



**[Actúa]**  
consejos para  
una vida sostenible

**GREENPEACE**



**GREENPEACE**



**Staff**

Textos:  
**Pablo Mascareñas**  
Revisión:  
**Iria Marañón**  
Diseño, maqueta  
e ilustraciones  
fotográficas:  
**David Abades**



Impreso en papel reciclado  
postconsumo y libre de cloro

# índice

**03.** PRESENTACIÓN

**04.** INTRODUCCIÓN

**10.** EN LA CASA

**18** TALLER DE COSMÉTICOS NATURALES

**20.** EN LA DESPENSA

**24** TALLER DE LIMPIEZA

**26.** EN LA OFICINA

**30.** EN LA ESCUELA

**34** TALLER DE PAPEL RECICLADO

**36.** EN EL JARDÍN

**40** TALLER DE COMPOSTAJE

**42.** EN LA TIENDA

**46.** EN LA CARRETERA

**50.** EN EL BARRIO

**54.** EN LA COSTA

**58.** WEBS DE INTERÉS

**60.** HAZTE SOCIO DE GREENPEACE



# Introducción

**A medida que las actividades del ser humano y sus relaciones económicas se hacen más complejas, aumenta el impacto sobre el medio ambiente y las comunidades locales; esto provoca que los sistemas naturales trabajen de forma intensa para poder absorber la degradación generada, y que se agudicen las diferencias entre el norte y el sur.**

## **LOS PROBLEMAS AMBIENTALES GLOBALES**

Actualmente la degradación de los ecosistemas y la sobreexplotación de los recursos naturales, no sólo afecta a zonas puntuales localizadas en un mapa geográfico (como ocurría en el pasado), sino a todo el planeta. Hablamos del cambio climático, la destrucción de la capa de ozono, la pérdida de biodiversidad, la introducción de organismos modificados genéticamente en la agricultura, el problema de la gestión del agua o la contaminación química y radiactiva.

El mundo en el que vivimos presenta probablemente las tasas de cambio más altas de la historia de la vida. Esto implica a su vez, un rápido cambio en nuestras relaciones con el medio. Un claro ejemplo lo encontramos en la biodiversidad: la riqueza de formas de vida (entre 5 y 30 millones de especies vegetales y animales) está siendo degradada minuto a minuto fundamentalmente mediante la destrucción de sus hábitats.

Por último, los problemas ambientales actuales se caracterizan por su persistencia: a pesar de que en el origen algunos de ellos se han regulado a través de normativas desde hace muchos años, todavía muestran sus efectos nocivos, y existen razones para pensar que lo seguirán haciendo en las próximas décadas.

Todo ello hace que nos planteemos la necesidad de poner en marcha un modelo socioeconómico basado en el uso racional de los recursos, y el igual reparto de los mismos entre los habitantes del planeta y las futuras generaciones, para las que los términos de libertad, democracia, solidaridad, equidad, justicia social y cultura de paz estén presentes.

## **NUESTROS HÁBITOS DIARIOS Y LA PARTICIPACIÓN**

Los pequeños cambios en nuestros hábitos diarios son imprescindibles para conseguir un planeta más habitable; pero también son importantes las peticiones de los ciudadanos a los gobiernos y empresas de políticas ambientales y sociales sostenibles, para que permitan a las generaciones actuales y venideras el disfrute equitativo de los recursos naturales, en armonía con el resto de seres vivos. Aquí radica la importancia de la implicación y participación de los ciudadanos en la toma de decisiones, la demanda de respuesta y su puesta en marcha.

## **A LA BÚSQUEDA DE UN VERDADERO TEJIDO SOCIAL**

Muchas personas creen que no está en sus manos poder hacer algo por cambiar las inercias establecidas, y se muestran impotentes ante las decisiones de grandes multinacionales o gobiernos poderosos. Sin embargo, el movimiento asociativo tiene la capacidad de enfrentarse a aquellas corporaciones y gobiernos para denunciar las actividades que suponen un riesgo socioambiental y sanitario, y pedir políticas basadas en prácticas sostenibles. Ha llegado el momento de pasar a la acción: como parte de una Organización No Gubernamental, de una asociación (de vecinos, de amos/as de casa, de padres y madres, de consumidores, de la tercera edad, de mujeres...) o desde el centro escolar, de trabajo o de ocio, tenemos el compromiso de involucrarnos en la resolución de los problemas que afectan al planeta.

## **¡ÚNETE A GREENPEACE!**

Greenpeace es una Organización No Gubernamental ecologista y pacifista, económica y políticamente independiente, de ámbito internacional con sede en 30 países. Sus objetivos son: denunciar las agresiones socioambientales, proponer soluciones a gobiernos y empresas, así como sensibilizar y fomentar la participación entre los ciudadanos. En España Greenpeace fue fundada en 1984 y cuenta

Las agresiones ambientales no conocen fronteras y afectan así a todo el planeta.



# Introducción

El papel y el cartón representan el 21% del total de  $\text{CO}_2$  vertido en España.



con más de 85.000 asociados (3 millones en todo el mundo). Su financiación está determinada por los estatutos de la Organización y el 95% lo aportan los asociados. También recibe ingresos con la venta de artículos de producción alternativa y donativos de personas simpatizantes. No acepta donaciones de gobiernos ni de empresas.

Para llevar a cabo su trabajo Greenpeace necesita tu ayuda. En estos momentos existen diversas formas de participación, desde tu aportación económica como socio o simpatizante, hasta tu implicación activa como voluntario, actuando desde tu ordenador como ciberactivista o formando parte del grupo de voluntarios más próximo a tu localidad. Consulta en la web [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es) el grupo más cercano a ti o los distintos proyectos en los que puedes colaborar.

### CONSUMO: ALGUNOS DATOS PARA LA REFLEXIÓN

El consumo de productos y servicios es un hecho normal en cualquier sociedad. El problema surge cuando dicho consumo excede ciertos umbrales y se transforma en consumismo, que tiene como consecuencias la degradación ambiental y, para los habitantes de países de economías desfavorecidas, el difícil acceso a los bienes de consumo.

Un reciente informe del Worldwatch Institute explica: mientras que 1.700 millones de consumidores gastan diariamente más de 20 euros, 2.800 millones de personas tienen que vivir con menos de 2 euros diarios y 1.200 millones viven con menos de 1 euro diario en la extrema pobreza. Según esto, entre 1950 y 2002 el consumo de agua se ha triplicado, el de combustibles fósiles se ha quintuplicado, el de la carne ha crecido un 550%, las emisiones de CO2 han aumentado un 400%, el PIB mundial ha crecido un 716%, el comercio mundial ha incrementado un 1.568%, el consumo de papel se ha agravado un 423%... a medida que esto ocurre aumenta la contaminación, el cambio climático, la deforestación, la degradación del suelo, el agua, etc., y se agudizan las diferencias entre el norte y el sur.

Paralelamente a esta situación surgen interesantes iniciativas ciudadanas, que apuestan por un consumo responsable y ético que respete los valores de sostenibilidad del planeta, a través de la justicia social y la conservación del medio ambiente. Hoy, más que nunca, es importante sumarse a este tipo de propuestas que nos alejen del consumismo, ya que éste deja una huella de destrucción tras de sí, y nos acerquen a escenarios donde la calidad de vida de todos los seres vivos del planeta, sea compatible con su preservación para las generaciones futuras.

En definitiva se trata de desvincular la calidad de vida de conceptos como el consumo de recursos y producción de residuos.

## La “regla de las seis erres”

**El movimiento ecologista ha propuesto históricamente la “regla de las tres erres”: reduce, reutiliza y recicla para conseguir un modelo de consumo sostenible. A medida que se ha ido profundizando en el debate sobre nuestra forma de vida consumista se han ido añadiendo erres, como: repensar, reestructurar y redistribuir.**

**R**epensar nuestro modo de vida, nuestras necesidades básicas, para diferenciarlas de las prescindibles.

**R**eestructurar el sistema económico para que, en lugar de producir bienes superfluos, se concentre en la satisfacción de las necesi-

dades de todos. Incluir los costes sociales y ambientales en el precio final de los bienes de consumo.

**R**educir el consumo excesivo.

**R**eutilizar, es decir, alargar desde su diseño hasta su uso la vida útil de los materiales.

**R**eciclar para reincorporar al ciclo los materiales una vez finalizada su vida útil.

**R**edistribuir, porque todos tenemos derecho a proporciones equitativas de recursos, y el planeta tiene la capacidad de satisfacerlos.

