentación, el consumo de agua y energía, la movilidad, los residuos, etc. Esta publicación presenta un conjunto de informaciones, datos, tecnologías, dispositivos y consejos que ayudan a incorporar la variable ambiental en nuestra vida cotidiana mediante el ahorro de agua y energía, la eficiencia energética, el consumo responsable, la movilidad sostenible, la gestión adecuada de los residuos, etc. Así de forma sencilla, tendremos presente el medio ambiente en nuestro día a día y **reduciremos los impactos ambientales derivados de nuestras acciones.**



1 ENERO

Nuevo propósito para este año: mejorar nuestro comportamiento ambiental.





2 ENERO

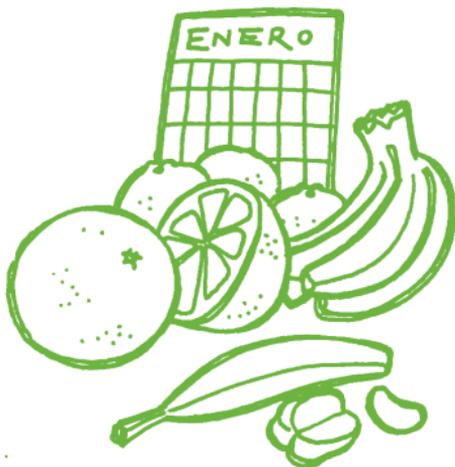
Consuma verduras de temporada y de proximidad:
acelga, alcachofa, borraja, cardo, coles....





3 ENERO

Consume frutas de temporada y de proximidad:
mandarina, manzana, naranja, plátano...





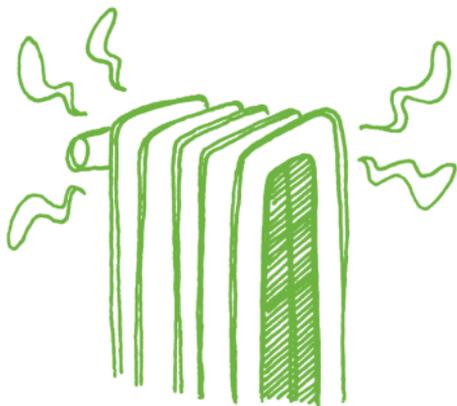
El cambio climático es la modificación del clima de la tierra por el incremento de los gases de efecto invernadero, principalmente por la quema de combustibles fósiles (petróleo, gas y carbón).





5 ENERO

El consumo en calefacción en los hogares españoles supone un 43% del consumo total de energía en el hogar. Use la calefacción racionalmente.





6 ENERO

Separe adecuadamente los residuos, facilitando así su tratamiento posterior.





3 razones para ahorrar energía: El agotamiento de las energías no renovables, los impactos sobre el medio ambiente y la inseguridad del abastecimiento energético.





8 ENERO

Una temperatura de 21°C es suficiente para mantener el confort en una vivienda.

Por cada grado que aumentemos la temperatura,
se incrementa el consumo de energía aproximadamente en un 7%.





Algo más del 18% de la electricidad consumida en las viviendas españolas se destina a la refrigeración y congelación de los alimentos.

La principal causa de la pérdida de frío se debe al aislante.

Los aparatos más eficientes cuentan con un mejor aislamiento.





10 ENERO

Para ventilar completamente una habitación es suficiente con abrir las ventanas alrededor de 10 minutos: no se necesita más tiempo para renovar el aire.





11 ENERO

El transporte y la movilidad contribuyó en 2016 en un 20% a la emisión de gases de efecto invernadero (GEI) en Aragón. Con hábitos más sostenibles podemos contribuir a reducir dichas emisiones.





12 ENERO

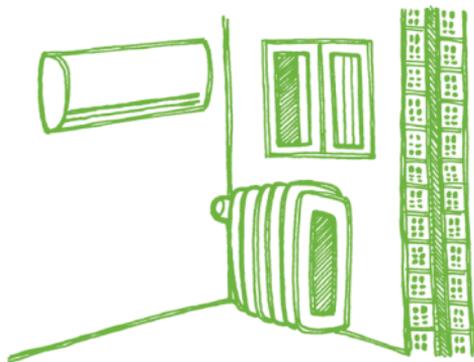
Nosotros como consumidores somos el principal motor de cambio.
Practiquemos el consumo responsable.





13 ENERO

Pequeñas mejoras en el aislamiento pueden alcanzar ahorros de hasta un 30% en la calefacción y el aire acondicionado.





14 ENERO

Adapte la iluminación a sus necesidades y dé preferencia a la iluminación localizada: además de ahorrar conseguirá ambientes más confortables.





15 ENERO

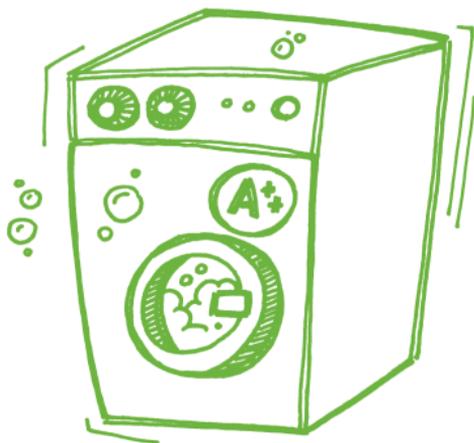
Agricultura Ecológica de Aragón. Etiqueta voluntaria que certifica la no utilización de fertilizantes o plaguicidas de síntesis y en el caso de ganadería la restricción en el uso de medicamentos.





16 ENERO

Elija lavadoras con etiquetado energético de clase A+ o superior.
Ahorrará energía y dinero.





17 ENERO

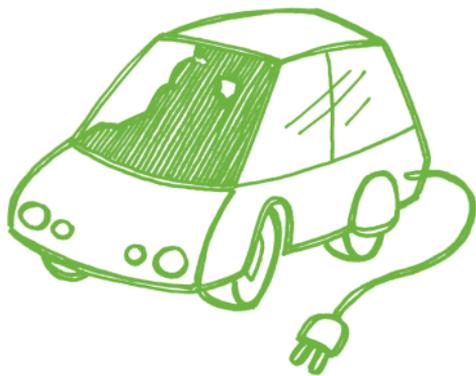
Ahorre entre un 8% y un 13% de energía
colocando termostatos programables para la calefacción.





18 ENERO

Puede elegir vehículos con bajas emisiones: eléctricos, híbridos, biocarburantes, GLP y otras tecnologías bajas en carbono.





19 ENERO

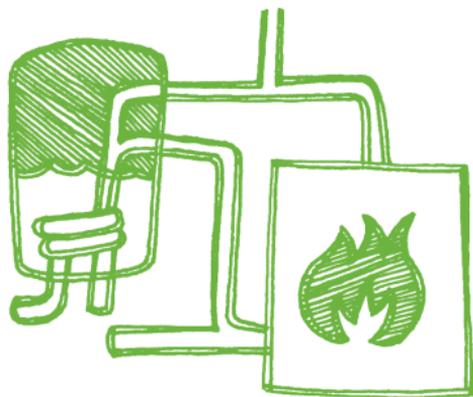
Si va a comprar un horno eléctrico procure que sea de la clase más eficiente.





20 ENERO

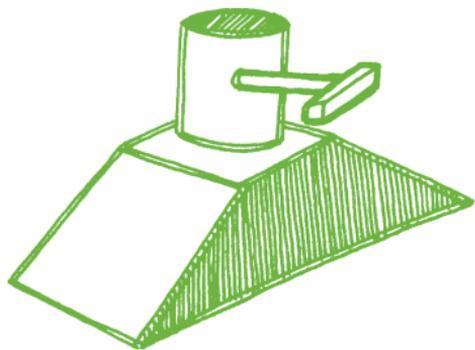
Los sistemas con acumulación de agua caliente son más eficaces que los sistemas de producción instantánea y sin acumulación.





21 ENERO

Cierre el tiro de la chimenea cuando no la esté usando para reducir las pérdidas de calor.





22 ENERO

Podemos comprar productos con menor impacto ambiental.

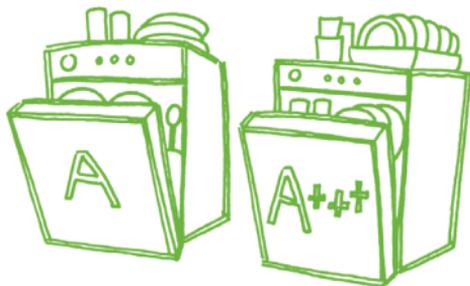
El etiquetado ecológico certifica que un producto presenta menos afecciones al medio ambiente en todo su ciclo de vida, consumiendo menos energía y recursos.





23 ENERO

Un lavavajillas de clase A+++ puede consumir un 30% menos de energía que uno de clase A.





24 ENERO

Entre el 25 y 30% de nuestras necesidades de calefacción son debidas a las pérdidas de calor que se originan en las ventanas.





25 ENERO

El reciclado de 1 t de envases de plástico PET ahorra 70% de energía, 2,8 t de petróleo y se elaboran nuevos productos como forros polares, alfombras y films. Contribuya con una correcta separación de los residuos.





26 ENERO

Día Mundial de la Educación Ambiental.

26 ENERO





27 ENERO

No utilice el inodoro como papelera.
Reducirá el consumo energético asociado a la depuración posterior.





28 ENERO

Cierre las persianas y cortinas por la noche: evitará importantes pérdidas de calor.





29 ENERO

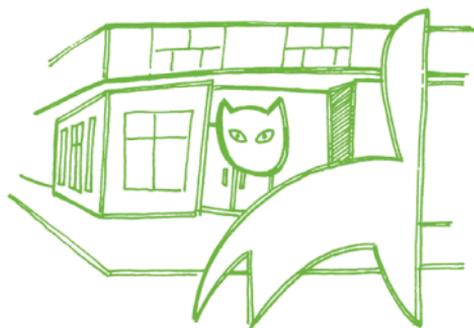
Racionalice el consumo de agua. No deje los grifos abiertos inútilmente (en el lavado, en el afeitado, en el cepillado de dientes...).





30 ENERO

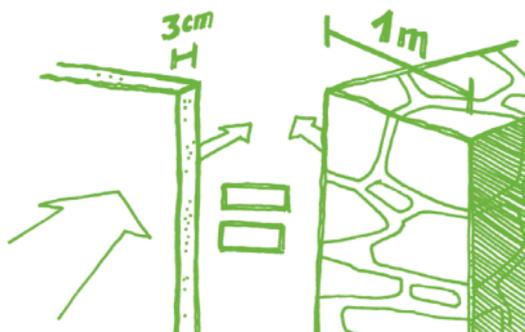
Visite La Calle Indiscreta. Equipamiento de educación ambiental sobre medio ambiente urbano promovido por el Gobierno de Aragón. www.lacalleindiscreta.es. Allí encontrará numerosas claves sobre comportamientos más sostenibles.





31 ENERO

Una capa de 3 cm de corcho, fibra de vidrio o poliuretano tiene la misma capacidad aislante que un muro de piedra de un metro de espesor. La base del ahorro en climatización es un buen aislamiento.





1 FEBRERO

Consuma verduras de temporada y de proximidad:
acelga, alcachofa, borraja, brócoli, espinacas, habas...





2 FEBRERO

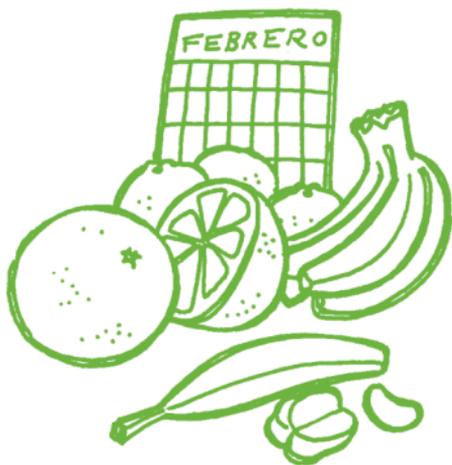
Día Mundial de los Humedales.





3 FEBRERO

Consume frutas de temporada y de proximidad: mandarina, naranja, plátano...





4 FEBRERO

El CO_2 es el principal gas de efecto invernadero.
Desde hace 2 siglos su concentración en la atmósfera
ha aumentado significativamente por la quema de combustibles fósiles.





5 FEBRERO

El coche privado representa la mitad de la energía que consumen las familias españolas. Úselo racionalmente.





