

Sabes?

Guía de Comercio Justo
y Consumo Responsable

**¿Sabes qué es
ser un consumidor
justo y responsable?**

- ¿Qué es la CECJ?
- ¿Qué son las importadoras
y las tiendas de comercio justo
y dónde encontrarlas?
- ¿Que productos puedes adquirir
en las tiendas de comercio justo?



¿Sabes qué es el Comercio Justo y el Consumo Responsable?

Principios del Comercio Justo

Una de nuestras actividades cotidianas es **ir de compras**, consumir. Pero **no tenemos en cuenta las repercusiones** para el medio ambiente y para las personas que habitan el planeta de nuestras acciones.

Se estima que si el resto del mundo consumiera como el mundo desarrollado, necesitaríamos el equivalente a

de responsable a nuestro consumo estamos teniendo en cuenta los productos que valoran la **justicia social, la ética, la solidaridad**, y la **protección del medio ambiente**.

El Comercio Justo es un sistema comercial basado en, el diálogo, la transparencia y el respeto y que:

¡4 planetas tierra adicionales!

Todos somos responsables de los impactos sociales y ambientales de los productos que consumimos.

Cuando añadimos el calificativo

- **Busca una mayor equidad en el comercio internacional.**
- **Contribuye al desarrollo sostenible y responsable ofreciendo mejores condiciones comerciales y asegurando los derechos de los productores y productoras especialmente en los países más desfavorecidos.**

Es la única red comercial en la que los intermediarios (importadoras, distribuidoras o tiendas) están dispuestos a reducir sus márgenes para que le quede un mayor beneficio al productor.





El Comercio Justo garantiza que:

Se paguen **salarios justos** a los trabajadores y las trabajadoras.

Se **protejan los derechos fundamentales** de las personas, respetando **la igualdad de género** y **condenando la explotación infantil**.

Se obtengan productos de **calidad**, con procesos respetuosos con el **medio ambiente** y el uso sostenible de materias primas.



¿Sabes qué es la Coordinadora Estatal de Comercio Justo?

La **Coordinadora Estatal de Comercio Justo (CECJ)**, nace en 1996 para de potenciar el Comercio Justo en España. En ella están integradas tanto las organizaciones que importan los productos, como las tiendas que los venden. Están implicadas activamente en apoyar a los productores, sensibilizar y desarrollar campañas para conseguir cambios en las reglas y prácticas del comercio internacional convencional.

Actualmente está desarrollando 2 campañas de sensibilización ciudadana sobre comercio justo y responsable y medio ambiente:

“Da la cara por el planeta, elige Comercio Justo” ¿Sabes que 820 millones de personas sufren desnutrición hoy en día, pudiendo alcanzar la cifra de 1.300 millones personas debido al cambio climático? Si quieres saber cómo conseguir la justicia medioambiental y comercial, entra en nuestra página web: www.comerciojusto.org.

“La rebelion de los productos” ¿Sabes verdaderamente lo que compras? Si quieres asegurarte, visita nuestra página www.larebeliondelosproductos.org

Así mismo existen otras campañas lideradas por organizaciones pertenecientes a la CECJ que asesoran sobre cómo consumir responsablemente sin dañar el medio ambiente:

“Café –Ciudad” - Alternativa3

Un proyecto de Compra Pública Ética que vincula a las ciudades con los productores del Sur, ofreciendo a sus habitantes un café con conciencia, responsabilidad, identidad y compromiso.

www.alternativa3.com

“Comedores Escolares Sostenibles” - FUTUR

¿Te has planteado un comedor escolar con productos ecológicos de comercio justo? ¿Se puede aprender a ser solidario en los comedores escolares? www.futur.cat

“MADERA JUSTA” - COPADE

Y tú ¿de qué madera estás hecho? Para fomentar el consumo responsable de productos forestales FSC realizados en condiciones de Comercio Justo. www.maderaajusta.org

“Ciudades por el Comercio Justo” - IDEAS

¿Vives en una Ciudad por el Comercio Justo? ¡Colabora para que lo sea! Una Ciudad por el Comercio Justo facilita que puedas adquirir estos productos en comercios, cafeterías, restaurantes y en los centros públicos. Informate en: www.ciudadajusta.org

“Ropa Limpia” - SETEM

¿Sabes que de una prenda de 25€, sólo 11 céntimos se destinan al sueldo de la persona que la ha confeccionado? Acaba con esta injusticia en www.ropalimpia.org

“Comercio con justicia”

INTERMON-OXFAM ¿Sabes que 900 millones de campesinos viven en la pobreza por culpa de las reglas injustas del comercio internacional? Puedes luchar contra esta injusticia en www.comercioconjusticia.com

Tiendas e importadoras de comercio justo y dónde encontrarlas.