## El “maquillaje verde”

---

Lo “verde” vende y por tanto se ha convertido en paradigma de soporte de los reclamos creados por los departamentos de marketing y publicidad de las empresas, para atraer la atención de los consumidores. En ocasiones se utiliza parcialmente alguna cualidad del producto, ocultando el resto de los posibles impactos ecológicos del mismo, o bien se utilizan como reclamo ciertos conceptos ligados al medio ambiente: verde, natural, bio, reciclable, ecológico, etc., que por desgracia no siempre responden a la

realidad. Cuando nos encontremos ante este tipo de mensajes es necesario ser críticos y preguntar al fabricante porqué su producto es “más ecológico” o es “inofensivo para el medio ambiente”. Hay empresas que realmente se esfuerzan por poner en el mercado productos respetuosos con el entorno y no tendrán problemas por ofrecernos todo tipo de información sobre sus productos. ¿Y las “otras” empresas? ¿Estarán dispuestas a informar libremente al consumidor sobre su “política verde”?



# [Actúa]

## consejos para una vida sostenible

**GREENPEACE**

Este manual presenta algunas sencillas propuestas con las que podrás contribuir a la mejora de nuestro entorno. Los consejos se han estructurado basándose en los diferentes ámbitos donde desarrollamos nuestras actividades cotidianas: la casa, la despensa, la oficina, la escuela, el jardín, la tienda, la carretera, el barrio y la playa. También incluye algunos talleres prácticos para elaborar nuestros propios productos alternativos y direcciones de interés. Es, por tanto, un conjunto de orientaciones prácticas que te ayudarán a mejorar el medio ambiente y la calidad de vida de todos los habitantes del planeta.

**¡Anímate**  
y ponte en marcha!

**En la casa**





# En casa

**En nuestro hogar consumimos energía, agua, productos tóxicos, generamos residuos y podemos estar contribuyendo a la destrucción de nuestros bosques. En general, es necesario reducir nuestro consumo y evitar los materiales tóxicos. Así, agotaremos menos recursos, generaremos menos contaminación y basura y, desde luego, ganaremos en calidad de vida.**

## GUÍA SOLAR

Greenpeace te ofrece la *Guía Solar*. Cómo disponer de energía solar fotovoltaica conectada a la red eléctrica, que contiene toda

la información necesaria para cualquier persona o entidad interesada en convertirse en productora de electricidad gracias al sol. Además se incluye en ella una Guía Verde del ahorro de energía, donde podrás encontrar muchos más consejos e información sobre cómo usar la energía de forma eficiente. La puedes encontrar o descargar gratuitamente en la página [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)



## ENERGÍA

### • Ahorra electricidad.

-Usa bombillas fluorescentes compactas: consumen sólo el 20% de energía que las tradicionales y duran ocho veces más. Los tubos fluorescentes consumen poco, pero ten en cuenta que los que tienen reactancia magnética (parpadean al principio), consumen más energía en el momento de encenderlos: no los instales en habitaciones donde haya que encender y apagar la luz con frecuencia. Existen en el mercado fluorescentes cuya reactancia es electrónica (no parpadean) y que no tienen este problema.

-Antes de comprar cualquier aparato pregúntate si de verdad lo necesitas. Al elegir un electrodoméstico fíjate en el consumo energético de una marca y otra, ya que puede haber hasta un 80% de diferencia.

-Apaga las luces y los electrodomésticos cuando no los uses. Recuerda que la situación conocida como *stand by* (piloto rojo encendido) también consume energía.

-Opta por la cocina/horno de gas mejor que la eléctrica. La opción más eficiente en encimeras es la vitrocerámica de gas. De las vitrocerámicas eléctricas, las más eficientes son las de inducción, ya que calientan al doble de velocidad y ahorran más de la mitad de la energía.

### • Ahorra calefacción.

-Aísla las paredes de tu hogar para evitar pérdidas de calor.

-Instala doble ventana o cristal doble.

-Descarta el sistema de calefacción eléctrica. Los mejores sistemas son, por este orden: solar térmica, biogás, biomasa (briquetas, pellets o leña), gas butano, propano y gas natural.

### • Ahorra agua.

-Bombear agua hasta las viviendas consume mucha energía. Por eso el ahorro de agua también es una buena forma de ahorrar energía. Con el agua caliente regula la temperatura del calentador del agua, más de 60°C suelen ser innecesarios. Si puedes sustituir el calentador eléctrico por un colector solar térmico.



## Cómo comprar un frigorífico sin equivocarse

### AL COMPRAR UN FRIGORÍFICO NUEVO:

1. Escoge en primer lugar el volumen que realmente necesitas (aquel que vayas a llenar al menos en dos tercios; tres cuartos en el caso del congelador).
2. Exige que sea de tecnología Greenfreeze (sin gases perjudiciales para la capa de ozono ni el clima), para comprobarlo, hay que mirar en el compresor (depósito negro situado en la parte trasera) qué gas refrigerante lleva: si lleva el código R-600<sup>a</sup> es Greenfreeze, pero si pone R-12, R-134a o algún otro código, no lo es; es importante que los clientes exijan este requisito a los vendedores. Esta información puede estar también en la placa de características del frigorífico, que al menos en los de tecnología Greenfreeze suele estar fácilmente visible en el interior del aparato.
3. De entre éstos escoge el que menos energía consuma, es decir, los de clase A++ según la etiqueta energética europea. No hay que fiarse de ninguna otra etiqueta, que sólo son propaganda sin verificar por ningún organismo independiente. Los menos eficientes se clasifican como F ó G.

**ATENCIÓN:** desde el 2004 puedes elegir refrigeradores y congeladores con menor consumo de energía ya que se introdujeron las nuevas clases A+ y A++, referidas a la eficiencia energética y especificadas en las etiquetas de estos electrodomésticos.





- **Otros aspectos.**

-Al construir una nueva vivienda ten en cuenta los criterios bioclimáticos (diseño de los elementos constructivos y su disposición para aprovechar al máximo la radiación solar). Instala paneles solares fotovoltaicos para producir electricidad.

-Desde enero de 2003 todos los ciudadanos de España tenemos derecho a elegir la compañía eléctrica suministradora: exige a la tuya una información completa acerca de qué fuentes de energía utiliza, así como sus emisiones de CO2 y generación de residuos radiactivos o peligrosos.

## **AGUA**

- **Arregla las pérdidas de los grifos y los goteos.**

Una gota por segundo supone 30 litros al día.

- **Instala difusores de agua en los grifos.**

Con ellos aumenta la presión y necesitarás mucha menos agua para ducharte, fregar, etc.

- **Ducha en vez de baño.**

Un baño puede suponer el con-

## **El agua, un bien escaso**

Según Naciones Unidas 1.100 millones de personas carecen de las instalaciones necesarias para abastecerse de agua y 2.400 millones no tienen acceso a sistemas de saneamiento. Mientras tanto, en los lugares donde el acceso al agua está garantizado, como en nuestro país, el agua es un recurso que se malgasta.

### **LA REUTILIZACIÓN DEL AGUA.**

En la actualidad se están realizando diseños urbanos sostenibles con el agua de lluvia, que permiten, previa depuración, su recogida

en depósitos subterráneos que hacen que posteriormente pueda ser utilizada para el riego, baldeo de calles y para recargar los acuíferos de la zona.

Otras de las soluciones posibles es la instalación de sistemas de reutilización de aguas grises en viviendas. Estas aguas procedentes de duchas, lavadoras y lavabos pueden reducir el gasto entre un 35-45% del consumo habitual. Además, el ahorro contribuye a la reducción del tratamiento de las aguas residuales.

Una tercera parte de la población vive en países afectados por la falta de agua.



sumo de 100 litros de agua; una ducha unos 30 litros.

- Evita dejar el grifo abierto cuando no lo utilices.
- Al elegir un electrodoméstico (lavadora, lavavajillas) infórmate sobre el consumo de agua.

Existen importantes diferencias entre un modelo y otro.

- Evita tirar por los desagües nada que no sea agua.

Los restos orgánicos, como los aceites y otros residuos, contaminan nuestros ríos y dificultan el trabajo de las depuradoras.

- Al descongelar los alimentos evita hacerlo bajo el grifo.

sácalos del congelador el día anterior y colócalos en la nevera.

- Si se lava el coche con un cubo de agua se estima que se consumen 60 litros de agua, frente a los 500 que supone lavarlo con manguera.
- Al consumir productos reciclados y reciclables, ahorramos agua y otros recursos, disminuye la con-

taminación y los residuos.

Para fabricar una tonelada de papel virgen se necesitan 115.000 litros de agua; en el caso del papel reciclado 16.000 litros, es decir, un 89% menos.

- Consume frutas y verduras de temporada, producidas de manera ecológica y local, evitando el fomento de producciones horto-frutícolas intensivas que demandan grandes cantidades de agua y utilizan fertilizantes y pesticidas que contaminan el agua.
- Opta por marcas de lavadoras y lavavajillas que

#### EVITA EL PLÁSTICO PVC.

Contiene cloro y otras sustancias tóxicas. Lo encontramos desde en suelos, cortinas de baño, tuberías, marcos de ventanas... hasta en juguetes infantiles. Actualmente existen materiales alternativos para todos sus usos. **LOS AEROSOL PUEDEN CONTENER GASES QUE DAÑAN LA CAPA DE OZONO. Sustitúyelos por los pulverizadores.**

incorporen sistemas para reducir el consumo de agua, (por ejemplo lavadoras que gasten menos de 71 litros de agua por colada).