6 FEBRERO

Cada tonelada de papel reciclado evita la tala de 17 árboles que se utilizarían para fabricar papel hecho con material virgen.





7 FEBRERO

De la generación, transformación, transporte y uso final de la energía se derivan importantes impactos ambientales.





8 FEBRERO

La huella de carbono es un indicador que calcula la totalidad de las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) de un individuo, organización, evento o producto de forma directa o indirecta.

Procure reducir su huella de carbono.





9 FEBRERO

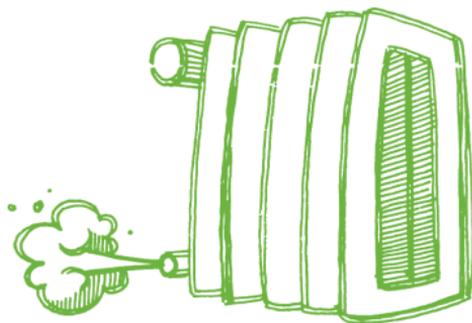
En el frigorífico, ajuste el termostato para mantener una temperatura de 5°C en el compartimento de refrigeración y de -18°C en el de congelación.





10 FEBRERO

El aire contenido en el interior de los radiadores dificulta la transmisión de calor.
Es conveniente purgar este aire al menos una vez al año,
al inicio de la temporada de calefacción.

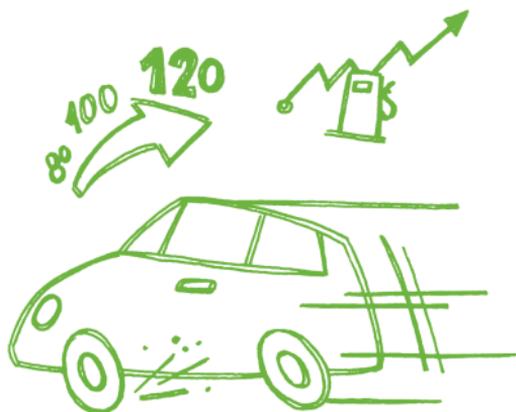




11 FEBRERO

En idénticas condiciones de circulación, el consumo de carburante de un vehículo crece de forma cuadrática con el aumento de su velocidad.

Es recomendable moderar la velocidad de circulación en carreteras y autopistas, lo que conlleva un ahorro energético y una mejora en la seguridad vial.





12 FEBRERO

Revise los textos en los procesadores antes de imprimirlos.
Use el corrector ortográfico, ahorrará papel.





13 FEBRERO

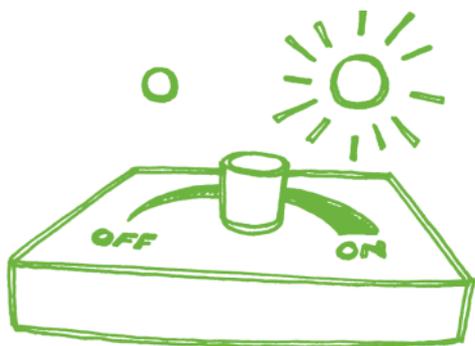
A través de un cristal simple se pierde por cada m^2 de superficie, durante el invierno, la energía contenida en 12 kg de gasóleo.





14 FEBRERO

Coloque reguladores de intensidad luminosa de tipo electrónico (no de reostato): ahorrará energía.





15 FEBRERO

Angel Azul. Es una etiqueta ambiental voluntaria que procede de Alemania. Contempla criterios para papel reciclado, pinturas y barnices, tableros reciclados, fotocopiadoras y recubrimientos de fibra de madera.





16 FEBRERO

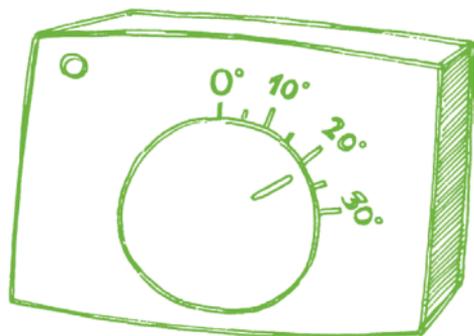
Elija el tamaño de su lavadora en función de sus necesidades.
Así también ahorrará energía.





17 FEBRERO

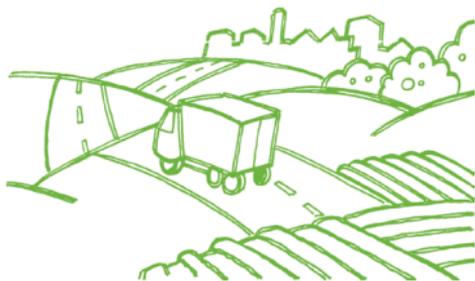
Es muy importante disponer de un sistema de regulación de la calefacción que adapte las temperaturas de la vivienda a nuestras necesidades.





18 FEBRERO

La procedencia y el medio de transporte suponen una parte esencial de las emisiones asociadas a los alimentos. Elija productos locales y de temporada.





19 FEBRERO

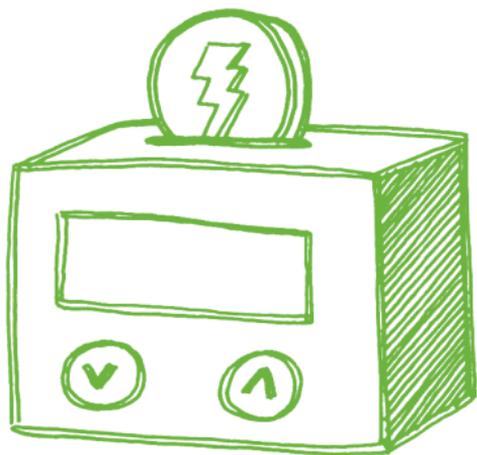
Generalmente no es necesario precalentar el horno para cocciones superiores a una hora.





20 FEBRERO

Ahorre entre un 4% y un 6% de energía
con los reguladores de temperatura con termostato para agua caliente.





21 FEBRERO

Para ahorrar papel, puede utilizar pizarras de tiza o de rotuladores que se borran, en lugar de las que usan recambios de papel.





22 FEBRERO

Los aparatos eléctricos y electrónicos al final de su vida útil, deben ser entregados en los lugares destinados al efecto para que sean gestionados correctamente.





23 FEBRERO

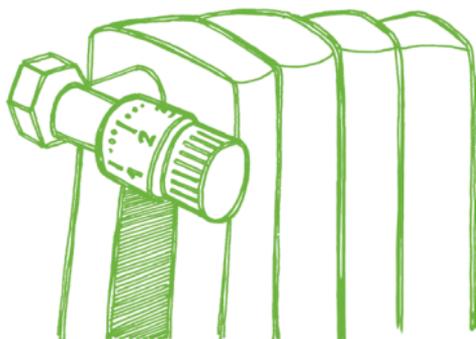
Elija el tamaño de su lavavajillas en función de sus necesidades.
Así también ahorrará energía.





24 FEBRERO

Las válvulas termostáticas en los radiadores permiten mantener la temperatura deseada en cada una de las habitaciones.





25 FEBRERO

Por cada botella que se recicla se ahorra la energía necesaria para tener un televisor encendido durante 3 horas o la energía que necesitan 5 lámparas de bajo consumo de 20 W durante 4 horas.





26 FEBRERO

Evite las fugas de agua: controle la cisterna del WC.





27 FEBRERO

Una ducha consume del orden de cuatro veces menos agua y energía que un baño.
Téngalo en cuenta.





28 FEBRERO

Instale ventanas con doble cristal, o doble ventana,
y carpinterías con rotura de puente térmico. Ahorrará energía.





29 FEBRERO

Piense qué puede hacer por el medio ambiente también los años bisiestos.





1 MARZO

Consuma verduras de temporada y de proximidad:
acelga, alcachofa, borraja, brócoli, espinacas, habas...





2 MARZO

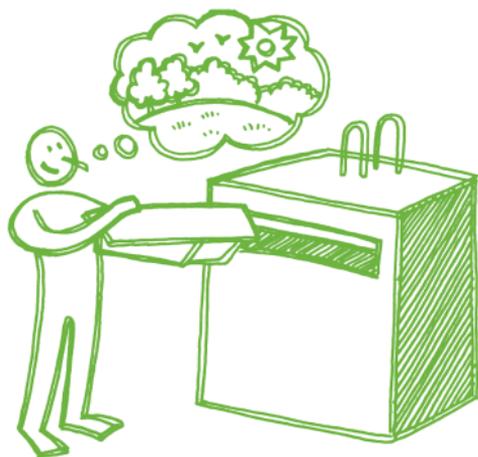
Consume frutas de temporada y de proximidad: mandarina, naranja, plátano...





3 MARZO

El cambio climático es un problema global, pero cada uno de nosotros tiene la capacidad necesaria para influir sobre ello. Piense en global, actúe en local.





4 MARZO

A la hora de comprar un producto o servicio tiene la posibilidad de escoger aquella opción más respetuosa con el medio ambiente.





5 MARZO

Día mundial de la Eficiencia Energética.





6 MARZO

Con la energía necesaria para fabricar una lata de refresco de aluminio, se podría tener funcionando un televisor durante 2 horas. Contribuya a su reciclado.





7 MARZO

Desde la entrada en vigor del Código Técnico de la Edificación en 2006, es obligatorio que en todo edificio nuevo que se construya o se rehabilite, se instalen captadores solares térmicos para la producción de agua caliente sanitaria.





8 MARZO

La huella ecológica es la medida de cuánta tierra y agua biológicamente productivas requiere un individuo, población o actividad para producir todos los recursos que consume y para absorber los residuos que genera. Procure reducir su huella ecológica.





9 MARZO

Abra la puerta del frigorífico lo menos posible
y cierre con rapidez: evitará un gasto inútil de energía.





10 MARZO

Detecte las corrientes de aire en su hogar para reducir las pérdidas de calor.





11 MARZO

En la ciudad, el 50% de los viajes en coche son para recorrer menos de 3 km.
Para distancias cortas evite el coche: camine o utilice la bicicleta.





12 MARZO

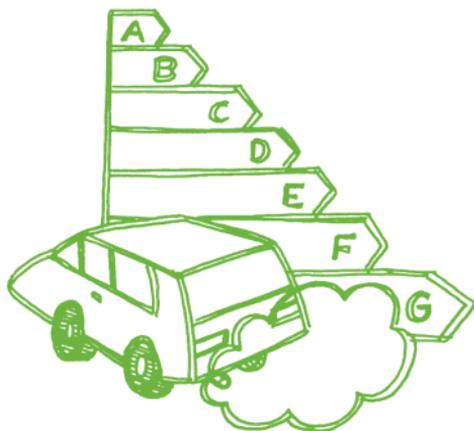
Rechace las bolsas que no necesite
y procure llevar siempre su propia bolsa de la compra.





13 MARZO

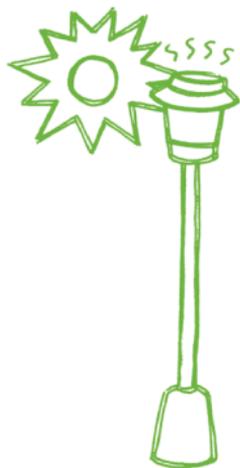
Los turismos nuevos incorporan una etiqueta obligatoria que informa sobre el consumo de combustible y las emisiones de CO₂ para facilitar la decisión del consumidor.





14 MARZO

En exteriores, considere instalar lámparas solares.





15 MARZO

Certificación forestal FSC. Es una etiqueta voluntaria internacional para productos forestales que garantiza que el producto proviene de un bosque gestionado de forma sostenible.





16 MARZO

Aproveche al máximo la capacidad de su lavadora y procure que trabaje siempre a carga completa.





17 MARZO

Los electrodomesticos son después de la calefacción, el segundo consumidor de energía de nuestros hogares. Úsela de forma responsable.





18 MARZO

El reciclado de 1 t de envases de polietileno ahorra el 80% de CO_2 ,
1t en vertedero y da nueva vida a bolsas, mobiliario urbano, tuberías.

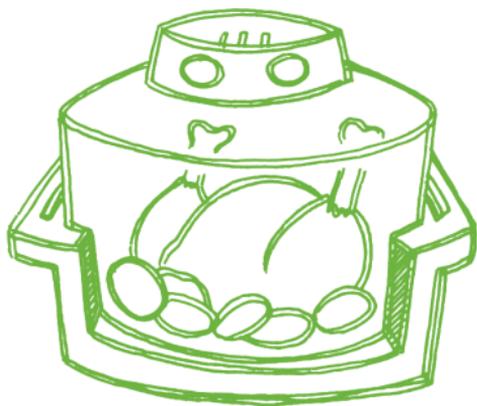
Contribuya con una correcta separación de los residuos.





