



Manual
PARA UN HOGAR

Más ECOLÓGICO



Se entiende por Desarrollo Sostenible a aquel que responda a las necesidades actuales sin poner en peligro la capacidad de las generaciones futuras de responder a las suyas, y que exige unas nuevas relaciones de los humanos entre sí y con su entorno, para construir una Sociedad Sostenible.

© Departamento de Medio Ambiente, Gobierno de Aragón

Dirección técnica: Departamento de Medio Ambiente, Gobierno de Aragón

Diseña e Imprime: ARAGON**VIVO** / 978 61 79 00

D.L.: TE 128/04



Realizado en papel reciclado Cyclus Offset.

Índice

	<i>Introducción</i>	5
	<i>El Consumo</i>	6
	<i>Limpieza en el Hogar</i>	7
	<i>Los Alimentos</i>	10
	<i>Ahorro de Agua</i>	11
	<i>Ahorro de Energía</i>	12
	<i>La Basura. Reducir, reutilizar y reciclar</i>	15
	<i>Recetario</i>	18
	<i>Teléfonos Útiles</i>	22
	<i>Bibliografía</i>	24



COMPORTAMIENTO

BIEN

NECESIDADES

Introducción

Un hogar respetuoso con el medio ambiente es aquel en el que sus miembros hacen un consumo consciente de los recursos que necesitan: electricidad, agua, productos de limpieza, ... reduciendo la generación de basura y participando en la recogida selectiva.



uestra pequeña aportación diaria es muy importante:

desde nuestros hogares podemos contribuir a la conservación de nuestro entorno. Reciclaje de vidrio y papel, disminución del uso de detergentes, ahorro de energía y agua, ... pueden ser pasos de gigante si todos los ciudadanos actuamos juntos.

En este Manual encontrarás algunas ideas y consejos para comportarnos de forma "ecológica" desde nuestros hogares.



El Consumo

Con sumo cuidado.

Nuestra sociedad consume de forma desmesurada sin valorar las consecuencias ambientales.

Somos nosotros los que elegimos lo que necesitamos, en nuestras manos está la posibilidad de decidir.

Consumamos conscientemente, comprando productos locales, rechazando envases y envoltorios innecesarios, evitando los productos de usar y tirar, y sabiendo lo que compramos.

Antes de comprar, hay que pensar lo que es verdaderamente necesario





La Limpieza en el Hogar

Proteger el medio ambiente empezando desde casa.

A menudo consumimos más cantidad de jabones y detergentes de la necesaria tanto para nuestro uso personal, como para la limpieza del hogar.

Nuestra aportación a favor del medio ambiente puede ser muy importante, reduciendo en la medida de lo posible el uso de productos agresivos, o utilizando alternativas.





Detergentes

Usar los menos agresivos para la salud y el Medio Ambiente



No es necesario tener muchos productos de limpieza: con un jabón para vajillas y vinagre se puede limpiar casi todo:

♻️ Para limpiar el inodoro, el lavabo y bañera es más ecológico utilizar dos o tres cucharadas soperas de vinagre en lugar de lejía o salfumán.

♻️ Para los suelos es suficiente un poco de jabón para la vajilla disuelto en un litro de agua caliente.

♻️ Por lo general, los productos para

limpiar el horno son muy agresivos y se venden en forma de sprays. Se puede limpiar el horno con una solución de bicarbonato sódico (una cucharilla de café en un vaso de agua tibia).

♻️ Para la lavadora, aprendamos a utilizar las dosis recomendadas por los fabricantes, o incluso un poco menos: tendemos a echar una gran cantidad de detergente y suavizante.

♻️ Podemos fabricar un abrillantador de muebles natural mezclando el zumo de un limón con el doble de volumen de aceite.


Recuerda: utiliza lo imprescindible.




Aseo Personal

Igual de limpios con menos cantidad de jabón.

incluso los jabones más suaves resultan perjudiciales para la piel, y además contaminan el agua. Reduzcamos el uso de jabones.

 El zumo de limón es un excelente desodorante, acaba con las bacterias causantes del mal olor. También los polvos de talco son muy buenos, y muy suaves para nuestra piel.