#### SUSTANCIAS TÓXICAS

Evita su utilización en:

- Productos de limpieza. Rechaza los que contengan cloro, como por ejemplo la lejía y los detergentes con fosfatos y tensoactivos químicos
- Pinturas. Evita aquellas con disolventes orgánicos. Opta por pinturas y barnices al agua.
- Artículos para el cuidado personal. Muchos champús, perfumes o cosméticos contienen sustancias peligrosas. Ya existen empresas que los han eliminado de sus procesos de produc-

## Guía para comprar sin tóxicos



Una investigación independiente encargada por Greenpeace, encontró sustancias químicas peligrosas en diversos productos: pijamas y juguetes infantiles, pinturas, equipos electrónicos, alfombras, perfumes, champús o detergentes. Estos productos pueden liberar los tóxicos que contienen al producirse una

exposición continuada a ellos en nuestros propios hogares, poniendo en riesgo nuestra salud. Greenpeace ha elaborado una guía que proporciona información al consumidor sobre los productos de consumo que pueden contener sustancias peligrosas. Puedes encontrar más información en la página [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)



En España generamos más de 1 kgr de residuos domésticos por habitante y día

©Greenpeace/Martimer

ción. Consulta la Guía para comprar sin tóxicos de Greenpeace.

- **Ambientadores.**

Una buena ventilación y ciertas plantas aromáticas o flores secas son una buena alternativa a los ambientadores químicos, evítalos en el baño.

- **Insecticidas domésticos.**

Elige aquellos insecticidas que estén autorizados para el cultivo ecológico. También puedes probar la eficacia de las plantas: el olor de ciertas plantas aromáticas, como la albahaca o la lavanda, ahuyenta a los insectos.

## RESIDUOS

- **Antes de comprar un producto piensa si es necesario.**

Opta por los de vida larga, reciclados y reciclables.

- **Antes de tirar cualquier objeto piensa si se puede aprovechar.**

Los juguetes, ropa usada o los

**MATERIAL REICLADO:** indica que dicho producto procede de un proceso de recuperación a partir de otros ya usados.

**MATERIAL REICLABLE:** indica que dicho producto, una vez terminada su vida útil, podría incorporarse a un proceso de reciclaje, aunque no lo garantiza.

libros pueden ser de utilidad a personas necesitadas.

- **Utiliza productos reutilizables.**

Como servilletas y pañuelos de tela, vajilla de cristal o cerámica, etc. Evita el uso del papel de aluminio o el film plástico alimentario; la fiambarrera de cristal es una buena alternativa.

- **Reduce el consumo de pilas.**

Además de contener sustancias tóxicas son poco eficientes y derrochan energía.

- **Colabora en la separación selectiva de los residuos ya que facilita las labores de reciclaje.**

Utiliza los Puntos Limpios de tu municipio (lugares donde se pueden depositar aquellos residuos domésticos que no se





generan en gran cantidad, pero cuya gestión puede ser problemática: aceites, baterías de coche, fluorescentes, restos de pinturas, radiografías, residuos informáticos, etc.)

-Lleva el papel o cartón a un contenedor de reciclaje cuando acabe su vida útil.

-Evita la utilización de productos desechables: rollos de cocina, pañuelos, platos, etc.

-Ahorra papel: evita envoltorios innecesarios y el papel de regalo (cuanto más sofisticado sea el papel, más impacto en el medio ambiente por el uso de tintas tóxicas, etc.).

• **Muebles.**

-Cuida y conserva los muebles.

-Reutiliza y recicla la madera: puedes usar madera de viejas construcciones, restaurar muebles, puertas o ventanas usadas o adquirir mobiliario u otros productos de madera fabricados con madera reciclada.

-Otra opción son las tiendas de muebles de segunda mano.

-Si vas a comprar un mueble nuevo u otro producto de madera, elige aquel que sea duradero y esté fabricado con madera certificada FSC (Forest Stewardship Council). Si no lo encuentras, sugiere a tu proveedor la necesidad de que la madera y sus productos derivados estén certificados por el sello independiente FSC.

-Los muebles de mimbre son una buena opción. Son ligeros, cómodos y duraderos. Están hechos a partir de los tallos jóvenes de sauces y/o juncos.

-Asegúrate de que tus muebles no estén tratados, barnizados o protegidos con productos tóxicos.

**MADERA Y DERIVADOS**

• **Papel.**

El papel menos perjudicial para el medio ambiente debe tener en cuenta el origen de la fibra de celulosa y cumplir los siguientes requisitos: no proceder de la destrucción de los Bosques Primarios (bosques no explotados industrialmente); el mayor porcentaje de fibra reciclada, si hay fibra virgen, debe estar certificada según los estándares del sistema de certificación forestal FSC; son aconsejables las fibras procedentes de residuos agrícolas y/o cultivos no madereros; el blanqueado ha de ser sin cloro: Procesado totalmente libre de cloro (PCF) para el caso de la fibra reciclada, o totalmente libre de cloro (TCF) para la fibra virgen.

-Al utilizar el papel hazlo por las dos caras.

**FSC**

FSC es un organismo internacional que certifica que los bosques se han gestionado respetando el medio ambiente y los derechos humanos. Está integrado por asociaciones ecologistas, silvicultores, industrias de la madera, organizaciones indígenas e instituciones de certificación. El FSC etiqueta la madera, papel, corcho, etc., que provienen de estos bosques certificados.

FSC corresponde a las siglas inglesas Forest Stewardship Council y en su versión en castellano Consejo de Administración Forestal

Palés de madera procedentes de 'FSC'

©Greenpeace/Rouvillos

# Taller de cosméticos naturales

**A** partir de ingredientes naturales podemos elaborar sencillos productos para la higiene y el cuidado corporal, evitando así la exposición a sustancias peligrosas contenidas en muchos productos cosméticos del mercado, ya que estas sustancias pueden perjudicar a nuestra salud y a la del medio ambiente. A escala industrial es posible la eliminación y posterior sustitución de sustancias tóxicas en los productos cosméticos. Demanda este cambio a las empresas especializadas en este sector.



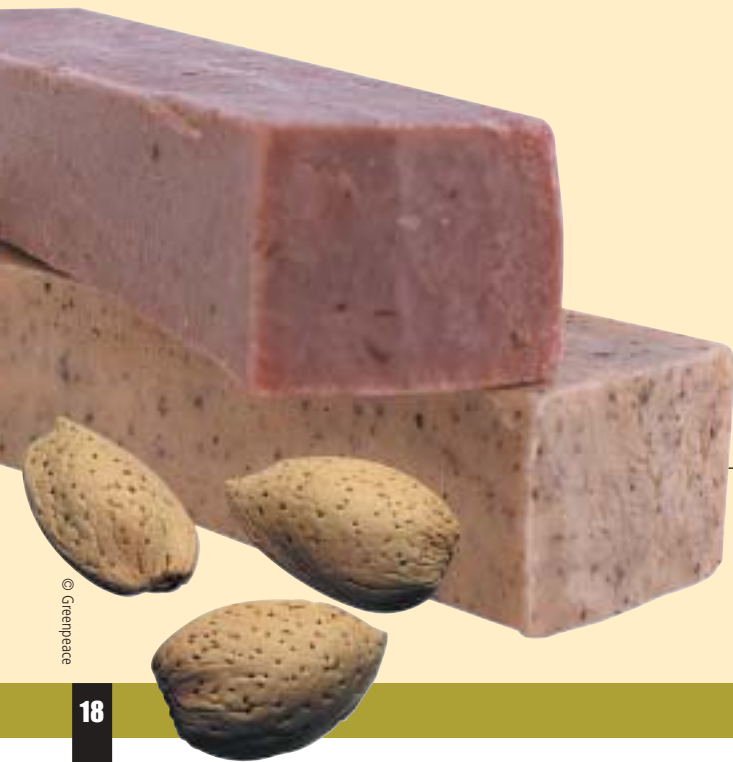
© Greenpeace

## PROTECTOR LABIAL DE COCO:

Los ingredientes que necesitarás son: 50 gramos de cera virgen, 50 gramos de aceite de coco y 5 gramos de aceite de almendras. Fundir al "baño María" la cera y el aceite de coco, removiendo bien. Retirar la mezcla del fuego y agregar el aceite de almendras, sin dejar de remover.

## JABÓN A BASE DE ALMENDRAS:

Para elaborar este jabón natural para manos y cuerpo, mezcla bien dos cucharadas de almendras picadas, dos cucharadas de polvo de caolín, media cucharada de café de bórax y unas gotas de aceite de almendras.



© Greenpeace



### LIMPIADOR FACIAL:

Prepara este sencillo limpiador a base de una cucharadita de miel a la que se añadirá un poco de polvo de germen de trigo si la piel está algo manchada.