19 MARZO

Los hornos de convección favorecen la distribución uniforme de calor, ahorran tiempo y, por tanto, consumen menos energía.





20 MARZO

Haga un uso racional del ascensor. Si es posible, prescinda de su uso para subir uno o dos pisos o para bajar varias alturas, ahorrará energía y ganará en salud.





21 MARZO

Día Forestal Mundial.





22 MARZO

Día Mundial del Agua.





23 MARZO

Día Meteorológico Mundial.





24 MARZO

Existen estudios que demuestran que es más económico (agua y energía) utilizar el lavavajillas que fregar a mano.





25 MARZO

Por cada tonelada de vidrio que se recicla,
se ahorran 1.200 kg de materias primas y 130 kg de combustible.





26 MARZO

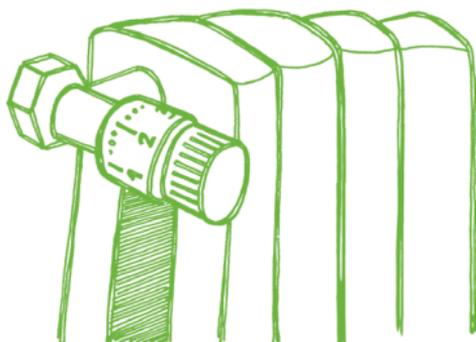
Evite el goteo de los grifos. Supone un derroche innecesario de agua.





27 MARZO

Ahorre entre un 8% y un 13% de energía
colocando válvulas termostáticas en radiadores.





28 MARZO

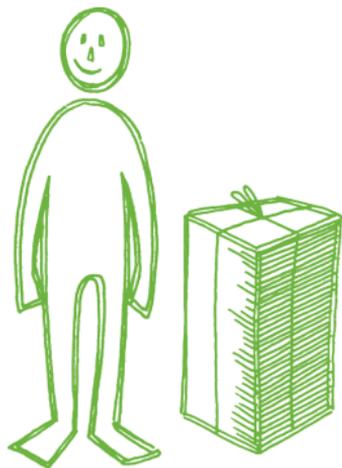
No abuse de los insecticidas. La alternativa sería colocar plantas como lavanda, salvia o albahaca cuyo olor ahuyenta a los insectos.





29 MARZO

En 2016 se recogieron en Aragón, una media de 17,7 kg de papel y cartón por habitante.
La recogida selectiva es el inicio de la cadena del reciclaje





30 MARZO

Una temperatura del agua entre 30°C y 35°C es suficiente para sentirse cómodo en el aseo personal.





31 MARZO

Cada zona de nuestra vivienda necesita una temperatura de calefacción y es importante ajustarla.





1 ABRIL

Consuma verduras de temporada y de proximidad: acelga, berenjena, calçots...





2 ABRIL

Consuma frutas de temporada y de proximidad: alberge, naranja, plátano...





3 ABRIL

El cambio climático es el principal problema ambiental a escala global, derivado del consumo energético.





4 ABRIL

A la hora de valorar el coste de un producto, considere su ciclo de vida.
Existen productos que consumen menos agua y energía en su funcionamiento.





5 ABRIL

Cuando compre un aparato que funcione con pilas,
opte por aquellos que utilizan pilas recargables.





6 ABRIL

100 kg de peso suplementario en el coche
supone un 5% de aumento del consumo de carburante.





7 ABRIL

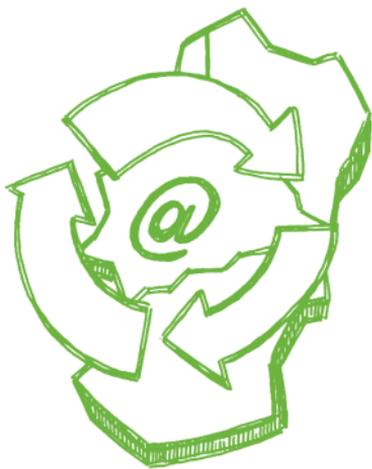
Conducción eficiente: marchas largas, bajas revoluciones, anticipación y previsión.





8 ABRIL

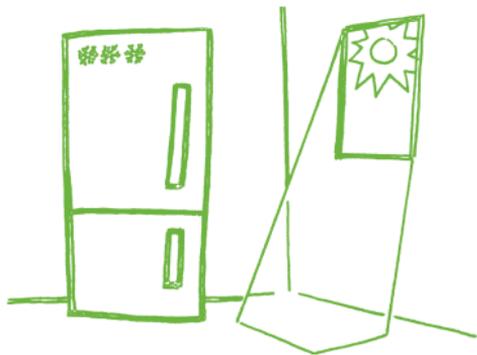
La página web <http://calidadambiental.aragon.es/ia/>
proporciona información sobre la gestión de los residuos en Aragón.





9 ABRIL

Coloque el frigorífico o el congelador en un lugar fresco y ventilado, alejado de posibles fuentes de calor: radiación solar, horno, etc.





10 ABRIL

Utilice racionalmente la energía. Piense en los impactos ambientales que provoca.





11 ABRIL

En la mayoría de las ocasiones existen alternativas al uso del coche.
El transporte público es mucho más eficiente que el vehículo turismo.





12 ABRIL

Lleve el carrito a la compra para evitar la generación de residuos innecesarios.





13 ABRIL

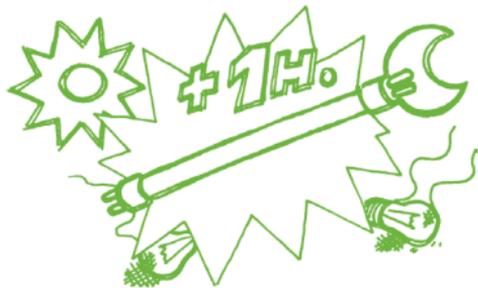
Procure que los cajetines de sus persianas no tengan rendijas y estén convenientemente aislados para evitar pérdidas en su calefacción.





14 ABRIL

En los puntos de luz que estén encendidos más de una hora al día instale lámparas LED o de bajo consumo.





15 ABRIL

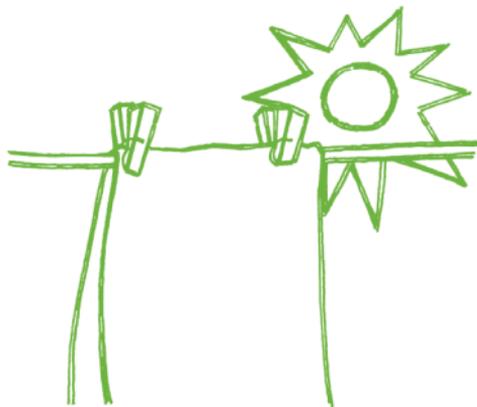
Cisne blanco. Es una etiqueta ambiental voluntaria procedente de los países escandinavos. Incorpora criterios ambientales para impresos, hoteles, productos de limpieza, detergentes de lavandería, papel tisú, servicios de revelado fotográfico...





16 ABRIL

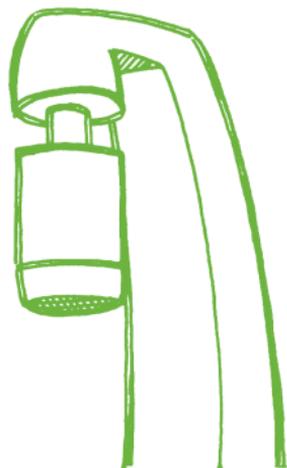
Aproveche el aire y el calor del sol para secar la ropa.





17 ABRIL

Para ahorrar agua, en los grifos se deben colocar reductores de caudal (aireadores).





18 ABRIL

El reciclado de 1 t de papel y cartón ahorra 900 kg de CO₂,
14m³ de vertedero y da nueva vida a papel reciclado y cajas de cartón.

Contribuya con una correcta separación de los residuos.





19 ABRIL

No abra innecesariamente el horno. Cada vez que lo hace está perdiendo un mínimo del 20% de la energía acumulada en su interior.





20 ABRIL

En las cocinas eléctricas utilice baterías de cocina y el resto del menaje con fondo grueso difusor: logrará una temperatura más homogénea en todo el recipiente.





21 ABRIL

Plancha primero las prendas delicadas mientras la plancha todavia se está calentando, o al final, con la plancha ya desenchufada.





22 ABRIL

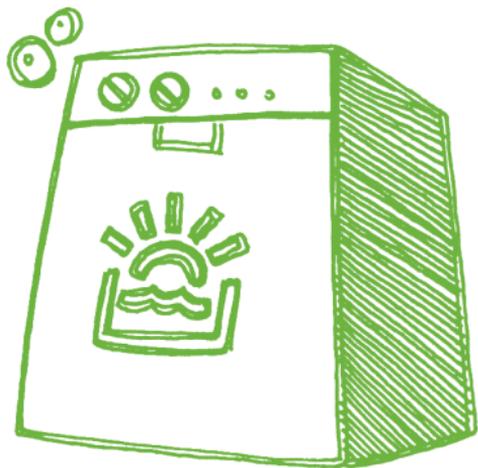
Día de la Tierra.





23 ABRIL

Existen lavavajillas termoeicientes que hacen uso del agua caliente de la red disponiendo de una doble opción para la toma de agua consiguiendo un importante ahorro de energía.





24 ABRIL

Los sistemas de doble pulsador o de descarga parcial para la cisterna del inodoro ahorran una gran cantidad de agua.





25 ABRIL

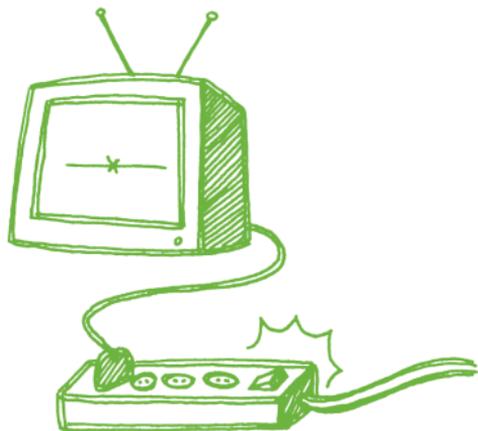
Reciclar una lata de aluminio puede ahorrar un 90% de la energía necesaria para hacer una nueva.





26 ABRIL

No mantenga encendido "en espera" o en "stand by" su televisor.
Puede apagarlo completamente con una base de conexión múltiple.





27 ABRIL

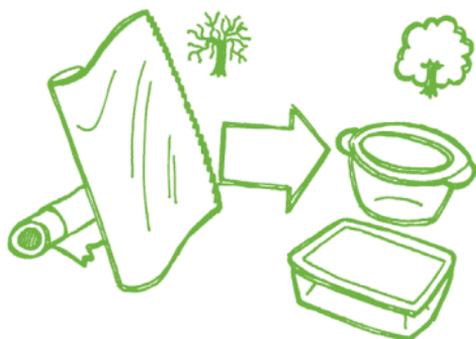
En 2016 se recogieron en Aragón una media de 13,6 kg por habitante de envases de vidrio. La recogida selectiva es el inicio de la cadena del reciclaje.





28 ABRIL

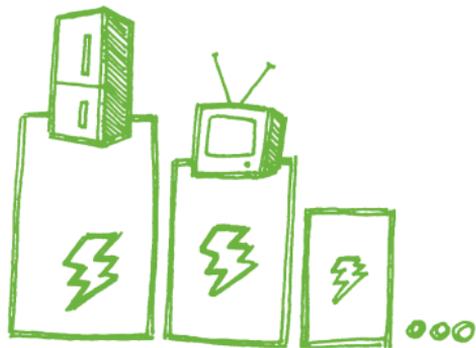
Modere la utilización de papel de aluminio y plástico para envolver. Use envases reutilizables.