 Para dejar más suave y brillante nuestro pelo, podemos añadir un poco de vinagre o de zumo de limón en nuestro último aclarado.





Los Alimentos

¡Sano, sano y cercano!

Apostemos por una alimentación natural y la dieta mediterránea. Aragón produce frutas, verduras, cereales... de muy buena calidad. También quesos, carnes, embutidos, pan y postres, que podemos adquirir en numerosos comercios. Pidamos productos de Aragón.

♻️ Consumamos alimentos frescos y de temporada: debemos preferir estos alimentos a los precocinados y envasados.

♻️ Busquemos productos locales. Con ello ahorramos energía al reducir la

distancia del transporte, apoyamos el empleo de nuestra comunidad, y consumimos productos frescos y naturales.

♻️ Las variedades locales forman parte de la biodiversidad.

♻️ Reduzcamos los envases: compremos con nuestra bolsa, evitando las bolsas comerciales, las bandejas o los plásticos innecesarios.

♻️ Elijamos envases fácilmente reciclables.

Los alimentos de Aragón son de calidad, los tenemos aquí mismo y están buenísimos.





COMUNIDAD

Ahorro de Agua

Ya sabes, cada día más escasa.

h

agamos un uso racional del agua; potabilizarla es caro y genera residuos.

♻️ Las pinturas, barnices y disolventes son materiales tóxicos que contaminan el agua. Es importante meterlos en un frasco y llevarlo a un punto limpio.

♻️ Los restos de aceite frito también contaminan el agua, y la mejor solución es contactar con un gestor autorizado. Existen asociaciones de vecinos y empresas que se dedican a ello.

♻️ Cuando utilicemos la lavadora, hagámoslo con un programa más corto. Por lo general nuestra ropa no está tan sucia, con ello ahorraremos agua, y además energía. Y se reducirá nuestro consumo de electricidad.



Utilicemos la lavadora y el lavavajillas sólo cuando estén llenos.

♻️ Con la ducha consumiremos una cuarta parte menos de agua que en la bañera.

♻️ Mantengamos nuestros grifos cerrados mientras nos cepillamos los dientes, nos afeitamos, ..., y revisemos que no goteen.

♻️ Pongamos un sistema de ahorro de agua en la cisterna y en los grifos.

El agua es un bien precioso: no lo contaminemos.





Ahorro de Energía


Aprovechemos la energía conscientemente, y así reduciremos las emisiones de gases a la atmósfera. ¿Cómo podemos ahorrar energía en nuestro hogar?

Transporte

¡Menos humos!

 En la ciudad utilicemos el coche sólo cuando sea indispensable. Podemos hacer los trayectos más cortos andando y si consideramos que la distancia es grande, entonces cogemos un transporte colectivo.

 La bicicleta es un vehículo extraordinario: no contamina y consume nuestra propia energía, lo que nos mantiene en forma.

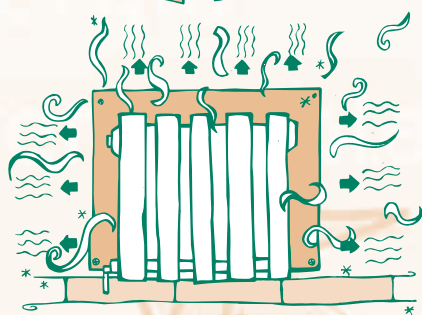
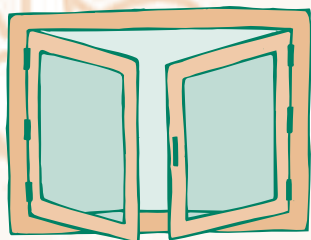
 Si vamos en nuestro coche, evitemos los frenazos o acelerones bruscos: con ello ahorraremos energía y se emitirán



menos gases a la atmósfera. Para la conducción en carretera, debemos saber que a velocidades altas los vehículos consumen mucho más combustible y también vierten más contaminantes. En ciudad, apagaremos el motor si estamos más de dos minutos parados.