© Greenpeace

© Greenpeace



### MASCARILLAS:

Para hacer una mascarilla necesitarás arcilla roja o polvo de caolín a las que se añada tres cucharadas de infusión de salvia o bardana. Añade una cucharada de yogur natural y dos cucharadas de harina de avena fina. Mezclar bien.

### CHAMPÚ PARA CABELLO GRASO Y CASPA:

Necesitarás hacer una mezcla de cuatro tipos de aceites vegetales: 2 cc. de aceite de oliva, 1,5 cc. de aceite esencial de cedro, 2,5 cc. de aceite esencial de ciprés y 2 cc. de aceite esencial de enebro. Aplicar directamente.

© Greenpeace



**En la  
despensa**





# En la despensa

**El uso masivo de pesticidas y fertilizantes químicos en la agricultura, la introducción de productos transgénicos en nuestra dieta, la incorporación de una larga lista de aditivos químicos en los alimentos, o el consumo insostenible de los recursos pesqueros pueden poner en peligro nuestra salud y la del medio ambiente. En este contexto, la agricultura ecológica y el consumo responsable pueden garantizar la seguridad alimentaria.**

## **RECHAZA LOS ALIMENTOS TRANSGÉNICOS**

Los transgénicos son aquellos organismos cuya información genética ha sido manipulada, insertando, en determinados

seres vivos, parte de la información genética de otros, a menudo de especies muy distintas, para conferirles una serie de propiedades buscadas. Esto se realiza hoy a través de unas tecnologías

## **Guía roja y verde**

Dada la escasa o nula información que los fabricantes proporcionan a los consumidores respecto a la posible presencia de

transgénicos en la elaboración de los productos alimentarios, Greenpeace ha elaborado una guía en la que aparece una lista roja, donde aparecen todos aquellos productos cuyos fabricantes no garantizan ausencia de soja o maíz transgénicos; y una verde, donde encontrarás todos aquellos productos para los cuales los fabricantes garantizan que no utilizan soja ni maíz transgénicos. Puedes consultar esta Guía en: [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)



imprecisas que se basan en conceptos científicos superados. La liberación de transgénicos al medio ambiente supone un riesgo para la biodiversidad así como para la salud. La contaminación genética tiene efectos irreversibles e imprevisibles, así como numerosas consecuencias sobre los ecosistemas. Los riesgos sanitarios, a largo plazo, de los transgénicos presentes en nuestra alimentación o en la de los animales de los que nos alimentamos, no se están evaluando y siguen siendo desconocidos. Además refuerzan la dependencia, de la producción alimentaria y de los seres vivos, hacia algunas empresas multinacionales.

## **APUESTA POR EL CONSUMO RESPONSABLE DEL PESCADO**

Los productos de la pesca se han convertido, en las últimas décadas, en alimentos cada vez más habituales en las mesas de nuestros hogares. El aumento de su consumo ha ido paralelo a los graves problemas de sobreexplotación de las zonas de pesca en todo el mundo: los principales

caladeros están bajo mínimos, el desarrollo industrial ha sido tan intenso que ha provocado cambios en la propia composición biológica de los océanos. Además, los países del sur ven cómo las flotas de los países ricos acaban con sus recursos. En este contexto recomendamos seguir cinco criterios básicos:

- **Aprovechar bien el pescado.**
- **Rechazar los inmaduros.**
- **Consumir pescado procedente de zonas cercanas.**
- **Optar por pescado capturado con métodos selectivos.**

Greenpeace ha elaborado la Guía de consumo responsable de pescado donde podrás encontrar más información. Puedes consultarla en : [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)

## **ELIGE ALIMENTOS SIN ADITIVOS**

Existen ciertos aditivos alimentarios, conocidos como "sustancias E" (letra más un número oficial asignado por la Unión Europea) que se añaden a los alimentos con diferentes fines. Pueden ser de origen vegetal, pero la mayoría son sustancias químicas. Muchos de estos componentes, utilizados





para la elaboración y conservación del producto, son innecesarios: pueden enmascarar la mala calidad de determinados ingredientes, y pueden estar poniendo en riesgo nuestra salud. Hacemos un breve repaso de estos aditivos:

- **Colorantes.**

“Mejoran” el aspecto del alimento después de su elaboración. Abarca los comprendidos entre E-100 hasta E-180.

- **Conservantes.**

Alargan la vida del alimento. E-200 hasta E-289.

- **Antioxidantes.**

Impiden el enranciamiento natural del alimento por efecto del aire, la luz y el calor. E-300 hasta E-322.

- **Correctores de la acidez.**

Regulan el PH de los productos. E-325 hasta E-363.

- **Espesantes y gelificantes.**

Aumentan la viscosidad y forman un gel, respectivamente. E-400 hasta E-440.

- **Emulsionantes y estabilizantes.**

Homogeneizan y estabilizan el producto. E-442 hasta E-475.

- **Potenciadores del sabor.**

Intensifican el sabor de los ali-

mentos. No es obligatorio identificar su código numérico.

- **Edulcorantes.**

Endulzan artificialmente los alimentos. Algunos sin código numérico. En otros puede aparecer la letra H, correspondiente no a la asignación comunitaria sino a la española.

- **Aromatizantes.**

Añaden distintos aromas. No es obligatorio indicar código específico.

### **OPTA POR LA AGRICULTURA Y GANADERÍA ECOLÓGICA**

La agricultura y la ganadería ecológica son un conjunto de técnicas cuyo objetivo es producir alimentos con el menor coste ambiental y sanitario posible. Este tipo de producción rechaza el empleo de tóxicos, potencia el uso de variedades y razas locales, tiende a reducir la dependencia del petróleo y no separa la agricultura de los ecosistemas (agroecología). Los alimentos obtenidos son de máxima calidad al no estar contaminados por productos químicos (pesticidas y fertilizantes) ni por transgénicos. Los productos

ecológicos están identificados con etiquetas: además del distintivo europeo, en nuestro país existe un logotipo común para todas las comunidades autónomas. Se pueden encontrar en el mercado local o en grandes superficies, pasando por tiendas especializadas. Otra opción es la asociación de varios consumidores (por ejemplo a través de cooperativas de consumo) que hacen los pedidos directamente al agricultor.

### **APUESTA POR UN CONSUMO PROTEICO MÁS RACIONAL**

En gran parte de los casos supondrá comer menos carne, leche o huevos, y más cereales y legumbres. Al margen de los problemas de salud, un exceso en el consumo de proteína animal, en un planeta con recursos limitados, resulta un despilfarro. Malgastamos las proteínas disponibles porque transformamos las proteínas vegetales en animales: de forma global, el 40% de la producción mundial de grano se destina a alimentar ganado. La producción industrial de un kilo de bistec de vacuno requiere 5 kilos de grano y

el equivalente energético de 9 litros de gasolina, y eso sin tener en cuenta la consiguiente erosión del suelo, el consumo de agua, la difusión de plaguicidas y fertilizantes, el agotamiento de las aguas subterráneas y las emisiones de metano (gas de efecto invernadero). En términos generales, la nutrición basada en la carne requiere 20 veces más tierra y 14 veces más agua que una dieta basada en vegetales. Buscar el equilibrio en nuestra dieta debería ser un objetivo para hacer un consumo sostenible de los recursos.

## **¿Sabías que...?**

**... CIERTOS BUQUES INDUSTRIALES QUE FAENAN EN ALTA MAR UTILIZAN REDES EN LAS QUE CABRÍAN HASTA 15 AVIONES BOEING 747?**

**... UNA TERCERA PARTE DE LAS CAPTURAS MUNDIALES ES ARROJADA AL MAR DE NUEVO POR SU ESCASO VALOR COMERCIAL?**

**... UN 25% DE LOS ARRECIFES DE CORAL HAN DESAPARECIDO?**



# Taller de limpieza

**A**unque son los sectores de la industria y la agricultura las principales fuentes de contaminación química, muchos de nosotros contribuimos a este proceso a través de los productos de limpieza y pesticidas domésticos que utilizamos. Muchos de ellos son innecesarios o pueden ser sustituidos por productos naturales. Estas son algunas recetas que te ayudarán a limpiar tu hogar evitando que se cumpla un viejo lema: Casa limpia, planeta sucio. Para limpiar nuestro hogar tan sólo necesitamos cuatro ingredientes: agua, jabón puro, vinagre y bicarbonato sódico.



## **INSECTICIDAS DE PLANTAS DE INTERIOR.**

Diluir 30 gramos de jabón blanco rallado en un litro de agua y añadir 250 ml. de alcohol de quemar. Rocíar sobre las plantas. No dejarlas al sol después de la aplicación.

## **AZULEJOS:**

Límpialos con un trapo humedecido en vinagre y después con otro seco.

## **SUELOS DE MADERA:**

Agua fría con un chorro de vinagre.

## **DETERGENTE PARA LAVADORAS:**

La alternativa natural es el jabón rallado. Con respecto al suavizante habría que preguntarse si realmente es necesario. Si a pesar de todo decides comprarlo, utiliza la dosis mínima (menos de lo que recomienda el fabricante).