29 ABRIL

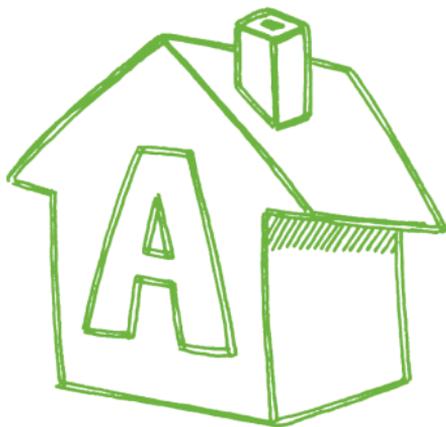
Los televisores representan aproximadamente un 10% del consumo eléctrico de las familias españolas, y después de los frigoríficos, son el equipo de mayor consumo a nivel global.





30 ABRIL

La certificación energética de los edificios proporciona información sobre la eficiencia energética de la vivienda en función de las características del aislamiento, cerramientos, sistemas de calefacción, aire acondicionado y agua caliente sanitaria.





1 MAYO

Consuma verduras de temporada y de proximidad:
calabacín, calabaza, cebolla, pimiento, calçots...





2 MAYO

Consume frutas de temporada y de proximidad:
alberge, cereza, melocotón, plátano...





3 MAYO

En el año 2016, las emisiones de gases de efecto invernadero (GEI) del sector residencial, comercial e institucional en Aragón representaron más del 14% del total.





4 MAYO

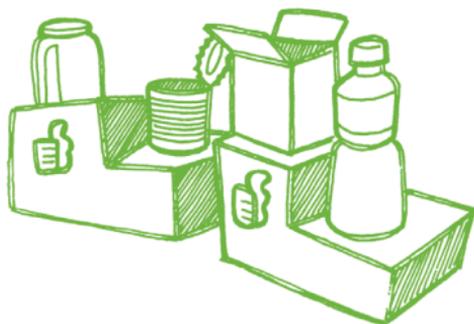
Centrifugando se consume mucha menos energía para secar la ropa que utilizando una secadora.





5 MAYO

Debe preferir un envase de vidrio a uno de metal, y uno de papel a uno de plástico.





6 MAYO

A la hora de la compra, es importante elegir un modelo de coche adaptado a nuestras necesidades y fijarse en la etiqueta energética que informa sobre el consumo de carburante y las emisiones de CO₂.





7 MAYO

El paquete 20-20-20 es el compromiso de la UE para 2020.
Reducir un 20% las emisiones, que el 20% del consumo energético sea de origen renovable y que se incremente un 20% la eficiencia energética.





8 MAYO

Las masas forestales en Aragón fijan actualmente alrededor del 25% de las emisiones anuales de GEI.

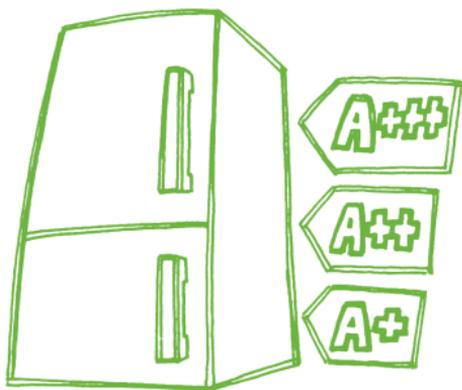
Otro motivo más para conservar los bosques.





9 MAYO

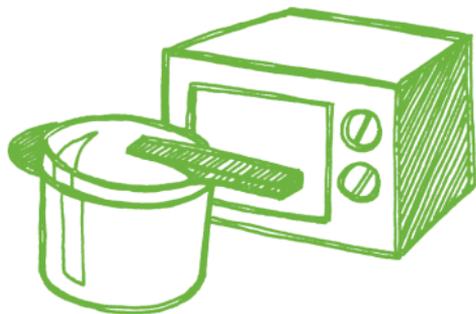
Elija frigoríficos con etiquetado energético de clase A+ o superior.





10 MAYO

Los microondas y las ollas súper rápidas a presión ahorran energía.





11 MAYO

En viajes interurbanos, el coche consume por viajero-km 4 veces más que el autocar.
Estas diferencias se ven acentuadas en el medio urbano,
donde el transporte público es aún más eficiente que el vehículo turismo.





12 MAYO

Siempre que pueda, elija productos que no vengan acompañados de envases o empaquetados superfluos.





13 MAYO

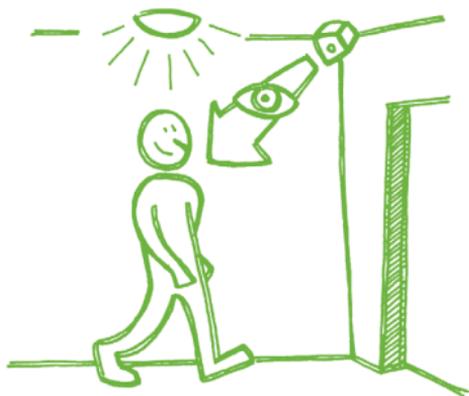
El mantenimiento adecuado y la limpieza de los electrodomésticos prolonga su vida y ahorra energía.





14 MAYO

En vestíbulos, garajes, zonas comunes, etc. es interesante colocar detectores de presencia para reducir el consumo de electricidad en la iluminación.





15 MAYO

El análisis del ciclo de vida es una herramienta que sirve para medir el impacto ambiental de un producto o servicio a lo largo de todo su ciclo de vida. Contempla desde el diseño, la fabricación, la distribución, el uso y la gestión de los residuos.





16 MAYO

Adquiera productos de temporada que suponen un menor impacto ambiental.





17 MAYO

Día Mundial del Reciclaje.





18 MAYO

El reciclado de 1t de envases brik ahorra 0,5 t de petróleo,
750 kg de papel kraft y da nueva vida al papel, aluminio y al aglomerado.
Contribuya con una correcta separación de los residuos.





19 MAYO

Procure aprovechar al máximo la capacidad del horno y cocine, si es posible de una vez, el mayor número de alimentos.





20 MAYO

Para ahorrar energía, es muy importante que los depósitos acumuladores y las tuberías de distribución de agua caliente estén bien aislados.





21 MAYO

Configure su ordenador y monitor para que entren en reposo si no los utiliza en unos minutos.





22 MAYO

Día Internacional de la Diversidad Biológica.





23 MAYO

En el lavavajillas, mantenga siempre llenos los depósitos de sal y abrillantador, así se reduce el consumo de energía en el lavado y el secado, respectivamente.





24 MAYO

Hay especies de plantas que requieren poca agua en su mantenimiento, siendo una alternativa a la jardinería tradicional. Opte por la xerojardinería.





25 MAYO

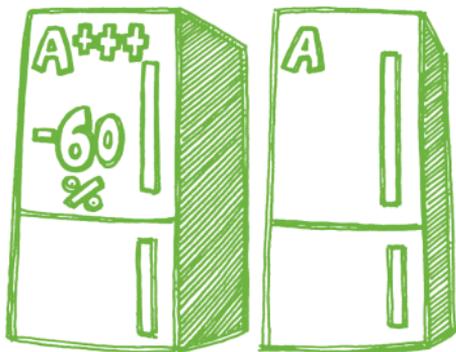
En 2016 se recogieron de media en Aragón 13,6 kg de envases ligeros por habitante.
La recogida selectiva es el inicio de la cadena del reciclaje.





26 MAYO

Un frigorífico A+++ puede consumir un 60% menos de energía que uno de clase A.





27 MAYO

Para imprimir puede utilizar la función reducción (2 páginas en 1). En combinación con la impresión a doble cara se consigue hasta un 75% de ahorro de papel.





28 MAYO

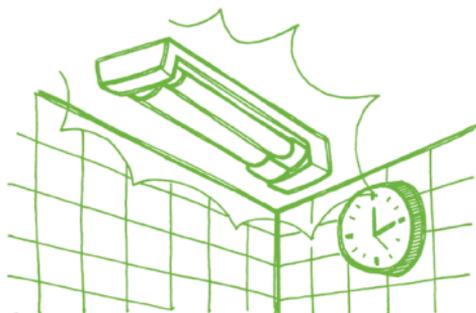
Si sale al campo o a la montaña llévese la basura generada y dépositela en los contenedores más cercanos a un entorno urbano.





29 MAYO

Use luces LED donde necesite más luz
durante muchas horas: por ejemplo en la cocina.





30 MAYO

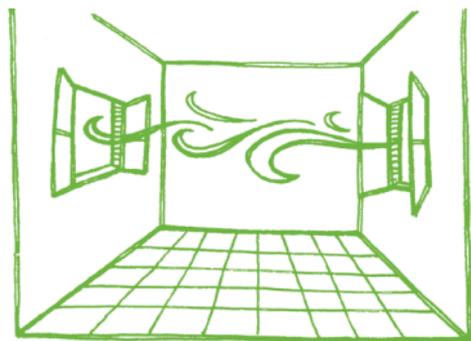
Cargue el móvil sólo el tiempo imprescindible,
dejarlo conectado a la red supone un consumo eléctrico innecesario.





31 MAYO

En ocasiones, puede evitarse el uso de un ventilador con corrientes cruzadas de ventilación natural; considérelolo.





1 JUNIO

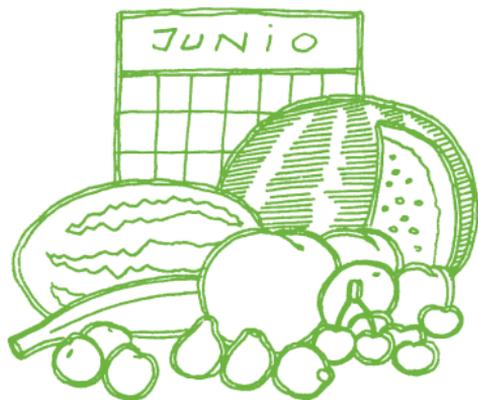
Consuma verduras de temporada y de proximidad:
calabacín, cebolla, judía verde, tomate...





2 JUNIO

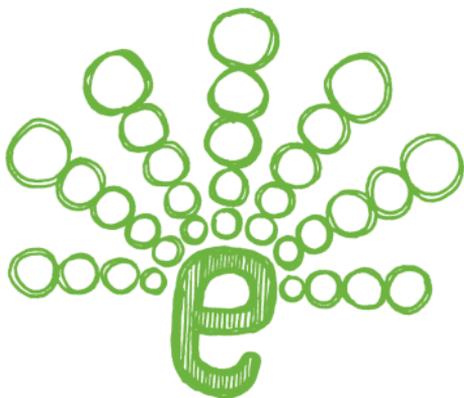
Consume frutas de temporada y de proximidad:
alberge, breva, cereza, ciruela, melocotón, melón, plátano, sandía...





3 JUNIO

La Estrategia Aragonesa de Cambio Climático es un documento de planificación aragonesa que contempla la mitigación y la adaptación frente al cambio climático.





4 JUNIO

Escoja productos locales que suponen
menores costes ambientales derivados del transporte.





5 JUNIO

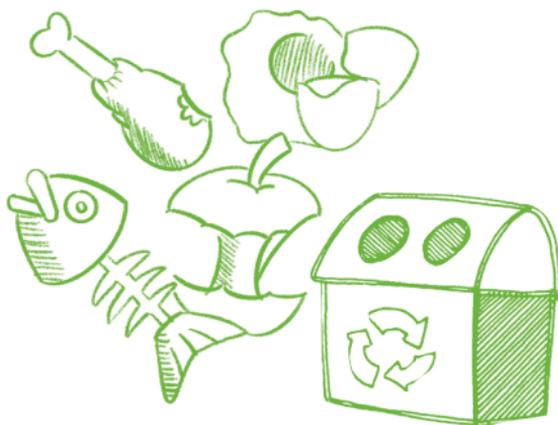
Día Mundial del Medio Ambiente.





6 JUNIO

Deposite la materia organica producida en los hogares
en los contenedores de recogida selectiva para su posterior reciclado.





7 JUNIO

El uso de la biomasa en la calefacción supone un balance neutro en la emisión de CO_2 pues cierra el ciclo del CO_2 que comenzaron las plantas al absorberlo durante su crecimiento.





8 JUNIO

Día Mundial de los Océanos.





9 JUNIO

Compruebe que las gomas de las puertas de su frigorífico están en buenas condiciones y hacen un buen cierre: evitará pérdidas de frío.





10 JUNIO

Los toldos en verano son sistemas eficaces para reducir el calentamiento de nuestra vivienda.





