

# CONSUMO SOSTENIBLE EN NAVIDAD



## PRESENTACIÓN

La Navidad es posiblemente la época del año más esperada y entrañable, es el momento de reunirse con la familia, de descansar y de disfrutar con los regalos y las celebraciones.

Pero en esta sociedad de consumo en la que estamos inmersos, la Navidad pierde en muchas ocasiones su tradicional carácter festivo convirtiéndose cada vez más en una época de gasto desenfrenado e irreflexivo que conduce a un derroche no sólo de dinero sino también de recursos tanto energéticos como naturales, que nuestro medioambiente no puede soportar.

Con esta publicación se intenta, a través de una serie de sugerencias, que tomemos conciencia del problema y que cambiemos nuestros hábitos por otros más saludables y económicos. El medioambiente se verá favorecido por ello y también nuestro bolsillo, ya que muchas de las sugerencias conllevan un importante ahorro monetario tan necesario en épocas de crisis.

Hay que tener en cuenta que nuestra aportación individual, aunque creamos que no es importante, contribuye a crearnos un hábito, y constituye un ejemplo a imitar por la gente que nos rodea. El hecho de que cada vez más personas tomen con-

ciencia y actúen de forma ecológica en su quehacer cotidiano, favorece e impulsa la resolución de los problemas medioambientales que nos afectan a todos.

En esta época navideña en la que tanto se nos incita a pensar en los demás, tengamos también presente que el respeto al medioambiente y a la naturaleza no es obligación de "los demás", sino que cuidarlo y preservarlo es tarea de todos.



## ÍNDICE

EN NAVIDAD RESPETEMOS LA NATURALEZA	4
LOS BANQUETES NAVIDEÑOS	5
LOS JUGUETES	6
REGALOS EN NAVIDAD	7
COMERCIO JUSTO, COMPRA SOLIDARIA	
AHORRANDO ENERGÍA EN NAVIDAD	8
RECICLANDO LA NAVIDAD	9
CONSEJOS ANTE LA CRISIS	10

## EN NAVIDAD RESPETEMOS LA NATURALEZA

Las costumbres navideñas están muy arraigadas en nuestras familias. Hace siglos existían pocos belenes, ahora raro es el hogar en el que no se instala un belén o coloca el abeto de Navidad. Con la generalización de estos hábitos se somete a una presión al medio ambiente que pone en peligro la supervivencia de muchas especies. Para paliar el efecto deberíamos tener en cuenta que:

- ✓ Cuando utilizamos musgo en el belén, estamos privando a los ecosistemas de una vegetación muy especial ya que el musgo ofrece protección al suelo del que se extrae, le confiere un buen nivel de humedad y da cobijo a muchos pequeños animales. Si nos llevamos el musgo, exponemos a la tierra a la desecación y aumentamos el riesgo de erosión y el peligro de desertización. Hay que evitar en lo posible utilizar el musgo, sustituyéndolo por otros materiales, como por ejemplo, serrín y hojas secas.
- ✓ Hay determinadas especies de plantas utilizadas tradicionalmente en Navidad que se encuentran amenazadas de extinción, como el acebo silvestre que está protegido por la ley y prohibida su recolección. Su utilización como adorno dificulta su conservación y acrecienta la amenaza de desaparición.

- ✓ Lo responsable es comprar plantas navideñas que provengan de viveros o plantaciones controladas, eligiendo a ser posible plantas autóctonas (como el madroño y la sabina) que tienen más posibilidades de sobrevivir, ya que están mejor adaptadas a nuestro clima y adornados pueden resultar tan decorativos como el abeto. Hay que tener en cuenta que al separar un árbol de su hábitat, las posibilidades de que sobreviva son más limitadas, por lo que deberá situarse alejado de las fuentes de calor (radiadores, chimeneas) y mantener húmedo el cepellón regándolo dos veces por semana.
- ✓ Como otra alternativa, los árboles artificiales resultan una opción económica y respetuosa con las especies vegetales que constituyen nuestro medio ambiente.
- ✓ Las bolsas de plástico consumen grandes cantidades de energía para su fabricación, están compuestas de sustancias derivadas del petróleo que pueden tardar en degradarse más de medio siglo. Utilice para llevar sus compras bolsas ecológicas, son resistentes, reutilizables y protegen el medio ambiente.