COMODIDAD





Calefacción y Aire Acondicionado

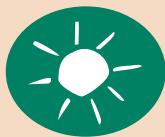
Con 20° basta

 Es importante aislar nuestras viviendas, asegurándonos que el aire no entra por puertas o ventanas.

 Debemos regular el termostato de nuestra calefacción a una temperatura lógica, no demasiado elevada, y que a veces obliga a abrir ventanas o ir en camiseta en invierno.

 Si colocamos una plancha de aluminio detrás de los radiadores, contribuiremos a una mejor difusión del calor por la habitación en lugar de calentar la pared.

 En verano, procuremos hacer un uso consciente del aire acondicionado, incluso prescindir de él. Aprovechemos las corrientes naturales.



Cocina y Electrodomésticos

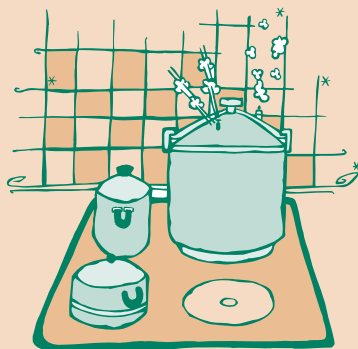
¡Que no se escape!

En la cocina también podemos ahorrar mucha energía: tapando los pucheros, utilizando la olla a presión, colocando las cazuelas en un fuego de menor o igual tamaño al de la cazuela, ...

Si disponemos de vitrocerámicas o cocinas eléctricas, aprovechemos el calor residual apagando un poquito antes de retirar el puchero.

Compremos electrodomésticos de bajo consumo.

El frigorífico es un electrodoméstico que tenemos en uso permanentemente. Es importante que vigilemos su consumo y no lo abramos innecesariamente. Para su mantenimiento, debemos descongelarlo a menudo y limpiar una vez al año el serpentín posterior, que deberá estar separado de la pared.



Quando utilizemos el horno, es conveniente no abrirlo, ya que aumenta el consumo eléctrico.

Utilicemos bombillas de bajo consumo.

Electrodomésticos: al comprarlos, debemos fijarnos en su eficiencia energética. Tabla de clasificación:

Categoría de eficiencia energética	Consumo de energía	Evaluación
A	<55%	Bajo consumo de energía
B	55-75%	
C	75-90%	
D	90-100%	Consumo de energía Medio
E	100-110%	
F	110-125%	Alto consumo de energía
G	>125%	

Fuente: Fundación Ecología y Desarrollo



La Basura

Cada aragonés genera al día cerca de 1,2 kilos de basura y sigue creciendo. Esto supone unas 533.271 toneladas anuales en Aragón.(2002)