05

Las tiendas son las que hacen llegar el producto de Comercio Justo hasta tus manos. Se comprometen a realizar una labor de divulgación y sensibilización sobre los principios del

Comercio Justo, con especial atención a los beneficios de este comercio para los productores. Hay más de 80 tiendas de Comercio Justo asociadas a la Coordinadora.

¡ Busca tu tienda más cercana !

A Coruña

AMARANTE-SETEM
Avenida Romero Donallo, 19
15706 Santiago de Compostela
TEL: 986 848159
compostela@amaranteong.org

INTERMON OXFAM
C/ Estrecha de San Andrés 12 bajo
15003 A CORUÑA
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

C/ Rua do Preguntoiro, 28
15704 Santiago de Compostela
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

SOLIDARIDAD INTERNACIONAL
Rúa Cardeleira nº79 bajo.
15003 A CORUÑA
Tlf 981 24 35 06
tiendacoru@solidaridadgalicia.org

Álava

INTERMÓN OXFAM
C/ Siervas de Jesús, 14
01001 Vitoria
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

MEDICUS MUNDI PUESTOMUNDI
Piza, de Abastos, s/n puesto 37
01004 Vitoria-Gasteiz (Álava)
Alava@medicusmundi.es

Albacete

ROMERO
C/Pedra Coca No.7
02004 Albacete
Tel: 967228093

Alicante

CÁRTAS

C/ Carlos Gallina, 4
03360 Callosa de Segura
Tel: 965 310298
beatriz.seara@caritasoa.org

Parroquia de San Fco de Sales
Plaza de la Hispanidad, s/n
03400 Elda
Tel: 965397627 / 382095
beatriz.seara@caritasoa.org

C/ Mayor 37
03300 ORIHUELA
Tel: 965001936
beatriz.seara@caritasoa.org

Semillas, Dr Walkman 1, local 3
mercado central
03440 IBI
Tel: 646972603
beatriz.seara@caritasoa.org

INTERMÓN OXFAM
C/ Segura, 13
03004 Alicante
Tel/fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Asturias

INTERMÓN OXFAM

C/ San Bernardo, 24
33201 GIJÓN
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

C/ Río San Pedro, 11
33001 OVIEDO
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Baleares

FILOSA CÁRTAS (MALLORCA)

C/ Missió 38
07003 Palma
Tel: 971214 999
maoraprojecto@caritasmallorca.es

Passeig de l'Artesania loc 11
07001 Palma
Tel: 971214 999
maoraprojecto@caritasmallorca.es

Avda. Cala Agulla s/n
07590 Cala Rajada
Tel: 971214 999
maoraprojecto@caritasmallorca.es

S'ALTRA SENALLA

PALMA DE MALLORCA
C/ 31 de Desembre, 44 07004
Tel: ES +34 971200050
Telfax: 971 291231
senalla@pangea.org

MANACOR
C/ Pou Fondo, 2. 07500
Tel: ES +34 971559378
casaladelapou@hotmail.com

INCA
Pl. de l'Orgue nº5. 07300
Tel: 971 884006
finestralsud@gmail.com

CARITAS MENORCA

MAÓ
C/ Concepció, 15. 07702.
Tel: 971 367334
caritas@caritasmenorca.org

CIUTADELLA
C/ Josep Rossinyol s/n 07760
Tel: 971 385581
caritas@caritasmenorca.org
ALAIOR
C/ Menor, 21 07730
Tel: 971 371110
caritas@caritasmenorca.org

INTERMÓN OXFAM

C/ Victoria 4
07001 Palma de Mallorca
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Barcelona

ALTERNATIVA3
Ctra. Castellar 526
08227 Terrasa
937869379 - 17
alternativa3@alternativa3.com

IDEAS

C/ Antonio Ricardos, 14
08027 Barcelona
Tel: (+34) 934 98 80 70
info@ideas.coop

INTERMÓN OXFAM

BARCELONA
IO C/ Provenza 247 08.008
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

IO C/ Roger de Lluria 15 08.010
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

IO C/ Gran Gràcia, 156 08012
Tel: 902 330331
info@intermonoxfam.org

IO Paseo Conde de Egara 2-4.
08221 Terrasa
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