11 JUNIO

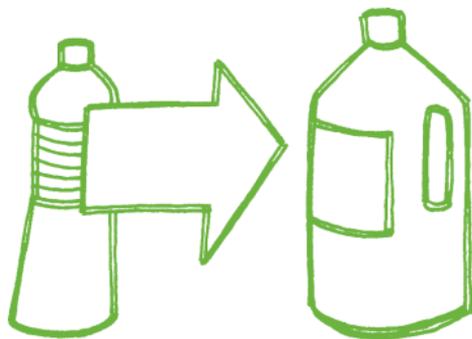
Existen cuatro modelos de pegatinas con sus correspondientes colores que identifican el nivel de emisiones de CO₂ de cada vehículo (Cero, Eco, C y B).





12 JUNIO

Elija productos en tamaño familiar para evitar residuos de envases.





13 JUNIO

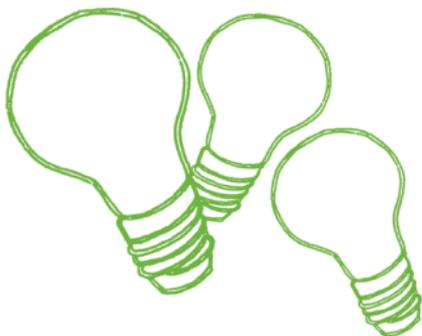
La Estrategia Aragonesa de Educación Ambiental (EAREA). Es un plan del Gobierno de Aragón en el que se han implicado numerosas entidades y personas procedentes de diversos ámbitos con el objetivo de mejorar la Educación Ambiental en Aragón.





14 JUNIO

Las bombillas LED consumen un 90% menos que las halógenas o incandescentes y un 40% menos que las de bajo consumo.





15 JUNIO

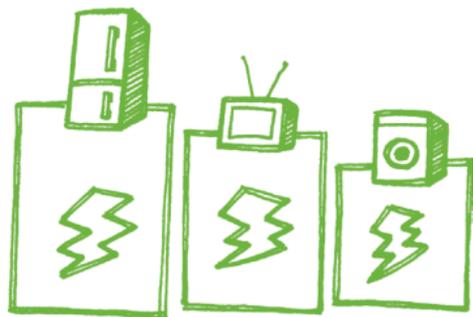
No des por inútiles los electrodomésticos, ropa, muebles o enseros viejos, pueden tener una segunda vida. Intercambia o compra de segunda mano.





16 JUNIO

Después del frigorífico y el televisor, el electrodoméstico que más energía consume es la lavadora. Úsela racionalmente.





17 JUNIO

Día Mundial de la lucha contra la desertificación y la sequía.





18 JUNIO

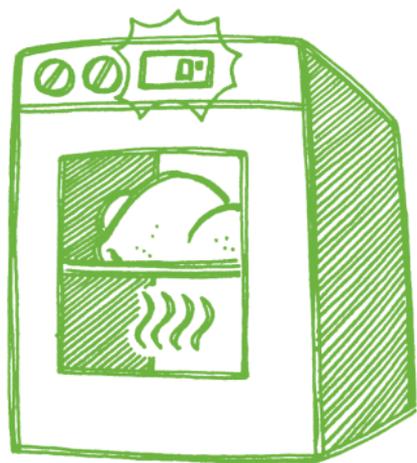
El reciclado de 1t de envases de hojalata ahorra el 70% de energía,
1,5 t de mineral de hierro, 500 kg de carbón y da nueva vida al acero para fundición.
Contribuya con una correcta separación de los residuos.





19 JUNIO

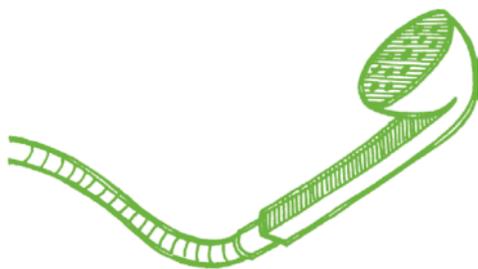
No des por inútiles los electrodomésticos, ropa, muebles o enseros viejos, pueden tener una segunda vida. Intercambia o compra de segunda mano.





20 JUNIO

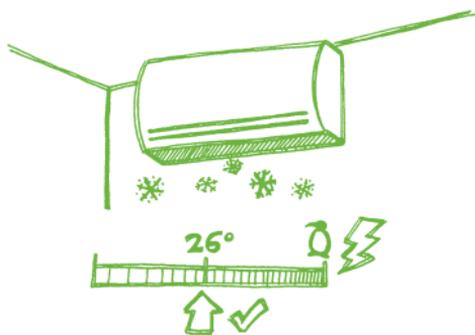
Instale en la ducha un rociador eficiente para ahorrar agua y energía.





21 JUNIO

Cuando encienda el aparato de aire acondicionado, no ajuste el termostato a una temperatura más baja de lo normal: no enfriará la casa más rápido, el enfriamiento podría resultar excesivo y, por tanto, un gasto innecesario.





22 JUNIO

La auditoría energética sirve para identificar los usos energéticos con mayor potencial de ahorro como la calefacción, el aire acondicionado, la iluminación... etc y proponer medidas correctoras.





23 JUNIO

Procure utilizar el lavavajillas cuando esté completamente lleno.





24 JUNIO

Si tiene jardín o terraza, evite regar en las horas centrales del día.
Reducirá la evaporación.





25 JUNIO

1ª regla de la 3R: Reduzca los residuos que genera.





26 JUNIO

Deposite el papel y cartón usado en el contenedor de recogida selectiva para su posterior reciclado.





27 JUNIO

Procure adquirir productos con envoltorios
fácilmente separables para su reciclado posterior.





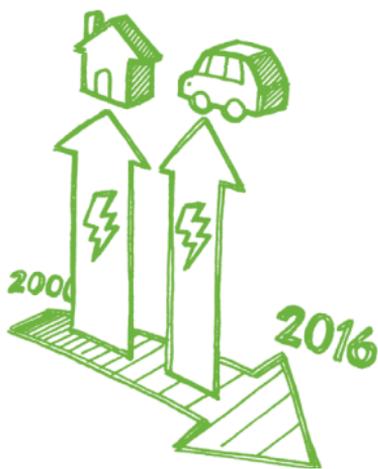
28 JUNIO

Evite el uso de productos desechables, priorizando los recargables.





Los sectores de la vivienda y el transporte han sido los que más han incrementado el consumo de energía en los últimos años. El consumo de energía en los hogares españoles supone algo más del 18% del consumo total de energía del país.





30 JUNIO

La compra pública verde ó compra verde es un proceso mediante el cual las entidades públicas o semipúblicas deciden adquirir productos y servicios con un impacto ambiental reducido durante su ciclo de vida.





1 JULIO

Consuma verduras de temporada y de proximidad: calabacín, judía verde, lechuga, pimiento, pepino, tomate, berenjena...





2 JULIO

Consume frutas de temporada y de proximidad: albaricoque, breva, cereza, ciruela, higo, melocotón, melón, paraguaya, pera, plátano, sandía...





3 JULIO

Hay mas de 300 adhesiones de entidades a la Estrategia Aragonesa de Cambio Climático en los diferentes niveles de compromiso.





4 JULIO

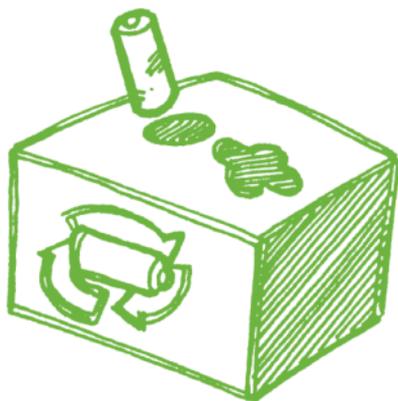
Como consumidor responsable debe escoger aquellos productos que no contribuyan a crear residuos inútiles.





5 JULIO

Deposite las pilas usadas en los contenedores de recogida selectiva.





6 JULIO

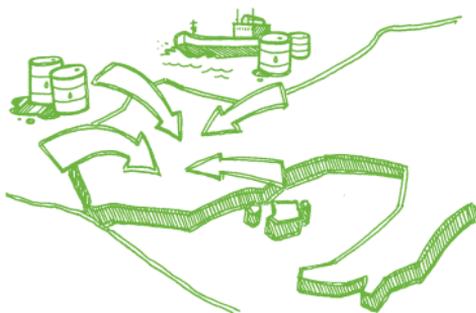
Comparte el coche en tus desplazamientos, contribuyendo a una movilidad sostenible.





7 JULIO

En 2016 importamos más del 76% de la energía que utilizamos en forma de recursos no renovables, que producen emisiones de CO₂, principal causante del cambio climático.





8 JULIO

GIRA. Es el Plan de Gestión Integral de Residuos de Aragón con programas sobre prevención, sensibilización y valorización de los residuos.





9 JULIO

Cuando saque un alimento del congelador para consumirlo al día siguiente, descongélelo en el compartimento de refrigerados en lugar de en el exterior; es mejor para los alimentos y además tendrá ganancias gratuitas de frío.





10 JULIO

En verano, ventile la casa cuando el aire de la calle sea más fresco, es decir, a primeras horas de la mañana y durante la noche.





11 JULIO

La circulación con las ventanillas totalmente bajadas en el coche supone un aumento del consumo de carburante de un 5%.





12 JULIO

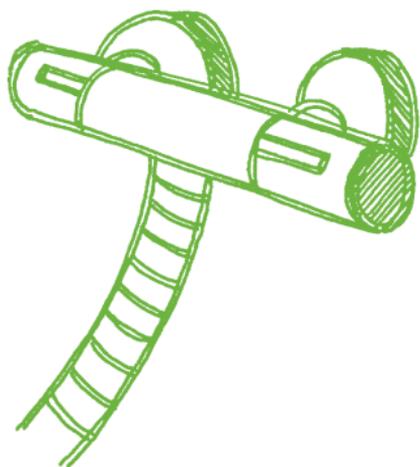
Evite los productos de "usar y tirar".





13 JULIO

La grifería termostática supone un ahorro de energía del 17%.





14 JULIO

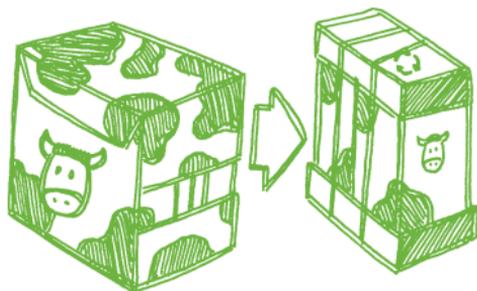
Mantenga limpias las lámparas y las pantallas, aumentará la luminosidad, sin aumentar la potencia.





15 JULIO

El ecodiseño piensa el producto en su globalidad. En algunos casos el coste de un producto puede ser superior, pero disminuye el consumo de energía durante su uso, resultando más eficiente y a corto y medio plazo, más barato.





16 JULIO

Existen lavadoras termoeficientes que hacen uso del agua caliente de la red disponiendo de una doble opción para la toma de agua consiguiendo un importante ahorro de energía.





17 JULIO

Es importante colocar los aparatos de refrigeración de tal modo que les dé el sol lo menos posible o en su caso, cubrirlos con un sistema de ensombreamiento.





18 JULIO

El reciclado de 1t de envases de aluminio ahorra el 90% de energía,
4t de bauxita, 1.000 t de agua y da nueva vida al aluminio para fundición.

Contribuya con una correcta separación de los residuos.





19 JULIO

Las cocinas eléctricas, excepto las de inducción, mantienen un calor residual que puede aprovechar apagándolas unos cinco minutos antes de finalizar el cocinado.





20 JULIO

Cerrar persianas y correr cortinas son sistemas eficaces para reducir el calentamiento de nuestra vivienda en verano.





21 JULIO

Utilice cartuchos de tóner reciclados o recargables.





22 JULIO

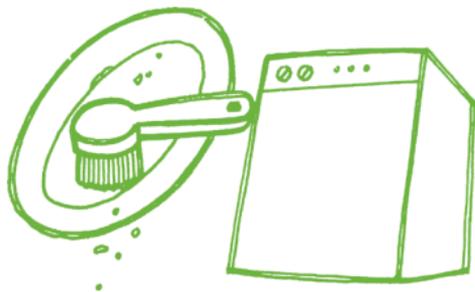
Use cabezales de ducha de bajo consumo, disfrutará de un aseo cómodo, gastando la mitad de agua y, por tanto, de energía.





23 JULIO

Retire en seco los restos de alimento de la vajilla.





24 JULIO

Instale sistemas de riego eficientes para evitar el derroche de agua.