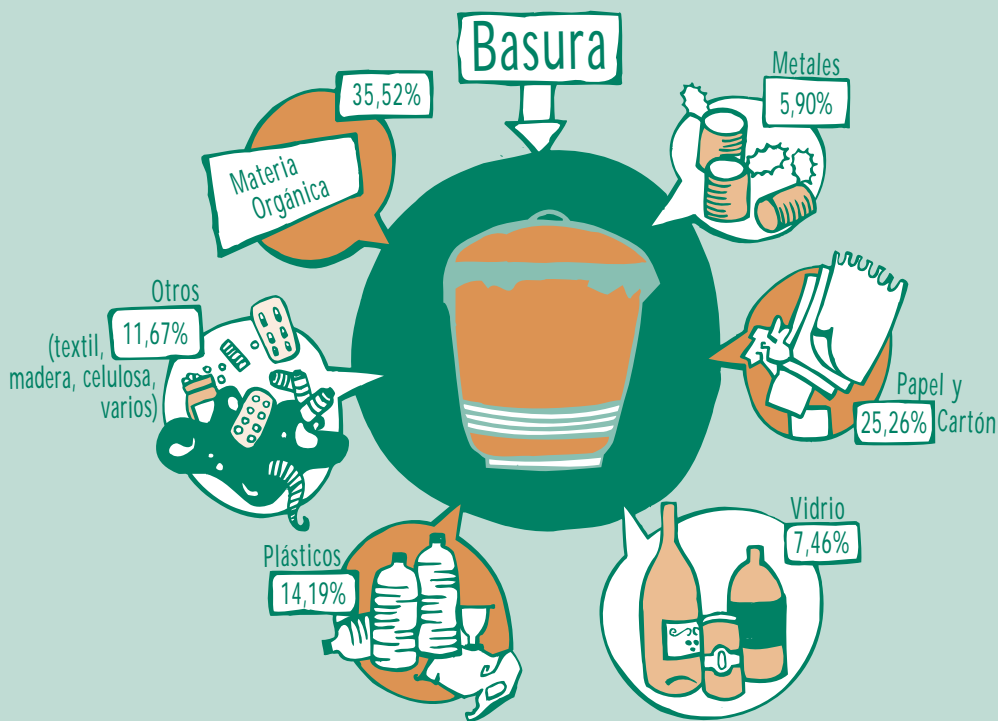


Para reducir las afecciones al medio ambiente y recuperar los recursos que la basura contiene mediante el reciclaje, debemos optimizar los costes del tratamiento de basuras y reducirlas, a la vez que aumentamos la recogida selectiva en Aragón.

Además de papel y vidrio, se recogen en otros contenedores envases ligeros y pilas. Nuestra responsabilidad es reducir la cantidad de residuos, hacer unas compras más conscientes y seleccionar la basura en nuestros hogares depositándola en los contenedores adecuados.



La composición media de la bolsa de basura en Aragón:




Fuente: TECNOMA.MMA (1999) Estudio de caracterización de los Residuos Sólidos urbanos en España. Estudio 1





Reducir, reutilizar y reciclar. Las tres erres

¿Para qué? Para disminuir el consumo de recursos y materias primas, en beneficio del medio ambiente. Además así se prolonga la vida de los vertederos.

 1. REDUCIR. ¿Cómo podemos contribuir?

- Adquiriendo productos sin envasar o poco embalados
- Rechazando las bolsas de plástico que nos ofrecen en los comercios.
- Consumiendo conscientemente.


 2. REUTILIZAR. Muchas de las cosas que habitualmente se tiran, se pueden volver a utilizar, aunque sea dándoles un uso diferente. Rechacemos los productos de usar y tirar.


 3. RECICLAR. Que no todo vaya a la basura, en nuestro hogar podemos separar el vidrio, los envases, las pilas y el papel, y depositarlo en los contenedores.




Recetario

Consejos caseros que no contaminan.

 **Ambientadores** para la cocina: un plato de café molido sobre el fogón caliente de la cocina elimina los malos olores. En la nevera, el mejor ambientador es medio limón con tres o cuatro clavos de olor (especia aromática), o un plato con bicarbonato.

 **Limpiadores:** el vinagre elimina el moho, es muy útil para limpiar termos, manchas en la madera o paredes, restos de pegamento, ... Es un descalcificador muy bueno, podemos limpiar con él la cafetera. También hace brillar los suelos.

 El bicarbonato elimina malos olores vertido en los desagües, y es muy útil para limpiar cubiertos, plata, joyas, cacharros de cocina quemados, ...

Por ejemplo, para una cazuela quemada, se espolvorea el fondo con bicarbonato y se agrega un poquitín de agua para que se humedezcan las adherencias. Déjalo echar unas cuantas horas. Por lo común, podrás desprender las adherencias sin problemas.





A la hora de lavar...



♻️ Un truco para utilizar menos jabón a la hora de fregar los platos: el vinagre disuelve la grasa y da un brillo especial a la vajilla. Utilice muy poco lavavajillas y añada un poco de vinagre al agua.

♻️ Para blanquear la ropa, dejarla un día a remojo con un puñado de sal.


♻️ Las quemaduras se eliminan de la ropa si pone una cebolla cruda pelada encima. También se puede utilizar zumo de cebolla y después aclarar con agua


♻️ Podemos preparar fácilmente una crema de jabón blanco, que nos servirá para lavar ropa delicada: necesitaremos dos litros de agua y 250 gr. de jabón duro de calidad. El jabón se ralla, se hierve con el agua, se deja enfriar y se guarda en frascos.