SANT CUGAT
IO C/ Enric Granados, 10. 08172
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

BADALONA
IO C/ Sant Miquel, 53 - 08911
Tel: 902330331
info@intermonoxfam.org

SABADELL
IO C/ Sant Pere 51 08201
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

VILANOVA I LA GELTRU
IO C/Havana, 3 - 08800
Tel: 902330331
info@intermonoxfam.org

LA PEIXATERIA
Carrer Barcelona, 50
08302 MATARÓ
Tel y Fax: 93 796 00 87
grup3mon@suport.org
SETEM
Bisbe Laguarda, 4
08001 BARCELONA
tel: 93 441 53 35
catalunya@setem.org

XARXA CONSUM SOLIDARI

BARCELONA

C/ Pza. San Agustí Vell, 15 bajos
08003 Barcelona
tel: 93 268 22 02
ciutatvella@xarxaconsum.org

c/ Rocafort 198 08029 Eixample
tel: 934108398
eixample@xarxaconsum.org

L'HOSPITALET DE LLOBREGAT
C/ Moderna 53
tel: 93 431 6182
hospitallet@xarxaconsum.org

Burgos

CÁRTAS

C/ Ramón y Cajal 6
09001 BURGOS
Telf - 947 256219
sensib.caburgos@caritas.es

INTERMÓN OXFAM

c/ Antonio Valsés y Bazán, 1
09003 BURGOS
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Cáceres

CÁRTAS DIOCESANA CORIA

CÁCERES
C/Doctor Fleming, 10
10001 CÁCERES
Tel: 927213808
Fax: 927248739
comerciojusto.cdcoriacaceres@caritas.es

Cádiz**KUYAPAYANA (CÁRITAS)**

KUYAPAYANA CÁDIZ
C/ San Antonio Abad, Barrio del Pópulo
11005 CÁDIZ
Tel: 956289915
cooperacion.cadcadiz@caritas.es

KUYAPAYANA PATERNA
Casa de la Cultura
C/ Real 7
11178 Paterna de Rivera
Tel: 956 416524
cooperacion.cadcadiz@caritas.es

KUYAPAYANA EL COLORADO
Parroquia Nuestra Señora de Fátima
Ctra. Cádiz-Málaga Km17.5 El Colorado
Tel: 965 445955
cooperacion.cadcadiz@caritas.es

INTERMÓN OXFAM :

C/ Sagasta, 15
11001 CÁDIZ
Tel./fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

C/ Francos, 25
11403 JEREZ
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Cantabria

INTERMÓN OXFAM
C/ Santa Lucía, 33
39003 SANTANDER
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Castellón

INTERMÓN OXFAM
C/ Enmedio, 97
12001 CASTELLÓN
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Ciudad Real

JAIMA
C/ Beilen, 3 13700
Tel: 619 184 276
Ciudad Real

Córdoba

IDEAS
C/ Claudio Marcelo 7,bajo.
14002 CORDOBA
tel: ES +34 957487693
tiendacordoba@ideas.coop

INTERMÓN OXFAM
Pasaje José Aumentado Baena,
local 2,
14008 CORDOBA
Tel./f: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Girona

INTERMÓN OXFAM
Pl. del VI, 4 (Junto al Ayto)
17004 GIRONA
Tel: 902330331
info@intermonoxfam.org

Granada

BETANIA (Cáritas)
C/ Duque de Gort, 6 bajo
18500 GUADIX
Tel: 958662772
caritasguadix@hotmail.com

INTERMÓN OXFAM
C/ Cruz, 44
18002 GRANADA
Tel./fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Guadalajara

DIDESUR
C/ Ciudad Real, 1
19200 AZUQUECA DE HENARES
Tel: 949277310/ 687551617
didesur@comerciojustoalm.org

INTERMÓN OXFAM
Pl. Capitán Bolkareu Rivera, 68
19002 GUADALAJARA
Tel./fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Gupuzcoa

INTERMÓN OXFAM
C/ San Francisco, 22
20001 DONOSTIA - San Sebastian
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

EMAUS-EREN
Pl. Centenario 3
20006 DONOSTIA - San Sebastian
Tel: ES +34 943470826
fundacion@emaus.com

Gurutegi 16, 1º Polígono Belartza
20018 DONOSTIA - San Sebastian
Tel: ES +34 943367534
Fax: 943 473239
fundacion@emaus.com

KITZIN (Cáritas)
Narrika 29
20003 San Sebastián
ES +34 943426946
kitzin@caritasgl.org