25 JULIO

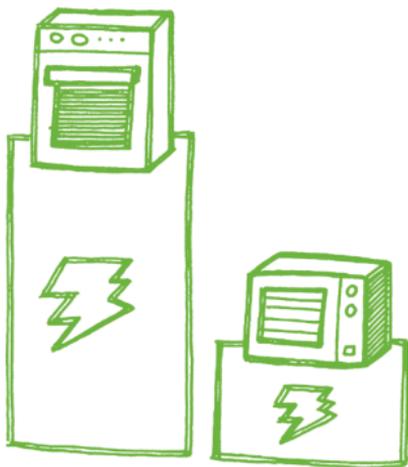
2ª regla de las 3R: Reutilice los residuos que tengan un nuevo uso.





26 JULIO

Utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro entre el 60% y el 70% de energía y un ahorro considerable de tiempo.





27 JULIO

Elija productos que permitan reducir los residuos posteriores:
recargables, reutilizables, de larga duración y fácilmente reparables.





28 JULIO

No elija electrodomésticos más grandes
ni más potentes de lo que necesita. Ahorrará energía.





29 JULIO

Si no utiliza el ordenador durante 30 minutos: Apague el equipo.





30 JULIO

Para pintar su casa, puede utilizar una pintura al agua, sin disolventes orgánicos.





31 JULIO

No deje encendidos los pequeños electrodomésticos si va a interrumpir la tarea. Estará derrochando energía.





1 AGOSTO

Consuma verduras de temporada y de proximidad: calabacín, judía verde, lechuga, pimiento, pepino, tomate, berenjena...





2 AGOSTO

Consuma frutas de temporada y de proximidad: alberge, ciruela, higo, manzana, melocotón, melón, membrillo, paraguaya, pera, plátano, sandía...





3 AGOSTO

Las consecuencias del aumento del CO_2 en la atmósfera son inquietantes: aumento de la temperatura, sequías, elevación del nivel del mar, deshielo de los casquetes polares...





4 AGOSTO

Escoja los productos a granel para evitar residuos.





5 AGOSTO

Deposite los envases de plástico, briks y latas
en los contenedores de recogida selectiva para su posterior reciclado.





6 AGOSTO

El incremento medio del consumo de carburante por la utilización del aire acondicionado en el coche es de hasta un 25%.





7 AGOSTO

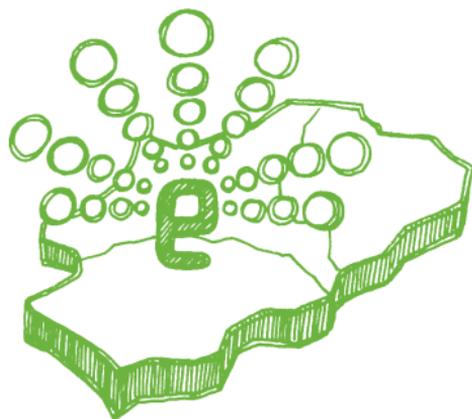
La contribución de la energía nuclear y las energías fósiles (gas natural, petróleo y carbón) al conjunto de la producción energética en España es de un 85%. Estas son energías no renovables.





8 AGOSTO

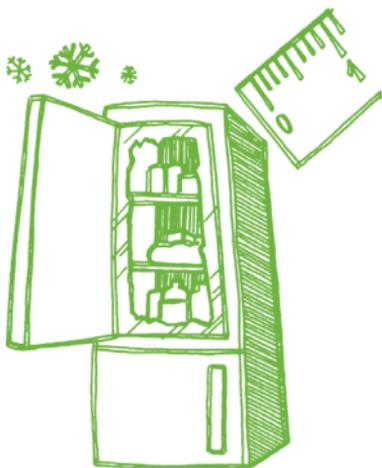
El Plan de Acción del Gobierno de Aragón frente al cambio climático y energías limpias contempla un conjunto de medidas que pretenden mitigar el cambio climático, adaptarse a sus impactos y promover comportamientos más sostenibles.





9 AGOSTO

Descongele el frigorífico antes de que la capa de hielo alcance 3 mm. de espesor: podrá conseguir ahorros de hasta el 30%.





10 AGOSTO

Con el aire acondicionado procure que no haya una diferencia de más de 12°C con el exterior, un contraste mayor no es saludable.





11 AGOSTO

La conducción eficiente permite conseguir un ahorro medio de carburante y de emisiones de CO₂ del 15%.





12 AGOSTO

Aproveche las redes de comunicación interna (intranets) y el correo electrónico para el envío y recepción de información. Ahorre papel.





13 AGOSTO

En verano fije la temperatura de refrigeración a 26°C.





14 AGOSTO

No deje luces encendidas en habitaciones que no esté utilizando.





15 AGOSTO

EMAS. Es un sistema voluntario de gestión y auditoría ambiental creado desde la UE que trata de reducir el impacto ambiental de los productos de una empresa y mejorar su comportamiento ambiental.





16 AGOSTO

Existen en el mercado lavadoras con programas de media carga, que reducen el consumo de energía de forma apreciable.





17 AGOSTO

Los goteos y fugas de los grifos pueden suponer una pérdida de 100 litros de agua al mes, ¡evítelos!





18 AGOSTO

El reciclado de papel disminuye el consumo de agua en un 86% y el de energía en un 65%. Utilice papel reciclado.





19 AGOSTO

Cocinar con un recipiente con tapa le ayudará a ahorrar hasta un 25% de energía.





20 AGOSTO

Los colores claros en techos y paredes exteriores reflejan la radiación solar y, por tanto, evitan el calentamiento de los espacios interiores.





21 AGOSTO

Un ventilador, preferiblemente de techo, puede ser suficiente para mantener un aceptable confort: el movimiento del aire produce una sensación de descenso de la temperatura de entre 3 y 5 °C y su consumo de electricidad es muy bajo.





22 AGOSTO

Los equipos ofimáticos con etiqueta "Energy Star" tienen la capacidad de pasar a un estado de reposo transcurrido un tiempo determinado en el que no se haya utilizado el equipo. En este estado el consumo de energía es como máximo de un 15% del consumo normal.





23 AGOSTO

Si necesita aclarar la vajilla antes de meterla en el lavaplatos, utilice agua fría.





24 AGOSTO

En el aire acondicionado se pueden conseguir ahorros de energía superiores al 30% instalando toldos en las ventanas dónde da más el sol y aislando adecuadamente muros y techos.





25 AGOSTO

3ª regla de las 3R: Recicle los residuos que puedan dar lugar a nuevas materias primas.





26 AGOSTO

Si va a construir o rehabilitar una casa no escatime en aislamiento para todos los cerramientos exteriores de la misma. Ganará en confort y ahorrará dinero en climatización.





27 AGOSTO

Puede elegir productos fabricados con materiales reciclados
y cuyos componentes sean reciclables.





28 AGOSTO

Las planchas con centro de planchado compacto ahorran hasta un 46% frente a las planchas convencionales de vapor.





29 AGOSTO

Ajustando el brillo de la pantalla del ordenador a nivel medio, se ahorra entre un 15-20% de energía.





30 AGOSTO

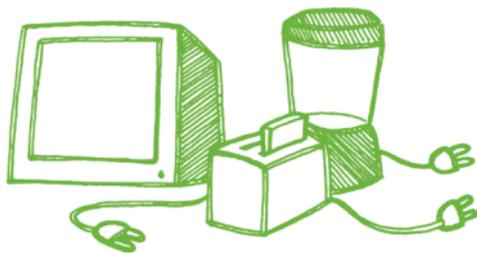
Evite los productos de limpieza muy agresivos, son tóxicos.
Utilice lo estrictamente necesario y en las cantidades indicadas.





31 AGOSTO

Optimice el uso de sus aparatos eléctricos. Racionalice el consumo de energía.





1 SEPTIEMBRE

Consuma verduras de temporada y de proximidad:
calabaza, espinaca, judía verde, lechuga, puerro, tomate...





2 SEPTIEMBRE

Consume frutas de temporada y de proximidad: granada, higo, manzana, melocotón, melón, membrillo, pera, plátano, uva...





3 SEPTIEMBRE

Nosotros como consumidores contribuimos al cambio climático con nuestros hábitos.





4 SEPTIEMBRE

Como consumidor responsable debe pensar si el producto que desea es realmente necesario.





5 SEPTIEMBRE

Deposite los envases de productos fitosanitarios
en los lugares destinados a su recogida.





6 SEPTIEMBRE

El coche privado representa el 15% de toda la energía final consumida en España. Úselo racionalmente.





7 SEPTIEMBRE

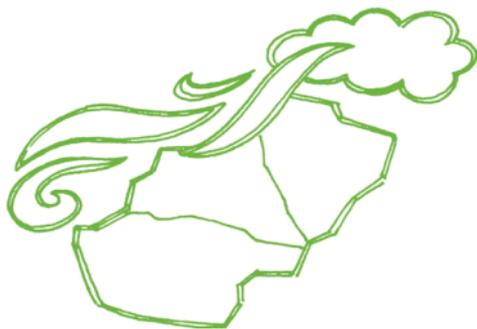
La eficiencia energética es la relación entre la cantidad de energía consumida y los productos o servicios obtenidos.





8 SEPTIEMBRE

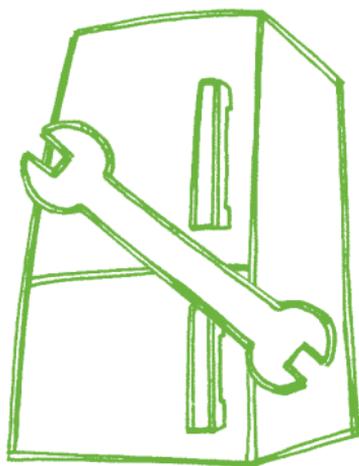
La calidad del aire en Aragón se mide a través de la RCGA
(Red de Calidad del Aire del Gobierno de Aragón) www.aragonaire.es





9 SEPTIEMBRE

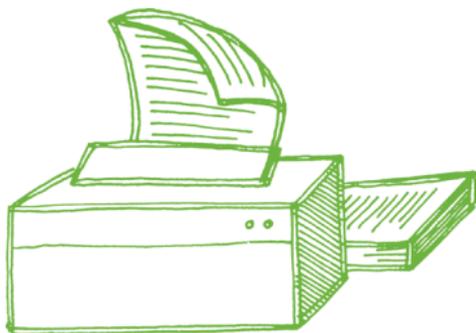
El adecuado mantenimiento del frigorífico también ahorra energía.





10 SEPTIEMBRE

Elija impresoras con sistemas de ahorro de energía y que impriman a doble cara.





11 SEPTIEMBRE

Más del 75% de los desplazamientos urbanos se realizan en vehículos turismo con un solo ocupante, siendo el índice medio de ocupación de 1,2 personas por vehículo.





12 SEPTIEMBRE

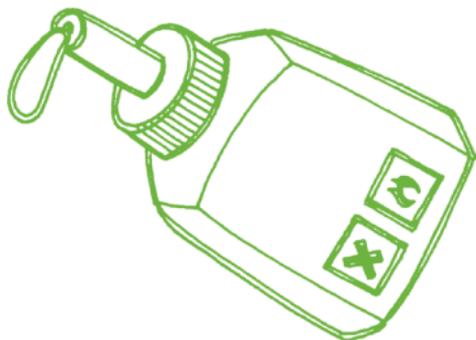
Fotocopie e imprima a doble cara. Ahorre papel.





13 SEPTIEMBRE

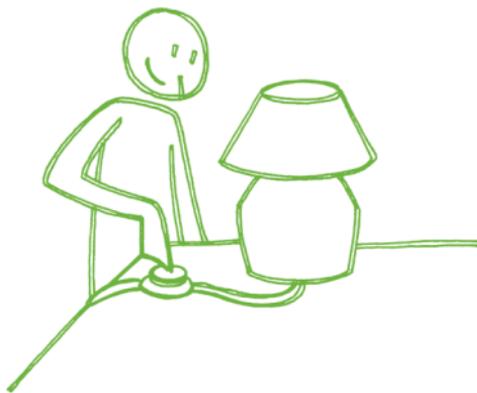
Evite siempre que pueda el uso de material de oficina que contenga disolventes orgánicos.





14 SEPTIEMBRE

Apague las luces cuando no las utilice.





15 SEPTIEMBRE

Energy Star. Es una etiqueta voluntaria creada por la Agencia de Protección Ambiental de EEUU que especifica los límites de consumo de electricidad de diferentes electrodomésticos y aparatos electrónicos.