Consejos para quitar las manchas con productos naturales





 La leche es un excelente quitamanchas, sobre todo para manchas de fruta. Las de óxido deben estar unas horas en leche y lavarlas después.


 Las manchas de tinta de las manos se limpian con vinagre, y aclarando con agua abundante.


 Sobre las de grasa reciente en la ropa, aplicar sal o tiza. Después lavar normalmente.

 Las manchas de espinacas se frotran con una patata cruda; luego se lava la prenda con jabón y se aclara bien.

 Las manchas de bolígrafo y rotulador se frotran con un paño mojado en zumo de limón.

 El agua oxigenada te ayuda a quitar las manchas marrones de la plancha.

 La harina tiene la misma función que los polvos de talco. Es desengrasante.

 Si una madera nueva tiene un arañazo superficial, frota con dientes de ajo hasta rellenarlo, déjalo secar y pasa una lija fina para eliminar lo que sobra.



Otros truquillos...

♻️ Los posos de café y té son un excelente abono orgánico para nuestras macetas.

♻️ Los arañazos de la madera de nogal se pueden eliminar con nuez verde. Pelamos la nuez, la cortamos y frotamos con la parte cortada la superficie de madera dañada.

♻️ Los recipientes esmaltados, los fregaderos y las bañeras se pueden limpiar con la parte blanca de la cáscara de naranja.

♻️ La lavanda es un excelente remedio contra las polillas, si ponemos unos ramilletes en restos de tela de algodón o en bolsitas de tela. También se pueden colocar cortezas de limón seco. Las prendas de lana piel se pueden envolver en papel de periódico, que ahuyenta a las polillas.





Teléfonos de Interés sobre el Medio Ambiente

Ministerio de Medio Ambiente	915977000
Centro Nacional de Educación Ambiental	921471711
Departamento de Medio Ambiente de Gobierno de Aragón	976714000
Servicio Provincial de medio Ambiente en Zaragoza.....	976715120
Servicio Provincial de medio Ambiente en Huesca.....	974293173
Servicio Provincial de medio Ambiente en Teruel	978641068
Ayuntamiento de Zaragoza. Servicio de Medio Ambiente	976724234
Ayuntamiento de Huesca	974292132
Ayuntamiento de Teruel	978619900
Sociedad de Desarrollo Medioambiental de Aragón	976070000
Centro de Recuperación de Fauna Silvestre de la Alfranca	976131577
Centros de Interpretación en Espacios Naturales Protegidos de Aragón y de otros	
Espacios de Interés:	
Parque Nacional de Ordesa y Monte Perdido	974243361
Parque Natural de Moncayo:	
(Agramonte).....	976192125
(Añón de Moncayo)	976649296
Parque Natural de Guara:	
(Bierge)	974318238
(Arguis)	974272003
Parque Natural Posets-Madaleta (Benasque)	974552066
Reserva Natural Dirigida de los Galachos del Ebro (Alfranca)	616499398
Monumento Natural de San Juan de la Peña (San Juan de la Peña)	974361476
Monumento Natural de los Glaciares Pirenaicos (Eriste)	974551724
Paisaje Protegido de los Pinares de Rodeno (Dornaque).....	978681004
Refugio de Fauna Silvestre de la Laguna de Gallocanta (Bello).....	978734031
Refugio de Fauna Silvestre de la Laguna de Sariñena (Sariñena)	607849963
Refugio de Fauna Silvestre de la Laguna de La Lozama de Belchite (Belchite)	679552090
ZEPA Valles Occidentales (Ansó)	974370210
Galacho de Juslibol (Juslibol)	976724234
Departamento de Medio Ambiente	ma@aragon.es