### **HORNO:**

Límpialo en caliente con agua, jabón, zumo de limón para desincrustar la grasa y bicarbonato sódico si hay que rascar.

### **LAVAVAJILLAS Y SUELOS:**

Disolver tres cucharadas de jabón blanco rallado en un litro de agua y añadir media taza de vinagre de alcohol y el jugo de un limón. Si tienes que rascar, echa un poco de bicarbonato sódico.

### **ALFOMBRAS Y MOQUETAS:**

Con agua y un poco de vinagre, que además ayuda a fijar los colores. Si tienen alguna mancha espolvorea un poco de bicarbonato sódico antes de aspirar.

### **DESINFECTANTE DEL HOGAR:**

Mezcla 50-100 ml. de aceite de eucalipto en un litro de agua.

### **LIMPIACRISTALES:**

Limpia primero con jabón puro y agua, después con una solución de una parte de vinagre con cuatro de agua.

### **AMBIENTADOR:**

Disolver 5 ml. de bicarbonato sódico en 500 ml. de agua caliente, añadir 5 ml. de jugo de limón.

### **ABRILLANTADOR DE MUEBLES:**

Mezclar 5 ml. de aceite de limón con 250 ml. de aceite vegetal.

### **ELECTRODOMÉSTICOS EN GENERAL:**

Solución con bicarbonato sódico en agua o de vinagre en agua.



## **Para evitar ciertos insectos domésticos:**

### **CUCARACHAS:**

Taponar posibles entradas de estos insectos. Preparar pequeñas trampas, como colocar un trozo de patata cruda dentro de una botella de leche y engrasar el cuello interior de entrada.

### **MOSCAS:**

Usar tiras de papel amarillo untadas con miel.

### **HORMIGAS:**

Localiza el lugar de entrada y rocíalo con jugo de limón dejando la cáscara del mismo cierto tiempo. Estos insectos también rehuyen los polvos de talco o la pimienta de cayena.

### **POLILLAS:**

Mantén tu ropa limpia, seca y bien ventilada. Puedes utilizar alcanfor, presente en muchas de las "bolas" antipolillas. Otra opción es colocar en los armarios astillas de madera de cedro o pimienta negra. Una sencilla trampa consiste en mezclar una parte de melaza con dos partes de vinagre en un pequeño contenedor. Límpialo regularmente.

### **GARRAPATAS Y PULGAS DE LAS MASCOTAS:**

Lava a tu mascota con jabón y agua caliente, sécalo bien y rocíalo con una loción de romero. Para ello hierva en un cuarto de litro de agua media taza de hojas de romero, frescas o secas. Espera 20 minutos, cuévalo y deja enfriar la solución a temperatura ambiente. Aplica la loción sobre el cuerpo de tu mascota y deja que se seque al aire (no lo seques con toalla ya que arrastraría parte de la loción).



**En la oficina**







# En la oficina

**L**a protección de nuestro entorno debe ser parte también de nuestra vida cotidiana fuera de casa. Podremos cambiar ciertos hábitos desde nuestro puesto de trabajo pero será necesario que la dirección del centro se involucre en la elaboración, coordinación, comunicación y seguimiento de la puesta en marcha de medidas ambientales.

Reduce el consumo de papel usándolo por las dos caras y utiliza el tablón de anuncios en lugar de hacer copias individuales. Utiliza papel reciclado, libre de cloro y con el sello FSC. Organiza su recogida selectiva para su posterior reciclaje.

Si manejas productos químicos solicita información sobre los posibles riesgos para la salud derivados de su uso.

Rechaza mobiliario y otros artículos fabricados con plástico PVC. Elige materiales naturales libres de sustancias tóxicas.

## **AHORRA ELECTRICIDAD**

Utiliza lámparas de bajo consumo, apaga tu ordenador si no lo vas a utilizar en más de una hora, y la luz cuando no estás en tu puesto de trabajo; la pantalla del ordenador consume mucha energía, es mejor utilizar un salvapantallas negro; desco-

necta la fotocopiadora e impresora por las noches.

## **USA CARTUCHOS DE TÓNER RECICLADOS**

Lleva a puntos de reutilización y reciclaje los equipos informáticos viejos, residuos de fluorescentes, envases, etc.

Si se han de renovar los equipos, escoge los de menor consumo energético.

Evita los rotuladores basados en disolventes. Opta por los lápices de colores o rotuladores de cera.

Utiliza extintores que no contengan halones. Cámbialos por otros a base de agua, nitrógeno o gas carbónico.

Evita los artículos de usar y tirar, como los vasos de plástico.

Evita el uso de pilas: es mucho más eficiente enchufar un aparato a la red eléctrica y además contienen sustancias químicas tóxicas.



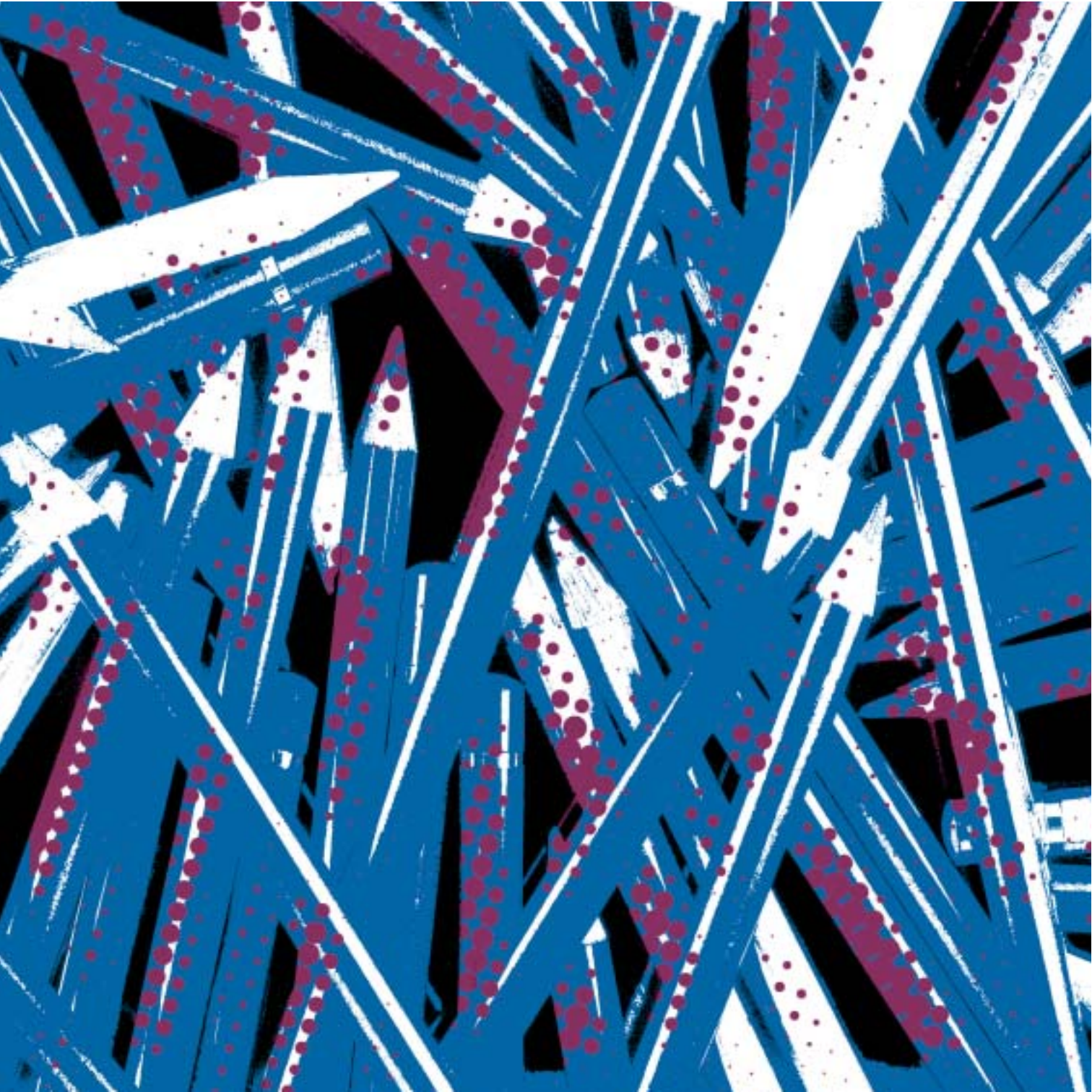


Hay que  
cambiar  
hábitos en la  
oficina.

**En la  
escuela**









# En la escuela

**Niños, niñas y jóvenes pasan mucho tiempo en sus escuelas donde empiezan a entender el mundo que les rodea. Las actividades participativas e interactivas son muy importantes para este aprendizaje. Aquí te presentamos algunas propuestas de Greenpeace.**

Greenpeace aprovecha el periodo vacacional para sensibilizar a los más jóvenes



© Greenpeace

## **LA ECOAUDITORÍA ESCOLAR**

Los centros escolares son lugares estratégicos para poner en marcha actividades donde se unan aspectos de gestión ambiental y pedagógicos, como es la ecoauditoría escolar. Alumnos y profesores, de forma conjunta, pueden ayudar a mejorar la "salud ambiental" de sus centros, a la vez que se adquieren conductas de respeto hacia nuestro entorno.