## LOS BANQUETES NAVIDENOS

En estas fiestas se suele comer abundantemente, cometiéndose excesos que dañan nuestro organismo y nuestro bolsillo. A este respecto, es conveniente considerar lo siguiente:

- ✓ Comprando la cantidad justa de comida, no derrocharemos alimentos ni dinero, tan escasos en periodos de crisis como el actual.
- ✓ Evitar usar platos, vasos y cubiertos de un solo uso, así como servilletas y manteles de papel. Estamos en Navidad y no hay mejor época que ésta para lucir la vajilla, la cubertería, la cristalería, la mantelería. Además, no generamos residuos como plásticos y papel.
- ✓ Si consumimos productos frescos y de producción local, fomentaremos el ahorro energético ya que no han de ser transportados desde lugares lejanos, además, también se fomenta el desarrollo económico de nuestro entorno.
- ✓ Si adquirimos productos con certificación ecológica, tenemos la garantía de que se han obtenido en procesos respetuosos con el medio ambiente.



## LOS JUGUETES

Los juguetes en esta época cobran un protagonismo especial. Los niños inducidos por la presión publicitaria piden todo lo que sale por la pequeña pantalla y, a veces, reciben juegos o juguetes que no responden a sus expectativas, por no ser adecuados para su edad o por que se cansan de ellos. A la hora de elegir un juguete tengamos en cuenta:

- ✓ Los materiales con los que estén fabricados los juguetes que no sean tóxicos (verifique el etiquetado), ya que los niños, sobre todos los pequeños, tienen tendencia a llevarse todo a la boca. También debemos reflexionar en cuanto a la contaminación que provoca el juguete, si el juguete no es resistente y se rompe pronto, se generan más residuos que perjudican el medio ambiente.
- ✓ Hay que elegir juguetes participativos que puedan compartirse con hermanos o amigos y que favorezcan la interrelación de los niños.
- ✓ No es conveniente que los niños tengan todos los juguetes que han pedido, los padres han de seleccionar los más adecuados para cada uno.

- ✓ Evitemos juguetes bélicos y sexistas. Los juguetes han de ser educativos ya que el juego es una forma de aprendizaje para nuestros hijos.
- ✓ Consideremos otros tipos de regalos, como pueden ser libros, material deportivo, ropa.



## REGALOS EN NAVIDAD

La costumbre de hacer regalos en Navidad es una buena ocasión para seguir hábitos más ecológicos y responsables, como pueden ser:

- ✓ Usando felicitaciones electrónicas o telemáticas (SMS) ahorramos el papel de las felicitaciones tradicionales, manejamos las nuevas tecnologías y son más cómodas de enviar.
- ✓ Sopesemos la utilidad de los regalos, muchas veces nos dejamos llevar por la publicidad y no valoramos de manera correcta la utilidad de los mismos, y ocurre que es poco o nada aprovechable quedando arrinconado. Si reflexionamos antes de comprar tenemos más posibilidades de acertar y no gastaremos de manera inútil nuestro dinero.
- ✓ Algunos regalos, como un viaje, entradas para espectáculos, cine, teatro, museos, y otros lugares de ocio y descanso (balnearios, spas), no generan residuos materiales y pueden resultar también apropiados y originales.
- ✓ En ocasiones es mejor unir esfuerzos y entre varios hacer un buen regalo, que realizar múltiples regalos individuales. Así ahorramos tiempo y dinero.

## COMERCIO JUSTO, COMPRA SOLIDARIA

La Navidad es también una buena oportunidad para incorporar actitudes más solidarias con otras culturas y regiones menos favorecidas, por ello es importante potenciar:

- ✓ La compra de alimentos solidarios de comercio justo.
- ✓ Utilizar tarjetas de felicitación de instituciones humanitarias que permitan financiar proyectos solidarios.
- ✓ Adquirir en los comercios productos de artesanía solidaria.