Huesca

EL TELAR (CÁRITAS)
C/ Cuatro Reyes 8
22001 BARBASTRO
Tel: 974223179 / 3973
info@caritashuesca.org

Jaen

IDEAS
C/Barrios, 23. 23700 Linares.
tiendallinares@ideas.coop

INTERMÓN OXFAM
C/ Bejar 7
21001 JAEN
Tel./fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

La Rioja

INTERMÓN OXFAM
C/ Calvo Sotelo, 24
26003 LOGROÑO
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

León

INTERMÓN OXFAM
C/ Cervantes 12 bajo
24003 LEÓN
Tel./fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Lleida

INTERMÓN OXFAM
C/ Roca Labrador, 725003 LLEIDA
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Madrid

PROYDE
C/ Marqués de Mondejar 32,
28028 Madrid
Tel y fax: 913560607 y 917253522
ciprojde@casalle.es

COPADE
c/ Cardenal Silíceo 22.
28002 MADRID
Tfn: 91-415-54-05
info@copade.org

INTERMÓN OXFAM
IO c/ Alberto Aguilera 15, 28.015
Tel: 902 330 331
Fax: 915591667
info@intermonoxfam.org

IO C/ Goya, 68 28009
Tel:902 330 331
Fax: 915591667
info@intermonoxfam.org
IO Centro Comercial Plaza Norte,
Plaza del Comercio, 11-12. Local
96, 28700.
Tel:902 330 331
info@intermonoxfam.org

GETAFE
IO C/ Magdalena, 5 28901
Tel./fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

LA CEIBA
C/ Amor de Dios 11
28034 MADRID
Tel: ES +34 914201617
info@lacleiba.org

OCSI
C/ Escilla 48, 1º B; 28.005
Tel: 914 74 57 02
ocsi.madrid@nodo50.org

SETEM
C/ Gaztambide 50
28.015 MADRID
Tel.: 915 49 91 28
Fax: 91 5499572
madrid@setem.org

SODEPAZ
C/ Palma 69, bajo
28.015 MADRID
Tel.: ES +34 915228091
Fax: 915 228097
sodepaz@sodepaz.org

SOLIDARIDAD INTERNACIONAL
Tienda Solidaria LCE.
Ronda de Valencia 2,
28012 MADRID
tel.914681420
email.tienda@solidaridad.org

UNIS
Avda. de Canillejas a Vicalvaro 66
28022 MADRID
Tel: 913931896
unis@solidaria.e.telefonica.net

Málaga

INTERMÓN OXFAM
C/ Nasquera 2
29007 MÁLAGA
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Murcia

INTERMÓN OXFAM
C/ Echegaray 4
30.001 MURCIA
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Navarra

FUNDACION ADSIS
EQUIQUERADO
C/ Loma de Santa Lucía, s/n
31012 Pamplona
Tel: 948 302450
info@equimercado.org

INTERMÓN OXFAM
C/ Paulino Caballero, 25
31003 PAMPLONA
Tel:902 330 331
info@intermonoxfam.org

SETEM

C/ Olite 1, bajo
31002 Pamplona
nafarroa@setem.org
telf: 948 22 70 20al:

OCSI

C/Navarrería 27, Bajo
31001 PAMPLONA
Tel/Fax: 948 225 312
ocsi.navarra@nodo50.org

Ourense

SOLIDARIDAD INTERNACIONAL
Rúa da Paz nº8 bajo.
32005 OURENSE
Tel: 988 222 797
tienda@solidaridadgalicia.org

Pontevedra

INTERMÓN OXFAM
C/ Ecuador, 31
36203 VIGO
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

AMARANTE-SETEM

Rua da Ponte, 8
36002 PONTEVEDRA
tel: 986 848159
pontevedra@amaranteong.org

(Centro Crisol) Avenida das
Camelias, 114
36211 VIGO
tel: 986 111327
crisol@galiciassolidaria.org

Salamanca

INTERMÓN OXFAM
c/ Ancha, 6
37002 Salamanca
Tel:902 330 331
info@intermonoxfam.org

Santa Cruz de Tenerife

EL SURCO (Cáritas)
C/ Juan Pablos, 26
38004 Santa Cruz de Tenerife
Tel: 922 27 28 62
elsurco@caritastenerife.org



Sevilla

INTERMÓN OXFAM

C/ Méndez Núñez 4
11.004 SEVILLA
Tel/fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Tarragona