En primer lugar, será necesario detectar los posibles problemas ambientales que presenta el centro escolar: productos y materiales tóxicos, residuos, consumo de agua, energía y papel, contaminación acústica, tipos de alimentos que entran al comedor o el estado de los espacios verdes, entre otros. A la luz del conocimiento de estos problemas se intentará poner en marcha un conjunto de medidas correctoras.

La ecoauditoría debería contar con un plan de evaluación inicial, de viabilidad y actuación, y una fase de seguimiento del programa. Los protago-

nistas de las actividades derivadas de la ecoauditoría serán los alumnos del centro, dirigidos y coordinados por sus profesores. En todo momento deberá existir un compromiso por parte de la dirección del centro educativo para que, en la medida de lo posible, se puedan establecer las citadas medidas correctoras.

## **LA RED DE ESCUELAS SOLARES DE GREENPEACE**

Este programa está dirigido a aquellos centros escolares interesados en promover la energía solar y sus aspectos educativos. Unidos en una red solar y coordinados por un equipo, los centros obtendrán más ventajas y posibilidades. Objetivos: acercar a los estudiantes a la realidad de la energía del sol, para que lo vivan desde la cotidianidad y conozcan sus ventajas, como una alternativa a un grave problema ambiental, junto al ahorro y la eficiencia energética. Además, alumnos y profesores se convierten en difusores de esta energía lim-



pia. En el 2002 Greenpeace firmó un convenio con el IDAE (Instituto para la Diversificación y el Ahorro Energético) para que los centros escolares puedan conseguir “enchufarse al sol” y se ha preparado una propuesta educativa llamada Solarizate, que encontrarás en: [www.solarizate.es](http://www.solarizate.es)

### **LAS ESCUELAS AMIGAS DE LOS BOSQUES**

Se trata de un programa educativo de Greenpeace que pretende sensibilizar a los escolares

sobre la problemática de los Bosques Primarios (prácticamente vírgenes) animándolos a que participen en su defensa, y conseguir que los centros educativos apliquen prácticas cotidianas respetuosas con los bosques, como es el ahorro y reciclaje del papel/madera o la compra de material y mobiliario escolar de madera con una etiqueta ecológica, como el sello FSC. De esta forma, se fomenta que los jóvenes (junto al resto de la comunidad educativa) sean protagonistas de sus propias demandas, al convertir los cen-

tros educativos en núcleos y redes de participación a favor de los Bosques Primarios.

Este proyecto está dirigido a centros educativos, tanto públicos como privados, de educación Primaria, ESO y Bachillerato.

### **LOS CAMPAMENTOS DE GREENPEACE**

Greenpeace aprovecha el periodo vacacional para acercar los problemas ambientales y sus posibles soluciones a niños y jóvenes, a través de actividades lúdico-didácticas. A la vez se intenta crear hábitos de respeto

al medio ambiente y fomentar valores como la tolerancia, la igualdad, la solidaridad, la responsabilidad, o la coherencia como ciudadanos en su entorno. Año tras año se van consolidando estos programas, enriqueciéndose de tal forma que poco a poco se están convirtiendo en una referencia en el panorama de actividades de educación ambiental de nuestro país.

Para más información sobre estos programas educativos puedes consultar la página [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)

## **Algunos consejos para los más jóvenes**

- Reduce la generación de residuos, llevando el almuerzo en un recipiente reutilizable.
- Antes de comprar material escolar para el nuevo curso, mira qué puedes reutilizar del curso anterior.
- No dejes el grifo abierto si no lo estás usando.
- Enciende las luces sólo cuando las necesites, es una buena forma de ahorrar energía.
- Utiliza la biblioteca pública para el

préstamo de libros o revistas, en lugar de comprarlos.

- Comienza, junto a tus compañeros, una campaña “anti-residuos” en tu escuela. Podéis llevarla a cabo dentro de las instalaciones del colegio o en los alrededores, como por ejemplo un río cercano.
- Recoge semillas de árboles del bosque y plántalas en un semillero en la terraza o balcón de casa. Riégalas periódicamente y cuando salga el plantón podrás transplantarla a una maceta o directamente en el bosque original.



© Greenpeace/ Mar Olivar

# Taller de papel reciclado

**M**ás del 40% de la madera talada en el mundo se dedica a la producción de papel. Por tanto, ahorrar papel es una buena iniciativa para preservar nuestros bosques. La fibra de papel también se puede reciclar hasta seis veces, con lo que además ahorraremos agua, energía, residuos y contaminación atmosférica. ¡Anímate y elabora tu propio papel reciclado!

**NECESITARÁS:** un barreño, una batidora, un bastidor (una plancha de madera con una hoja de malla metálica fina y un marco por encima), dos hojas de fieltro, una pequeña prensa, y pinzas de la ropa.

Fotos: Actio Actividades Educativas



Trocea el papel o cartón usado en pequeñas porciones.



Ponlo en remojo en un recipiente de dos a tres horas.



Agita la mezcla con una batidora.



Vierte la mezcla en el recipiente original, que contiene 10 cm. de agua.



5



Introduce en forma oblicua el bastidor con la malla hacia arriba y su marco en el barreño. Espera 5 segundos en posición horizontal y retira el bastidor moviendo en todas direcciones y permitiendo que escurra la mayor parte del agua.

6



Deposita en la mesa de trabajo el bastidor, retira el marco superior y vuélcalo sobre el fieltro.

7



Poner otro fieltro encima.

8



Meter la nueva hoja en la prensa y apretar para extraer el agua.

9



Se quita el fieltro de cada hoja enrollándolo a partir de una esquina.

10

Ahora puedes colgar la hoja reciclada en una cuerda con pinzas para la ropa. Una vez totalmente seco puedes utilizar tu papel reciclado para hacer tarjetas, adornos, sobres,...





**En el jardín**







# En el jardín

**En el jardín o huerto se pueden llevar a cabo diversas acciones cotidianas que pueden ayudarnos a ahorrar agua, evitar la contaminación química o proteger los bosques. Algunas de ellas están relacionadas con una buena planificación y diseño de nuestro “espacio” natural más cercano.**

- Utiliza especies autóctonas y variedades locales. Intenta además elegir cultivos que necesiten menos agua o incluso que puedan vivir con el agua de la lluvia. Planta árboles autóctonos, que actúan como auténticas esponjas reteniendo el agua.
- Si es necesario regar opta por sistemas de riego eficientes, por ejemplo el riego por goteo.
- Evita utilizar fertilizantes y biocidas químicos. Existen métodos alternativos en jardinería ecológica. Un eficaz fertilizante es aquel elaborado a partir del

compostaje de restos orgánicos vegetales de la casa (residuos de comidas) o jardín (restos de podas y hojarasca). Ver Taller de compostaje en este apartado.

- Reutiliza la madera. Elige productos fabricados con madera reciclada.
- Si vas a comprar muebles de jardín, opta por aquellos fabricados con madera certificada, con el sello FSC, que garantizan una gestión sostenible del bosque. Asegúrate que la madera no está tratada o barnizada con productos tóxicos.

## LOS PESTICIDAS NATURALES

Los pesticidas naturales son más baratos y más seguros para tu familia. Tal como ocurre en la naturaleza, nuestro jardín o huerto será más saludable cuanto más diversidad de plantas y cultivos tenga. Por lo tanto, hay que diferenciar qué pequeños animales pueden perjudicar a las plantas y cuáles son beneficiosos.

### ALGUNOS CONSEJOS:

- Acompaña tus plantas con otras que alejen a los insectos

no deseados, por ejemplo los cebollinos evitan que los pulgones se acerquen a tus rosales.

- Instala un pequeño comedero de semillas para pájaros; ellos se encargarán de hacer desaparecer los pequeños invertebrados indeseados de las plantas o cultivos.
- Planta flores y arbustos que atraigan a los pájaros: madreleña, girasoles, acebo, etc.



Los productos biológicos son más seguros y mejoran la calidad del medioambiente

© Greenpeace/ Pedro Armestre



## Elabora tus propios pesticidas orgánicos

- **AGUA DE TABACO:** Mezcla un puñado de hoja de tabaco en un litro de agua caliente. Déjalo reposar durante 24 horas. Aplica con un pulverizador. Atención: el agua de tabaco también puede ser tóxica para el ser humano, por tanto úsala con precaución.

- **PIMIENTA PICANTE:** Mezcla 2 o 3 unidades de pimienta de cayena, media cebolla y un diente de ajo. Lleva la mezcla a ebullición. Deja reposar durante dos días y filtralo.