16 SEPTIEMBRE

Semana Europea de la Movilidad. Piense en las alternativas al coche.





17 SEPTIEMBRE

Semana Europea de la Movilidad. Alternativa al coche. Caminar.





18 SEPTIEMBRE

Semana Europea de la Movilidad. Alternativa al coche. Ir en bicicleta.





19 SEPTIEMBRE

Semana Europea de la Movilidad. Alternativa al coche. Utilizar el transporte público.





20 SEPTIEMBRE

Semana Europea de la Movilidad. Alternativa al coche privado. Coche compartido.





21 SEPTIEMBRE

Semana Europea de la Movilidad. Conducción eficiente.





22 SEPTIEMBRE

Semana Europea de la Movilidad. Día sin coches.





23 SEPTIEMBRE

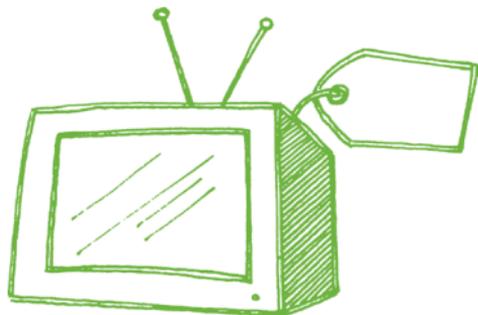
En el lavavajillas, siempre que pueda utilice los programas económicos o de baja temperatura.





24 SEPTIEMBRE

Existe sistema de etiquetado energético para el televisor. ¡Consúltelo!





25 SEPTIEMBRE

Practique la regla de las 3R. Reducir, Reutilizar y Reciclar.





26 SEPTIEMBRE

Elija equipos con sistemas de ahorro de energía y configúrelos adecuadamente.





27 SEPTIEMBRE

Controle el tiempo de la ducha. Evitará un derroche innecesario de agua y energía.





28 SEPTIEMBRE

El agua es un recurso escaso y vulnerable. ¡No la malgaste!





29 SEPTIEMBRE

La Ecoetiqueta Europea es un sistema voluntario de calificación ambiental que se basa en los efectos ambientales de un producto durante su ciclo de vida. Contempla criterios ambientales para productos textiles, pinturas y barnices y productos de limpieza en general.





30 SEPTIEMBRE

Use la electricidad de forma inteligente. Evite su derroche.





1 OCTUBRE

Día Mundial del Hábitat (primer lunes de octubre).





2 OCTUBRE

Consuma verduras de temporada y de proximidad:
acelga, berenjena, calabaza, espinaca, judía verde, puerro...





3 OCTUBRE

Consume frutas de temporada y de proximidad:
caqui, granada, manzana, pera, plátano, uva...





4 OCTUBRE

Nosotros también emitimos CO₂ en el hogar: el transporte, la climatización, el consumo eléctrico, emiten CO₂ a la atmósfera.





5 OCTUBRE

Deposite los envases de vidrio en el contenedor de recogida selectiva para su posterior reciclado.





6 OCTUBRE

Las lavadoras con sonda de agua, que mide la suciedad del agua y no la cambian hasta que sea necesario hacerlo, reducen de manera importante el consumo de agua y de energía.





7 OCTUBRE

La energía es un bien imprescindible e irrenunciable que mueve el mundo, seña de identidad de las sociedades modernas. Úsela de forma racional.





8 OCTUBRE

Más de 300 entidades que realizan actividades de educación ambiental están adheridas a la Estrategia Aragonesa de Educación Ambiental (EAREA).





9 OCTUBRE

Elija el tamaño de su frigorífico en función de sus necesidades.
Así también ahorrará energía.





10 OCTUBRE

Los sistemas de doble cristal o doble ventana prácticamente reducen a la mitad la pérdida de calor con respecto al acristalamiento sencillo.





11 OCTUBRE

Por cada litro de gasolina consumido se emiten unos 2,35 kg de CO_2 a la atmósfera.





12 OCTUBRE

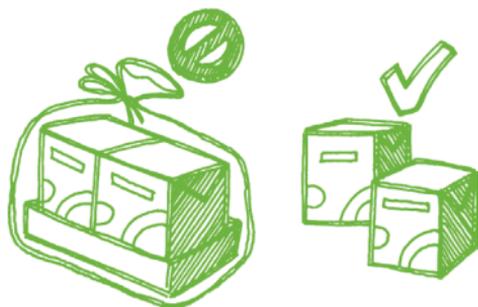
Utilice papel reciclado 100% y libre de cloro.
Piense en los beneficios ambientales que conlleva.





13 OCTUBRE

Evite los productos con sobreenvasado.





14 OCTUBRE

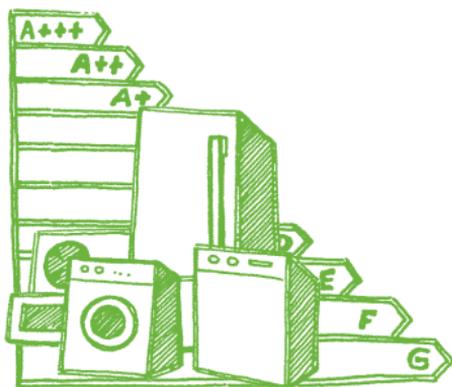
Reduzca al mínimo la iluminación ornamental en exteriores: jardines, etc.





15 OCTUBRE

Etiqueta energética europea. Es una etiqueta obligatoria para frigoríficos y congeladores, lavadoras, lavavajillas, secadoras, lámparas domésticas, horno eléctrico y aire acondicionado que permite al consumidor conocer de forma rápida la eficiencia energética de un electrodoméstico.





17 OCTUBRE

Para ahorrar energía regule adecuadamente la temperatura del agua caliente de la caldera.





18 OCTUBRE

Deposite las lámparas de bajo consumo en los lugares
habilitados para su recogida selectiva.





19 OCTUBRE

Las placas de inducción consumen un 20% menos de electricidad que las vitrocerámicas convencionales.





20 OCTUBRE

El empleo de aceites sintéticos recomendados por los fabricantes supone un ahorro de hasta un 3% en el consumo de carburante y alarga la vida útil de los motores de los coches.





21 OCTUBRE

Deposite las baterías usadas en los lugares habilitados para su recogida.





22 OCTUBRE

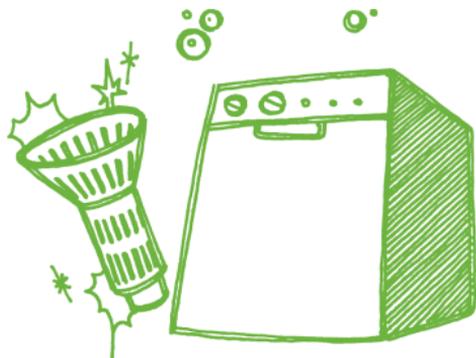
La pantalla es la parte del ordenador personal que más energía consume y tanto más cuanto mayor es. Las pantallas planas consumen menos energía que las convencionales.





23 OCTUBRE

Un buen mantenimiento mejora el comportamiento energético del lavavajillas: limpie frecuentemente el filtro.





24 OCTUBRE

Apague completamente los equipos cuando ya no los utilice.
No los deje en modo espera.





25 OCTUBRE

Beneficios ambientales del reciclado: nueva vida para los materiales con el consiguiente ahorro de recursos, emisiones y espacio en vertederos.





26 OCTUBRE

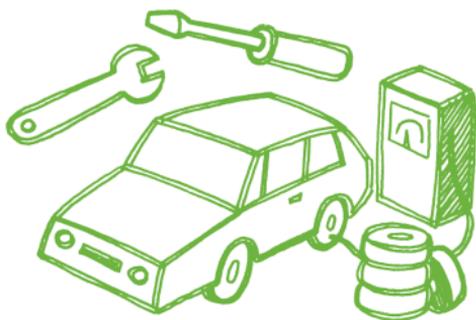
Tenga en cuenta los impactos ambientales de los productos de limpieza.
Existen alternativas más ecológicas.





27 OCTUBRE

Mantener en buen estado el vehículo es también otra forma de ahorro de energía.





28 OCTUBRE

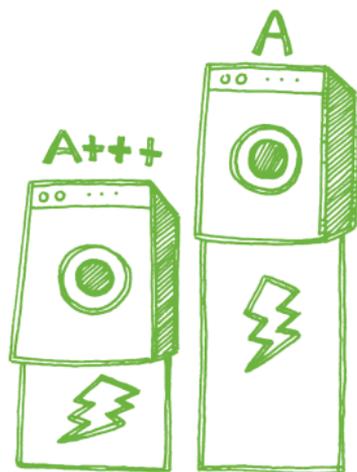
Utilice colores claros en las paredes y techos: aprovechará mejor la iluminación natural y podrá reducir el alumbrado artificial.





29 OCTUBRE

Una lavadora de clase A+++ consume un 32% menos de energía que una de clase A.





30 OCTUBRE

Un televisor en el modo de espera puede consumir hasta un 15% del consumo de energía en condiciones normales de funcionamiento.





31 OCTUBRE

Se pueden utilizar las energías renovables en los hogares incorporando equipos que aprovechen la energía del sol, el aire, la biomasa y la geotermia.





1 NOVIEMBRE

Consuma verduras de temporada y de proximidad:
acelga, apio, borraja, brócoli, calabaza, col, escarola...





2 NOVIEMBRE

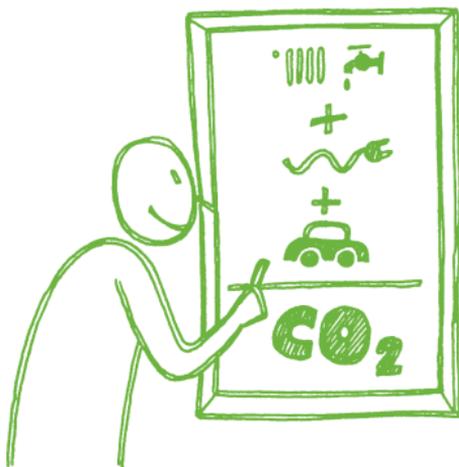
Consume frutas de temporada y de proximidad: caqui, granada, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano, uva...





3 NOVIEMBRE

Puede calcular sus emisiones de CO₂ en la calculadora de emisiones que hemos puesto a su disposición: <http://calcarbono.servicios4.aragon.es/>





4 NOVIEMBRE

No tire el aceite de cocinar por el fregadero. La capacidad contaminante del aceite es muy alta y genera graves problemas en la depuradora.





5 NOVIEMBRE

Deposite envases y restos de medicamentos en los lugares habilitados al efecto.





6 NOVIEMBRE

El incremento medio del consumo de carburante motivado por los accesorios exteriores del vehículo (baca, etc) es de hasta un 15%.





7 NOVIEMBRE

La energía hace nuestra vida más fácil y confortable. Todo lo que hacemos requiere de la energía en sus distintas formas. Debemos usarla eficientemente.





8 NOVIEMBRE

Debemos comprometernos con el medio ambiente. Podemos vivir sin renunciar al bienestar, pero respetando los límites del planeta.





9 NOVIEMBRE

Limpie, al menos una vez al año, la parte trasera del frigorífico.
Así también se ahorra energía.





10 NOVIEMBRE

Los termostatos programables permiten fijar las temperaturas en diferentes franjas horarias e incluso para fines de semana.





11 NOVIEMBRE

Por cada litro de gasóleo consumido se emiten unos 2,64 kg de CO₂ a la atmósfera.





12 NOVIEMBRE

Reutilice las caras en blanco de los documentos impresos para tomar notas, imprimir borradores de documentos, etc.





13 NOVIEMBRE

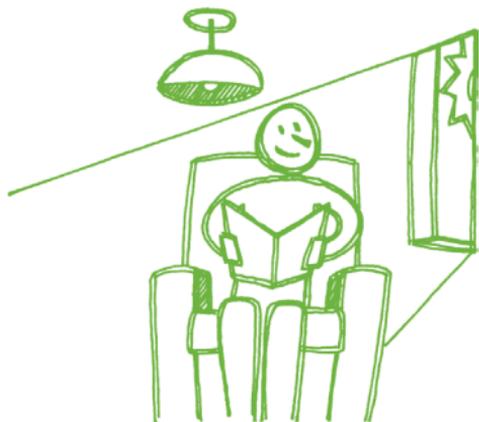
Los contadores individualizados de calefacción y agua caliente permiten ahorros de energía de entre el 20% y el 30%.