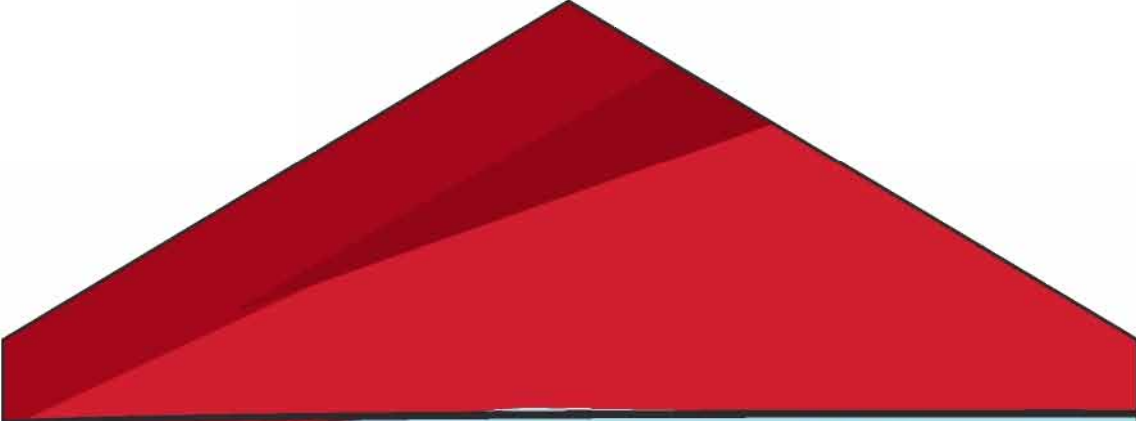


Direcciones web sobre Medio Ambiente

Ministerio de Agricultura	www.mapya.es
Confederación Hidrográfica del Ebro	www.chebro.es
Gobierno de Aragón	www.aragon.es/ambiente/index.htm
Diputación Provincial de Zaragoza	www.dpz.es
Diputación Provincial de Huesca	www.dphuesca.es
Diputación Provincial de Teruel.....	www.dpteruel.es/areainst/departamentos.htm
CREA	www.crea.es/medio_ambiente
CEPYME	www.conectapyme.com
UGT	aragon.ugt.org/mambiente
CCOO	www.ccoo.es/sindicato/mambiente.htm
Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente	www.rolac.unep.mx ,o también, www.unep.org
Unión Europea - Medio Ambiente	europa.eu.int/pol/eur/index_es.htm
Agencia Europea de Medio Ambiente	www.eea.eu.int
Centro de Investigaciones Energéticas, Tecnológicas y Medioambientales	www.ciemat.es
Centro de Documentación sobre Desarrollo Rural	cederul.unizar.es
Consejo Superior de Investigaciones Científicas.....	www.csic.es
Grupo de fomento de Internet en el mundo educativo	www.3ieduca.com/3ieduca/pagina8_nat.htm
Información del Pirineo	www.pirineo.com
Espacios Naturales de Aragón	www.aragonesasi.com
Fundación Ecología y Desarrollo	www.ecodes.org
Adena	www.wwf.es
Greenpeace	www.greenpeace.es
SEO Birdlife	www.seo.org
ANSAR	www.aragonesasi.com/an



- "Cómo proteger la naturaleza desde nuestra casa", ADENA/WWF
- "Manual de ecología cotidiana", Ed. Ibis, M.Tringale y P.Calà
- "100 consejos para ser una perfecta ama de casa ecológica", CEACCU
- "Un pequeño gesto puede cambiar el mundo", Gobierno de Aragón
- "Hogar sin química, tres mil recetas de limpieza doméstica, higiene personal, botiquín y jardinería con sustancias naturales", INTEGRAL
- "Cómo reciclar en el hogar", ICEACCU
- "La ecología en la vida cotidiana", Ed. Espasa-Calpe SA. Joaquín Araujo.
- "Guía de consumo responsable en Aragón", Ed. Dir. Gral. de Consumo del Gobierno de Aragón
- "Guía práctica para reducir los vertidos domésticos y mejorar su calidad", Ed. Fund. ecología y desarrollo
- "Guía de ecoauditoría sobre el uso eficiente del agua en el hogar", Ed. Fund. ecología y desarrollo



+sostenible
importancia ecológica
reciclar
mejoras
buena idea
consumo inteligente
ahorro



a
naturaldeAragón



GOBIERNO DE ARAGON
Departamento de Medio Ambiente

