

recuerde

La sociedad de consumo encierra alguna de las paradojas de la época actual. Es evidente que jamás una sociedad ha disfrutado de tantos bienes materiales y, pese a ello, crecen los sentimientos de insatisfacción y de apatía. Por ello, es conveniente fomentar pautas de consumo solidario y responsable:

1. Dedique parte de sus compras a un proyecto solidario; no olvide la transcendencia de los valores de equidad, justicia y solidaridad.
2. Tenga en cuenta sus posibilidades económicas; así como la importancia del ahorro, y evite, en la medida de lo posible, el sobreendeudamiento.
3. No olvide que no es más rico quien más tiene, sino quien menos necesita.

Por medio de estas líneas intentamos llamar a la reflexión, al mismo tiempo que hacer un breve recordatorio de nuestros derechos como consumidores, para promover un consumo responsable. No obstante, usted tiene la última palabra y es quien, con su actitud, puede contribuir a que un hecho tan común como la compra de bienes se convierta en un acto solidario y comprometido; tarea en la que el Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón desea ayudarle, asesorándole en lo que necesite y poniéndose a su entera disposición.

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

HUESCA
San Jorge, 65
Tel. 974 247 229

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

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

**DIRECCIÓN GENERAL DE
PROTECCIÓN DE
CONSUMIDORES Y USUARIOS**
Plaza del Pilar, 3
50003, Zaragoza
www.aragon.es/consumo
Atención al Consumidor
900 12 13 14
Plaza del Pilar, 3
Tel. 976 715 243 / 976 715 897



Consejos POR UN CONSUMO SOLIDARIO

La Constitución española de 1978 consagra, entre los principios rectores de la política social y económica, la obligación de los poderes públicos de garantizar la defensa de los consumidores y usuarios.

Para que este mandato sea eficaz es necesario no sólo asegurar la protección ante situaciones de riesgo para la salud y la seguridad, sino facilitar las pautas para ser más conscientes, críticos y responsables en el consumo, de forma que todos seamos capaces de hacer valer nuestros derechos, pero también de asumir nuestras responsabilidades.

En ese contexto se enmarca la propuesta de un consumo solidario. Queremos concienciar a los consumidores, especialmente en esta época del año, de la importancia que los valores de equidad, justicia y solidaridad desempeñan en una sociedad de consumo.

El Departamento de Salud y Consumo del Gobierno de Aragón considera que el fomento de actitudes tendentes a un consumo responsable, se traduce en el desarrollo de valores sociales imprescindibles. Unos valores basados en la asunción de principios democráticos, de denuncia de la injusticia y compromiso con los derechos humanos.

Luisa María Noeno Ceamanos
Consejera de Salud y Consumo

el agua

¿Sabríamos vivir sin agua potable?

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

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

las basuras

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

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

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

En la bolsa de basura no incluyas:

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

Encontrarás en tu ciudad, depósitos especiales para ellos.

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

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

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

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

colada y vajilla impecables y medio ambiente limpio

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

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

Al utilizar estos electrodomésticos no olvides:

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



realiza bien la cesta de la compra

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



los alimentos, bien conservados

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

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

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

La descongelación debe ser:

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

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

Hay que evitar:

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