# Taller de compostaje

**El compostaje es un proceso que consiste en la descomposición controlada de materiales orgánicos, como restos de frutas, verduras, podas, pasto, hojas, etc. Podemos ayudar a este proceso si añadimos agua y volteamos la mezcla para que se airee; de esta forma obtendremos el compost. Éste tiene color café y un olor y apariencia característica de los suelos boscosos. Aporta materia orgánica a los suelos mejorando su calidad.**

## UNA COMPOSTADORA EN EL HUERTO O JARDÍN

Proponemos realizar una pila de compost en un espacio de 1 metro por 1 metro, en un lugar con sombra, donde amontonaremos los materiales orgánicos. Éstos también pueden disponerse dentro de un contenedor o compostera.

Hay que humedecer la pila de vez en cuando y revolver la mezcla para que tenga una buena ventilación. El tamaño de la pila irá disminuyendo en la medida que el material se vaya degradando. El compost estará listo entre 3 y 12 meses, dependiendo de la climatología, y podremos ya utilizarlo para enriquecer la tierra de nuestras macetas, huerto o jardín.

Podemos depositar tanto restos del jardín como de la cocina, aunque habrá que evitar restos de carne, huesos o pescado (desprenden olores y atraen roedores) al igual que aceites, grasas o productos lácteos



El compost obtenido ayudará a enriquecer la tierra.



En la tienda









# En la tienda

**Es importante ser conscientes del “poder” que tenemos los consumidores a la hora de elegir los diferentes productos de consumo. Los fabricantes de productos son cada vez más sensibles a la presión pública. Demanda y elige artículos que procedan de procesos respetuosos con el medioambiente y los derechos humanos.**

- Reflexiona antes de comprar un nuevo artículo y piensa si realmente lo necesitas.
- Elige productos duraderos, en cuyo proceso de manufactura se haya cuidado el consumo energético y los procesos de contaminación, y que estén preparados para ser reutilizados y reciclados al final de su vida útil.
- Rechaza aquellos productos con un embalaje excesivo o innecesario, por ejemplo, las bandejas de corcho blanco.
- Lleva tu propia bolsa de tela o carro a la compra, rechazando así las bolsas de plástico.
- Evita los envases de un solo uso (latas, tetra-brik, plástico...). Opta, en la medida de lo posible, por el vidrio retornable. Consume productos locales y a granel, ya que no precisan apenas envases.
- Consume especies que sepas que han sido pescadas con artes selectivas, como el bonito del

norte al curricán, o la merluza pescada con anzuelo por flotas artesanales.

- Rechaza la compra de langostino tropical, cuyo cultivo en piscifactorías causa la destrucción de los bosques costeros de manglar, además de procesos de contaminación y pérdidas económicas a la población local.
- Intenta consumir producto local, fresco, de talla legal, procedente de caladeros explotados de forma sostenible.
- No consumas pescado inmaduro, no ha alcanzado la madurez sexual y por tanto no se ha reproducido. Lo que muchas veces nos ofrecen como “chanquete” en pescaderías o restaurantes son realmente inmaduros de sardina, jurel, salmonete, boquerón u otras especies.
- Opta por prendas de vestir y calzado de fibras naturales. Si hay alguna prenda que no uses

no la tires, puedes llevarla a alguna organización humanitaria o cooperativas de reciclaje. Si la ropa está gastada puedes reutilizarla para hacer trapos del polvo, para la cocina, etc.

- Elige aquellos productos cosméticos que no hayan sido testados con animales. De esta forma ayudarás a terminar con esas prácticas tan crueles.
- Antes de comprar un producto, muéstrate interesado por su procedencia, los materiales utilizados, y las condiciones en las que se ha fabricado. Las preguntas hacen saber al vendedor que al consumidor le preocupan ciertos aspectos que pueden afectar a los derechos humanos y del medio ambiente.

## **APOSTANDO POR EL COMERCIO JUSTO**

El Comercio Justo es una iniciativa que se presenta como alternativa al comercio tradicional, que permite demostrar que el beneficio económico, los derechos de los/as trabajadores/as y el respeto por el medio ambiente son compatibles. Sus artículos de alimentación, textil y artesa-

nía tienen un precio justo, es decir, se garantiza un salario digno al productor, parte de los beneficios se destinan a las comunidades locales (sanidad, educación, etc.), y se evita la explotación infantil, al mismo tiempo que se promueve la participación en la toma de decisiones, la igualdad entre hombres y mujeres, y la protección del medio ambiente.

## **A POR EL CONSUMO DE PRODUCTOS LOCALES**

Es importante favorecer el desarrollo de la economía de nuestra localidad. Apuesta por los productos frescos. En el caso de los productos locales elaborados requerirán menos aditivos químicos necesarios para su conservación. Al mismo tiempo contribuiremos al ahorro de energía, asociado al transporte desde el lugar de origen hasta nuestra mesa, y conseguiremos una reducción del volumen de residuos (cuanto mayor es la distancia, mayor embalaje del producto para facilitar su preservación en el transporte).

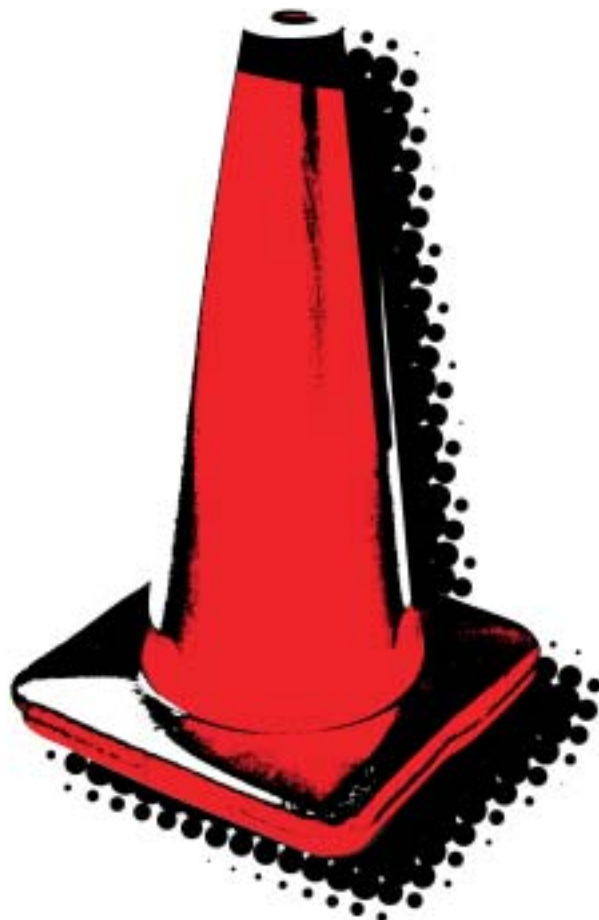


## ¿Dónde encontrar Comercio Justo?

Estos artículos proceden de las zonas más pobres de América latina, África y Asia. Normalmente las tiendas de Comercio Justo (identificadas como tales) están gestionadas por una ONG, aunque podemos encontrar algunos productos a través de otras redes de distribución (algunos supermercados, cafeterías, etc.) y otras de particulares que quieren poner un negocio con valor añadido.



**En la  
carretera**







# En la carretera

**La incidencia del transporte en el consumo de energía, el cambio climático, la contaminación atmosférica en el territorio y sus habitantes es enorme. Pero ésta se puede reducir si nos transportamos de una forma más racional y segura.**

## ¿Sabías que...

**... CASI LA MITAD DE LOS DESPLAZAMIENTOS EN COCHE SE REALIZAN A MENOS DE 3 KM. DE DISTANCIA, Y UN 10% SON PARA TRAYECTOS DE MENOS DE 500 M?**



- Usa el transporte público ya que ahorra combustible, reduce la contaminación atmosférica y los niveles de ruido en las ciudades. Además, estos servicios descongestionan el tráfico.

- Para pequeñas distancias es mejor caminar, más saludable y nada contaminante. La bici es otra buena opción: demanda a los políticos de tu ciudad la creación y promoción de "carriles bici".

- Si tienes que utilizar el coche, intenta compartirlo siempre que puedas: comparativamente hablando se gastará cuatro veces menos combustible. Mantenlo siempre a punto: revisa especialmente la presión de los neumáticos, el alineamiento de las ruedas, el estado del filtro del aire y las bujías, la carburación, etc.

- Evita el uso del aire acondicionado, ya que consume mucha energía y utiliza gases muy dañinos para la capa de ozono y/o para el clima.

- Se puede ahorrar carburante conduciendo a marchas elevadas y a velocidad moderada

(no superando los 90 Km./h en carretera se gastará entre un 20 y un 25% menos en carburante que si vas a 100 Km./h).

- Demanda a tu Ayuntamiento una mayor dotación de medios de transporte público, así como la utilización en éstos de biocombustibles (derivados de aceites de origen vegetal, como la colza o el girasol). Elige biocombustibles para tu vehículo siempre que los encuentres.

- Lleva las baterías, el aceite usado, o los neumáticos a un Punto Limpio o taller con sistema de recogida concertado.