## AHORRANDO ENERGÍA EN NAVIDAD

El consumo de recursos energéticos es uno de los grandes problemas de la sociedad moderna que conlleva unas consecuencias desastrosas. En esta época, como en cualquier otra, no debemos olvidarnos de contribuir con nuestro pequeño grano de arena. En este sentido, podemos seguir los consejos siguientes entre otros muchos que se nos pueden ocurrir:

- ✓ Podemos ahorrar energía apagando la iluminación navideña cuando nadie la disfruta, utilizando bombillas de bajo consumo, adecuando la calefacción a las necesidades reales, utilizando pilas recargables en los juguetes y aparatos electrónicos en vez de las tradicionales, adquiriendo electrodomésticos de alta eficiencia energética, usando los electrodomésticos de modo responsable, etc.
- ✓ El uso del transporte público es una alternativa más económica y menos contaminante que el uso del transporte privado y, en determinadas ocasiones, como puede ser el dirigirse a comidas o cenas navideñas con los compañeros de trabajo donde suele consumirse alcohol, es aconsejable y evita problemas añadidos.
- ✓ El uso de la bicicleta, caminar, subir escaleras olvidándose del ascensor, son actitudes que contribuyen al ahorro energético

a la vez que desarrollamos hábitos más saludables para nosotros mismos.

- ✓ Pensar y realizar las compras con tiempo nos ayudará a evitar embotellamientos y aglomeraciones de última hora y escogemos mejor los productos a adquirir.



## RECICLANDO LA NAVIDAD

En Navidad se dispara el consumo. Cuando las fiestas concluyen, la cantidad de basura que se acumula en nuestras calles también aumenta en proporción considerable, por ello, es conveniente y responsable hacer un esfuerzo por minimizar el impacto. Para ello nada mejor que reciclar o favorecer el reciclaje haciendo uso de la recogida selectiva. Consejos a seguir en estas fechas:

- ✓ Reciclemos los árboles de Navidad, plantándolos o entregándolos en los puntos de recogida puestos a tal efecto por el Ayuntamiento.  
Información: Vivero municipal de la Casa de Campo.  
Dirección: Avda. de Portugal, s/n  
Teléfono: 91 526 77 03  
email: viverocasacampo@munimadrid.es
- ✓ No rompamos los papeles de envolver los regalos, pueden reutilizarse para envolver otros regalos o hacer adornos navideños. Si se rompen, deposítelos en el contenedor de papel.

- ✓ Reciclemos el vidrio de las botellas. En esta época, el consumo de bebidas embotelladas como el vino, el cava, la sidra, etc., aumenta mucho. Si reciclamos el vidrio de los envases ahorraremos materias primas y energía ya que es menos costoso fabricar vidrio nuevo a partir de vidrio usado que no a partir de la sílice que es la materia prima fundamental del vidrio.
- ✓ Utilicemos los contenedores de recogida selectiva y dirijámonos al punto limpio cuando sea necesario, sobre todo si hacemos limpieza de muebles viejos o electrodomésticos voluminosos. El Ayuntamiento de Madrid dispone de una red de puntos limpios, fijos y móviles, cuya ubicación se puede consultar en [www.munimadrid.es](http://www.munimadrid.es), que acerca a todos los ciudadanos la posibilidad de participar de manera más activa en el reciclaje de residuos.





## CONSEJOS ANTE LA CRISIS

En estas fechas el gasto familiar se incrementa de forma notable; los regalos, las cenas, las celebraciones, la lotería, los viajes, los reyes parecen no tener fin. No existen formulas mágicas para frenar el gasto en estas fechas, pero sí trucos para equilibrar nuestro presupuesto familiar.

- ✓ Calcule cuanto dinero se puede gastar.
- ✓ Planifique sus compras. No se salga del presupuesto previsto.
- ✓ Anticipe sus compras navideñas.
- ✓ Poner límite a la lista de los reyes. Compare ofertas y no lo deje para última hora.
- ✓ Regale cosa útiles. El “amigo invisible” es una buena práctica para evitar el exceso de regalos, disminuye la cantidad pero puede mejorar la calidad y sobre todo limita el gasto.
- ✓ Recicle. La ropa de fiesta de otros años puede admitir pequeñas reformas, nuevos complementos que le darán un aire totalmente nuevo. Los juguetes también se pueden reutilizar, pasando juguetes de los niños mayores de la familia a los pequeños.
- ✓ Pague mejor en efectivo y no con la tarjeta.
- ✓ Felicite la Navidad con tarjetas electrónicas.
- ✓ Es tiempo de muchas llamadas, hay tarifas planas de llamadas que ahorran mucho dinero. Infórmese para contratar el plan que se ajuste mejor a sus necesidades.