14 NOVIEMBRE

Siempre que sea posible, aproveche la iluminación natural.





15 NOVIEMBRE

Los productos con el sello FAIRTRADE son productos comercializados según los estándares internacionales de Comercio Justo.





16 NOVIEMBRE

Limpie regularmente el filtro de la lavadora de impurezas y cal, mejorará su comportamiento energético.





17 NOVIEMBRE

No deben cubrirse los radiadores ni poner ningún objeto al lado, porque se dificultará la adecuada difusión del aire caliente.





18 NOVIEMBRE

Deposite el aceite usado de los vehículos en los lugares destinados al efecto.





19 NOVIEMBRE

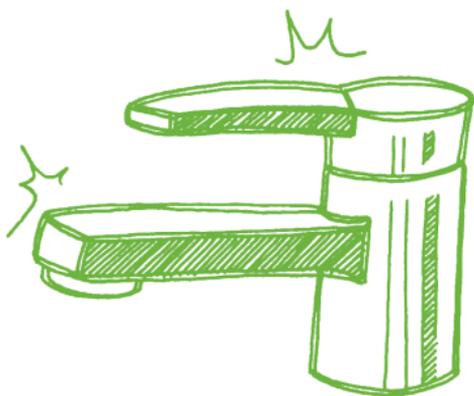
Para cocinar, gestione con eficiencia los recursos:
microondas, cocina con olla a presión y horno en último lugar.





20 NOVIEMBRE

Los grifos de mezcla (monomando) son más eficientes que los grifos independientes para el agua fría y caliente.





21 NOVIEMBRE

Se pueden conectar varios equipos ofimáticos a bases de conexión múltiple con interruptor. Al desconectar la base, apagaremos todos los aparatos conectados, con el consiguiente ahorro energético.





22 NOVIEMBRE

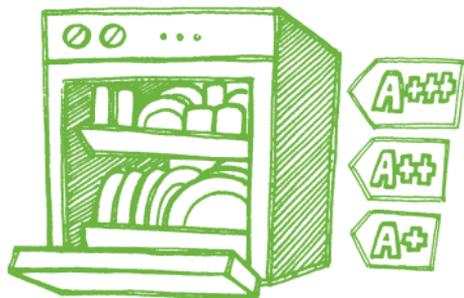
Si es posible coloque carpintería de madera en las ventanas o carpintería con rotura de puente térmico que contiene aislante entre el interior y exterior.





23 NOVIEMBRE

Escoja el lavavajillas con etiquetado energético de clase A+ o superior. Ahorrará energía y dinero.





24 NOVIEMBRE

No espere a que se estropee el equipo: un mantenimiento adecuado de la caldera individual le ahorrará hasta un 15% de energía.





25 NOVIEMBRE

Procure escoger productos empaquetados en un solo tipo de material, ya que los envases compuestos son más difíciles de separar y reciclar.





26 NOVIEMBRE

ISO 14001. Es un sistema de gestión ambiental que tiene por objeto la protección ambiental y la prevención de la contaminación a través de la identificación y el control de los aspectos ambientales de una empresa u organización.





27 NOVIEMBRE

Si no utiliza el ordenador durante 10 minutos: Apague la pantalla.





28 NOVIEMBRE

Cada aragonés produce una media de 500 kg de residuos al año.
Podríamos evitar el vertido del 90% de los residuos generados
realizando una correcta gestión de los mismos.





29 NOVIEMBRE

La mayor parte de la energía que consumen las lavadoras (entre el 80 y el 85%) se utiliza para calentar el agua, por lo que es muy importante recurrir a los programas de baja temperatura.





30 NOVIEMBRE

Un buen diseño bioclimático puede conseguir ahorros de hasta el 70% para la climatización e iluminación en el hogar.





1 DICIEMBRE

Consume verduras de temporada y de proximidad:
acelga, alcachofa, apio, borraja, brócoli, cardo, col, escarola ...





2 DICIEMBRE

Consuma frutas de temporada y de proximidad:
caqui, mandarina, manzana, naranja, plátano, uva...





3 DICIEMBRE

Tenemos dos retos por delante para reducir nuestras emisiones de CO₂: ahorrar energía y utilizarla de forma más eficiente y aprovechar las energías renovables que nos proporcionan el sol, el agua, el viento, la geotermia y la biomasa.





4 DICIEMBRE

No todos los productos son iguales. Tenga en cuenta sus impactos ambientales.





5 DICIEMBRE

En los puntos limpios puede depositar determinados residuos domésticos para que puedan ser aprovechados posteriormente. Infórmese.





6 DICIEMBRE

El coche es la principal fuente de contaminación y ruido en nuestras ciudades,
y una de las principales fuentes de emisión de gases de efecto invernadero.
Debemos usarlo racionalmente.





7 DICIEMBRE

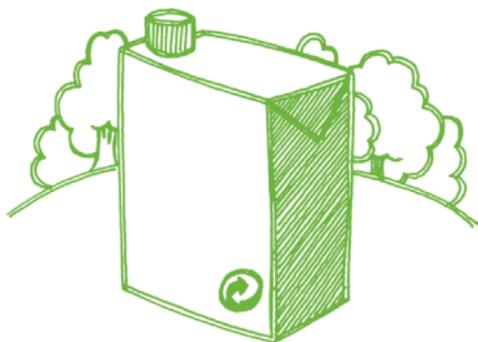
La producción de energía y su uso, tanto en la industria como en los hogares y medios de transporte, es responsable de la mayoría de las emisiones de CO₂ provocadas por la actividad humana.





8 DICIEMBRE

El punto verde es un símbolo que llevan los envases e indica que el fabricante cumple la Ley de Envases y colabora en la financiación del sistema que permite la recuperación de los envases para hacer posible su reciclado.





9 DICIEMBRE

No introduzca nunca alimentos calientes en el frigorífico,
provocará un gasto innecesario de energía.





10 DICIEMBRE

Para tapar las rendijas y disminuir las infiltraciones de aire de puertas y ventanas, puede emplear medios sencillos y baratos como la silicona, la masilla o el burlete.





11 DICIEMBRE

Una falta de presión de 0,3 bares en los neumáticos del coche, puede suponer hasta un 3% de aumento del consumo de carburante.





12 DICIEMBRE

Reutilice los sobres para envíos internos. Ahorre papel.





13 DICIEMBRE

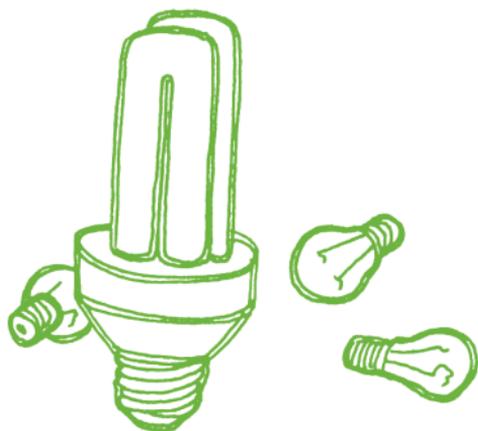
Por las cubiertas y ventanas de los edificios se pierde la mayor parte del calor interior en invierno y se gana calor en verano.
Un buen aislamiento es fundamental para ahorrar energía.





14 DICIEMBRE

Sustituya las bombillas incandescentes o de bajo consumo por lámparas LED. Para un mismo nivel de iluminación, ahorran hasta un 90% de energía y duran 10 veces más. Cambie, con prioridad, las que más tiempo están encendidas.





15 DICIEMBRE

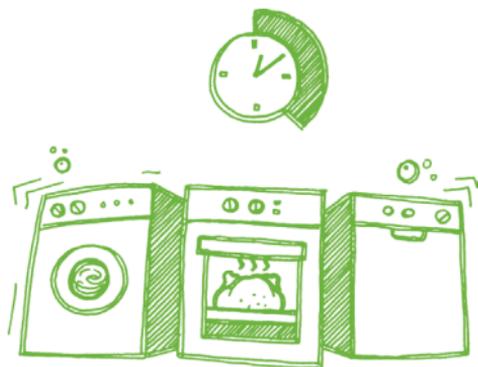
El consumo consciente en nuestro comportamiento cotidiano puede contribuir a evitar emisiones de gases de efecto invernadero sin que ello afecte a nuestra calidad de vida.





16 DICIEMBRE

Si tiene contratada la Tarifa de Discriminación Horaria, procure poner la lavadora y el mayor número posible de electrodomésticos en las horas de descuento.





17 DICIEMBRE

Si se ausenta por una horas, reduzca la posición del termostato a 15°C (la posición "economía" de algunos modelos corresponde a esta temperatura).





18 DICIEMBRE

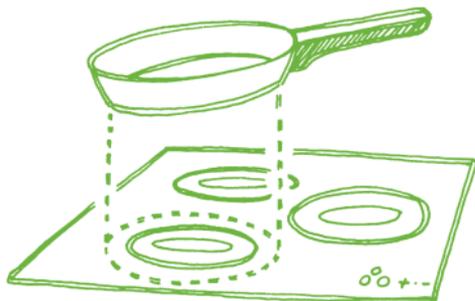
Recoja el aceite usado de la cocina y llévelo a los lugares habilitados para su recogida y posterior recuperación.





19 DICIEMBRE

Procure que el fondo de los recipientes sea ligeramente superior a la zona de cocción para que no rebase la llama, así aprovechará al máximo el calor de la cocina.

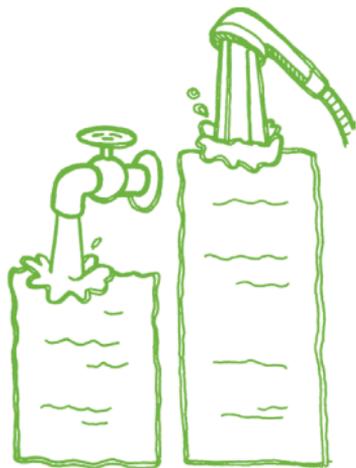




20 DICIEMBRE

Un grifo abierto consume alrededor de 6 litros por minuto.

En el caso de la ducha, este consumo se incrementa hasta 10 litros por minuto.





21 DICIEMBRE

Las pantallas LCD ahorran un 37% de la energía en funcionamiento, y un 40% en modo de espera.





22 DICIEMBRE

El salvapantallas que menos energía consume es el de color negro.





23 DICIEMBRE

En la lavadora, utilice, siempre que sea posible, los programas de baja temperatura.





24 DICIEMBRE

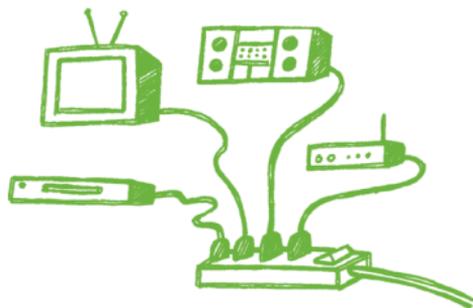
En invierno es suficiente mantener los dormitorios por la noche a una temperatura de 15 a 17° C para sentirnos cómodos.





25 DICIEMBRE

Una buena idea es conectar algunos equipos (televisores, cadena musical, vídeo y DVD, decodificador digital, amplificador de antena) a bases de conexión múltiple con interruptor. Al desconectar la base, apagaremos todos los aparatos conectados, con el consiguiente ahorro energético.





26 DICIEMBRE

Cada hogar es responsable de producir hasta 5 toneladas de CO₂ anuales.





27 DICIEMBRE

PEFC. Programa de reconocimiento de sistemas de certificación forestal.
Es una etiqueta voluntaria internacional para productos forestales que garantiza que el producto procede de bosques gestionados de forma sostenible.





28 DICIEMBRE

Las energías renovables se obtienen de fuentes inagotables como el agua, el viento, la geotermia o el sol o pueden regenerarse por medios naturales como la biomasa.





29 DICIEMBRE

TCO Development. Es una ecotiqueta voluntaria sueca con criterios para material informático y teléfonos móviles que comprenden aspectos ergonómicos, ecológicos, consumo de energía y emisiones electromagnéticas.





30 DICIEMBRE

Una vivienda bioclimática aprovecha las condiciones climáticas de la zona, especialmente la insolación, para conseguir un confort adecuado y una reducción en el consumo de energía.





31 DICIEMBRE

Reflexione si ha mejorado su comportamiento ambiental. En ese caso ¡Enhorabuena!