INTERMÓN OXFAM

TARRAGONA
C/ Sant Francesc, 6 baixos. 43003
Tel 902 330 331
info@intermonoxfam.org

REUS

C/ Vapor Vell, 4. 43201
Tel 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Teruel

LA CASA DEL ALJIBE (Cáritas)
C/ Harzenbusch, 9
44001 TERUEL
Tel: 978 602089
caritasteruel@terra.es

Toledo

SETEM

Avda. Constitución, 23
Nuevo Centro, 2ª planta, local 44-45
45600 Talavera de la Reina
Tel: 925 682844
castillalamancha@setem.org

INTERMÓN OXFAM

C/ Cordonerías, 7-9
45001 TOLEDO
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Valencia

INTERMÓN OXFAM

C/ Marques de Dos Aguas, 5
46002 VALÈNCIA
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

C/ Torreta, 10

46700 GANDIA
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

LA TENDA DE TOT EL MON
Psje. Vicente Moliner, 4 bjo
46520 PUERTO DE SAGUNTO
Tel/ES +34 962679026
correo@la-tenda.org

Valladolid

INTERMÓN OXFAM

c/ Colmenares 1
47004 VALLADOLID
Tel: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Vizcaya

EMAUS-EREN

Avda. Basagaiti, 64
48991 ALGORITA-GETXO
Tel: 94 491 33 07
eren@emaus.com

INTERMÓN OXFAM

C/ Alameda de Urquijo 11
Tel: 902 330 331
48008 BILBAO
info@intermonoxfam.org

KIDENDA

Viuda de Epalza 6
48005 BILBAO
Tel: 94 4792862
email:kidenda@caritasbi.org

C/ Padre Lojenda, 2 entreplanta

48008 BILBAO
946 070329
kidenda@caritasbi.org

MERCADECO FUNDACIÓN

Plaza San Felicísimo 1 Lonja
48014 Bilbao
Tel: 944 76 30 55 Fax: 944 76 09 96
mercadeco@euskalnet.net

Zaragoza

ARTESA (Cáritas)

C/ Jaime I, 33 (esq. c/S.Voto)
Tel: ES +34 976291778
cooperacion@caritas-zaragoza.es

INTERMÓN OXFAM

C/ León XIII 24
50008 ZARAGOZA
Tel/fax: 902 330 331
info@intermonoxfam.org

Otros Servicios

CATERING Y COMEDORES:

FUNDACIÓN FUTUR JUST -

EMPRESA D'INSERCIÓ SL
C/Hèrcules, 3
08002 BARCELONA
Tel: 93 3021927
futur@fundaciofutur.org

GRUPOS DE TRABAJO, REDES Y SOLIDARIDAD

INSTITUTO DE ESTUDIOS
POLÍTICOS PARA AMÉRICA
LATINA Y ÁFRICA:
www.lepala.es/indice.php

OTROS MIEMBROS DE LA
RED INTERDIOCESANA DE
COMERCIO JUSTO DE
CARITAS.

Las importadoras compran productos a las organizaciones productoras, pagándoles un precio establecido de común acuerdo, que les permite vivir en condiciones dignas y acceder a nuevas oportunidades de educación y desarrollo económico y social. También participan en campañas de sensibilización dirigidas a reivindicar la necesidad de introducir criterios éticos en las relaciones comerciales.

Hay 10 importadoras asociadas a la Coordinadora,

¡ Búscalas en www.comerciojusto.org !

ADSI-EQUI MERCADO

c/ Loma de Sta. Lucía s/n
31012 - Pamplona
948302450
equimercado
@fundacion.adsi.org

ALTERNATIVA 3

Crta. Castellar 526
08227 Terrasa
937869379
alternativa3@alternativa3.com

COPADE

Cardenal Silicio, 22
28002 - Madrid
914155405
info@copade.org

ESPANICA

C/ Escorial 16,3º
28004 - Madrid
915221035
espanica@nodo50.org

FUND. VICENTE FERRER (Balears)

C/Munillo nº 19
07013 - Palma de Mallorca
971220109
balears
@fundacionvicenteferrer.org

IDEAS

Calle del Labrador, 20
28005 - Madrid
914061296
info@ideas.coop

IDEAS

C/El carpio,55 polígono
Dehesa de Cebrían
14420Villafraanca de
Córdoba
902107191
info@ideas.coop

INTERMON OXFAM

C/ Luis Pasteur, 6
(Parque Tecn.)
46980 - Paterna Valencia
961366275 -
comerciojusto@intermon
Oxfam.org

MERCADECO FUNDACIÓN

Pza. San Felicísimo, 1
48014 - Bilbao
944763055
mercadeco@euskalnet.net

SODEPAZ

Passatge del Crèdit 7-9
ppl.
08102 - Barcelona
933010171
sodepau@pangea.org

XARXA CONSUM SOLIDARI

Plaça Sant Agustí Vell nº15
08003 Barcelona
932682202
xarxaconsum@pangea.org

¿Sabes que productos puedes adquirir en las tiendas de comercio justo?