- ✓ Hágalo usted mismo. Fabricar adornos, preparar los menús, los postres, las uvas; son pequeños detalles que permiten economizar.
- ✓ Planifique racionalmente su compra de lotería, si a usted le gusta adquirir las numerosas participaciones que le suelen ofrecer equilibre entonces la compra de décimos a fin de que no se le desajuste el presupuesto.
- ✓ Ahorre en “Tiempo libre”. Las actividades de ocio, cultura, entretenimiento que programa el Ayuntamiento para grandes y pequeños son gratis o tienen un precio reducido.

A lo largo del año podemos ahorrar también:

### En nuestro hogar

- ✓ Manteniendo el grifo cerrado mientras nos lavamos las manos, nos afeitamos o nos lavamos los dientes.
- ✓ Utilizando cisternas de doble carga para usar solo el agua necesaria.
- ✓ Destinando el agua sobrante de las jarras de las comidas y de lavar las frutas y verduras para regar las plantas.
- ✓ Cerrando levemente la llave de paso de la vivienda, a penas se aprecia la diferencia y se ahorra una gran cantidad de agua.
- ✓ Usando la lavadora y lavavajillas con la carga completa y con el programa adecuado.
- ✓ Lavando en frío o a baja temperatura, entre 30 y 40 grados.
- ✓ Adquiriendo detergentes ecológicos.
- ✓ Comprando electrodomésticos de clase A que son aparatos más caros pero a la

- larga abaratan la factura, por contra los de tipo G son los más derrochadores.
- ✓ Controlando el termostato de la calefacción para no gastar energía innecesaria, graduar a 20 grados de día y 16 de noche.
- ✓ Ventilando de 10 o 15 minutos en invierno. No tape las fuentes de calor con cortinas y muebles.
- ✓ Cerrando los radiadores que no se precisen.
- ✓ Es conveniente desenchufar el televisor por la noche, ya que gasta energía cuando está apagado al estar en stand-by.
- ✓ Usando bombillas de bajo consumo.
- ✓ Comprando ordenadores que estén dotados de sistemas de ahorro de energía.

### En las compras cotidianas

- ✓ Antes de salir a comprar, planifique las comidas de la semana y adquiera solo los productos que se necesiten.
- ✓ Compre productos de temporada son más baratos y más sanos.
- ✓ Busque recetas de comida con alimentos que no sean caros.
- ✓ Es conveniente analizar las ofertas e identificar las mejores.
- ✓ No haga la compra con hambre ni en bajo estado de ánimo.
- ✓ No acuda a los establecimientos comerciales con los niños.
- ✓ Busque programas de puntos, muchos supermercados ofrecen descuentos a sus compradores frecuentes.
- ✓ Para evitar confusiones preste especial atención al envasado de los productos y a la cantidad que figura en los mismos, los

- que se venden por unidad o porciones no suelen ser los más económicos.
- ✓ Congele los alimentos que vayan a pasarse de fecha.
- ✓ Aproveche las sobras para hacer nuevos platos.
- ✓ Prescinda de caprichos innecesarios.

© ÁREA DE GOBIERNO DE ECONOMÍA Y EMPLEO

INSTITUTO MUNICIPAL DE CONSUMO (EDICIÓN AÑO 2009).

Diseño y maquetación: E. M. Promoción de Madrid, S. A.



FEDERACIÓN  
DE LA UNIÓN NACIONAL  
DE CONSUMIDORES  
Y AMAS DE HOGAR  
DE ESPAÑA



Unión de consumidores  
de la CM-UCE



E + C  
EUROCONSUMO  
Iniciativa de Madrid



CONFEDERACIÓN  
DE CONSUMIDORES  
Y USUARIOS



FEDERACIÓN DE USUARIOS CONSUMIDORES INDEPENDIENTES  
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