- Hay que apostar por las relaciones de cercanía: el puesto de trabajo, colegio o el lugar de compra deberían encontrarse lo más cerca posibles de nuestra vivienda. En muchas ocasiones, este aspecto no va a depender directamente de nosotros, pero es muy importante que lo tengamos en cuenta como una demanda ciudadana dirigida a los responsables de la planificación de nuestras ciudades.



El medio de transporte más sostenible es el que consume menos recursos naturales.



**En el barrio**



Metro

Sol





# En el barrio

**L**as acciones “directas” no son propiedad exclusiva de los grupos ecologistas. Es algo que todos podemos hacer y es más fácil de lo que uno cree. No es necesario, por supuesto, montarse en una zodiac o encadenarse en una fábrica.

## CAMPAÑAS EN DEFENSA DEL MEDIOAMBIENTE

Greenpeace ha elaborado una guía que pretende orientar a todas aquellas personas que quie-

ran realizar una campaña en defensa del medioambiente. El objetivo de esta guía no es explicar “cómo hace campañas Greenpeace”, sino proporcionar una herramienta, a partir de la experiencia de la organización, para que cada persona o colectivo recoja lo que le sea de utilidad y lo adapte a sus propias circunstancias. Puedes consultarla en: [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)



## COLABORA CON ORGANIZACIONES QUE DEFIENDEN EL MEDIO AMBIENTE Y LOS DERECHOS DE LAS POBLACIONES LOCALES

Los ciudadanos podemos participar de forma activa en la resolución de los conflictos socioambientales, a través de diferentes canales: sumarse a iniciativas desarrolladas por algún organismo u organización, crear tu propia asociación desde la que hacer las demandas a los representantes políticos y empresas o fomentar la conciencia ambiental. En general, la forma más eficaz de participar en una demanda o propuesta ciudadana es hacerlo de forma colectiva.

## PARTICIPA EN LOS PROGRAMAS DE EDUCACIÓN AMBIENTAL

En los últimos años se han puesto en marcha numerosos programas y actividades por parte de instituciones públicas, privadas y organizaciones sin ánimo de lucro para sensibilizar al ciudadano sobre los problemas ambientales. Involúcrate y así ayudarás a difundir su mensaje.

## CREA TU PROPIA ASOCIACIÓN

Aunque un grupo de personas se puede constituir de forma informal y empezar a funcionar, es mejor hacerlo legalmente y así tener personalidad jurídica para poder acceder a subvenciones oficiales o presentar una denuncia o demanda como grupo.

## LLEVA A CABO ACCIONES LEGALES

Podemos actuar a favor de la defensa del medio ambiente utilizando los canales legales que nos proporcionan las leyes cuando seamos testigos de un incumplimiento de las mismas. Así se puede plantear un procedimiento administrativo (a través de una queja, reclamación o denuncia) o penal (denuncia o querrela). Te puedes dirigir a: la Concejalía de Medio Ambiente del Ayuntamiento, Consejería de Medio Ambiente de tu Comunidad Autónoma, Ministerio de Medio Ambiente o el Servicio de Protección de la Naturaleza (SEPRONA) de la Guardia Civil.



**DEL  
PLANETA  
GREENPEACE**

Protestas  
pacíficas  
para  
demandar  
un cambio.

**En la costa**







# En la costa

**Al visitar rincones de nuestro litoral observamos cómo las playas naturales se van convirtiendo en meras extensiones de los núcleos urbanos. Complejos urbanísticos y portuarios ganan terreno al mar alterando la dinámica natural de las playas, contaminando sus aguas y poniendo en peligro la biodiversidad. Es necesario que turistas y habitantes actuemos conjuntamente para preservar nuestro patrimonio litoral. Su futuro está en nuestras manos.**

## **UN USO RACIONAL DE LA PLAYA**

- Respeta la vegetación y la fauna que encuentres en la costa.
- Evita la recolección de animales, conchas, piedras, etc.
- Utiliza los caminos existentes de acceso a la playa evitando así la alteración de las frágiles dunas.
- Rechaza el exceso de envases y los de "usar y tirar". Opta por los reutilizables y reciclables.
- No abandones la basura. Lévala de vuelta a casa y sepárala correctamente.
- Ahorra agua. Un turista gasta siete veces más agua que un habitante local.
- Evita el exceso de ruidos. La costa es el lugar de nidificación y alimentación de muchas aves y otros animales.
- Las algas en la arena no son

síntoma de suciedad. Aportan sedimentos y los protegen de la erosión de las olas.

## **EN EL MAR DESDE LOS BARCOS**

- Rechaza fondear sobre praderas de algas o plantas submarinas ya que es el hábitat de numerosa fauna, y además proporciona oxígeno y estabilidad a la playa.
- Usa tanques para las aguas grises. No las viertas a menos de 12 millas de la costa.
- Evita arrojar residuos por la borda, incluso los orgánicos (disminuyen el oxígeno del agua si se vierten en grandes cantidades).
- Siempre que puedas navega sin motor, así se reducirá el impacto de los combustibles fósiles y la contaminación acústica.
- Si navegas en compañía de

cetáceos, respétalos y evita el uso de la sonda que molesta su sistema auditivo.

- Evita detergentes que contengan agentes químicos peligrosos y fosfatos.
- Respeta las distancias reglamentarias de fondeo en toda la costa.

## **PASA A LA ACCIÓN**

- Denuncia ilegalidades como el vertido de contaminantes, escombreras incontroladas, urbanizaciones ilegales, etc. Te puedes dirigir al SEPRONA (Servicio de Protección de la Naturaleza), a tu Ayuntamiento o al Servicio de Costas de cada Comunidad Autónoma.
- Únete a plataformas vecinales y otros colectivos sociales para denunciar el abuso de la construcción de infraestructuras turísticas, portuarias, falta de depuración de aguas residuales o cualquier otra actividad nociva para la costa.
- Investiga si el Ayuntamiento donde veraneas se ha unido al programa de Municipios Turísticos Sostenibles, que garantiza buenas prácticas ambientales. Si no lo ha hecho, dirígete a ellos demandándoselo.



Respeta el entorno natural de la costa.





# Webs de interés



## **GREENPEACE ESPAÑA**

[www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)



## **ECOLOGISTAS EN ACCIÓN**

[www.consumehastamorrir.com](http://www.consumehastamorrir.com)



## **WWF/ADENA**

[www.wwf.es](http://www.wwf.es)



## **AMIGOS DE LA TIERRA**

[www.tierra.org](http://www.tierra.org)



## **INTERMÓN-OXFAM**

[www.intermonoxfam.org](http://www.intermonoxfam.org)



## **SETEM**

[www.setem.org](http://www.setem.org) / [www.comerciojusto.com](http://www.comerciojusto.com)



## **CENTRO NACIONAL DE EDUCACIÓN AMBIENTAL (CENEAM)**

[www.mma.es/ceneam](http://www.mma.es/ceneam)



## **IDAE (INSTITUTO PARA LA DIVERSIFICACIÓN EL AHORRO ENERGÉTICO)**

[www.idae.es/consejos](http://www.idae.es/consejos)



## **PROYECTO DE ESCUELAS SOLARES DE GREENPEACE E IDAE**

[www.solarizate.org](http://www.solarizate.org)





### FUNDACIÓN TERRA

[www.terra.org](http://www.terra.org)



### FUND. ECOLOGIA Y DESARROLLO

[www.ecodes.org](http://www.ecodes.org)



### FSC ESPAÑA

[www.fsc-spain.org](http://www.fsc-spain.org)



### INF. GENERAL SOBRE RECICLAJE

[www.redcicla.com](http://www.redcicla.com)



### SOBRE RECICLADO DE PAPEL

[www.reciclapapel.org](http://www.reciclapapel.org)



### AS. DE ESTUDIOS. GEOBIOLÓGICOS

[www.gea-es.org](http://www.gea-es.org)



### ASOCIACIÓN DE PRODUCTORES DE ENERGÍAS RENOVABLES

[www.appa.es](http://www.appa.es)



### INFORMACIÓN SOBRE CONSUMO RESPONSABLE DE AGUA

[www.agua-dulce.org](http://www.agua-dulce.org)



### SOCIEDAD ESPAÑOLA DE AGRICULTURA ECOLÓGICA

[www.agroecologia.net](http://www.agroecologia.net)



# ¿TE HA GUSTADO ESTA GUÍA? ¿Quieres más?

Si es así, no lo dudes, colabora con nosotros. Esta guía es un paso más en nuestro esfuerzo por proteger el medio ambiente y conseguir una equidad social entre los habitantes del planeta.

---

Hazte socio de **GREENPEACE**

Llama al **902 100 505** o entra en [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)

SAN BERNARDO 107, 1ª  
28015 MADRID  
Tfn. 91 444 14 00  
Fax. 91 447 15 98

ORTIGOSA 5, 2º PLANTA  
08003 BARCELONA  
Tfn. 93 310 13 00  
Fax. 93 310 51 18

**[Actúa]**  
consejos para  
una vida sostenible

**GREENPEACE**