Productos de calidad, comprados directamente a los productores, eliminando en lo posible el número de intermediarios y por los que se pagan precios justos.

- **Alimentación:** Desde café, té, azúcar, chocolate, arroz, cereales y galletas hasta mermeladas tropicales, mieles, especias, frutos secos, bebidas, caramelos...
- **Artesanías** y menaje del hogar.
- **Textil:** moda, ropa de hogar...
- **Papelería:** tarjetas, cuadernos, carpetas, bolígrafos, lápices...
- **Muebles** para el hogar.
- **Bisutería** y complementos.
- **Juguetes.**
- **Cosmética** y productos de belleza.

Y mucho más...



¿Sabes que.....? Consejos para un consumo responsable

¿Sabes que **nuestro planeta pierde cada año una superficie de tierra fértil del tamaño de Irlanda**, que **cada día se extinguen 50 especies** de plantas y que **más de 2 millones de personas no tienen acceso al agua potable?**

Para cambiar esta realidad podemos incluir sencillos consejos en nuestro día a día que mediante un consumo responsable, promuevan un nivel de vida digno para todo el planeta, protegiendo los derechos humanos y evitando el daño medioambiental.

¿Sabes que el simple hecho de **reciclar una botella de vidrio significa que ahorraremos una energía similar a la que gasta una bombilla de 100 vatios durante 4 horas?**

A continuación te proponemos unas sencillas recomendaciones para promover un nivel de vida digno para todo el planeta.

¡Cuidate!

¿Sabes que más del 18% de la población española entre 2 y 17 años padece sobrepeso?

Opta por **alimentos frescos**, frente a los platos prefabricados o los alimentos altamente procesados. Siempre que puedas **evita los transgénicos**, los alimentos fuera de estación y exige que se respeten tus derechos como consumidor con un **correcto etiquetado** de todos los productos.

Reduce el uso de sustancias químicas en productos de limpieza y en tu higiene personal.

¿Sabes que un viaje de 5 km en coche emite 10 veces más dióxido de carbono por pasajero que un autobús y 25 veces más que el tren?

Reduce la contaminación atmosférica **utilizando el transporte público** o caminando siempre que sea posible, así además haces ejercicio y proteges tu corazón.



La importancia de las 3 "R"

¡Reduce, Reutiliza, Recicla!

¿Sabes que una bolsa de plástico tarda 100 años en descomponerse y que por cada tonelada de papel que reciclas, salvas 14 árboles y ahorras 7.000 litros de agua?

Reduce embalajes innecesarios, reutiliza tanto como puedas: botellas de plástico, vidrio, ropa... y **recicla** papel y cartón en tu día a día.

¡Optimiza energías!

¿Sabes que la cantidad de petróleo que se consume en el mundo en un día, le llevó a la naturaleza más de un millón de años producirlo?

Cuando apagues el televisor, **no lo dejes con el piloto rojo** y ahorrarás una cuarta parte de la energía que consume al estar encendido, compra bombillas eficientes y **apaga la luz cuando no la utilices**. Utiliza aparatos eléctricos que se conecten a la red de electricidad, las pilas y baterías son altamente contaminantes.

¡Ahorra agua!

¿Sabes que unos 4.000 millones de personas no tienen agua potable en casa, en cambio en los países industrializados un hogar medio utiliza 640 litros de agua al día?

¿Sabes que gastas inútilmente 9 - 10 litros de agua cada vez que empleas el inodoro para tirar una colilla o un papel?

Usa la **ducha** en vez de bañarte, utiliza **electrodomésticos de bajo consumo**, no utilices el inodoro como papelera y vigila que no te dejes el grifo abierto mientras friegas los platos o te cepillas los dientes.

Compras responsables

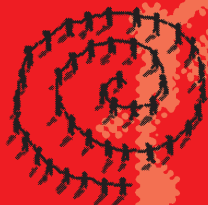
¿Sabes que más de 2.700 millones de personas viven con menos de 1,30 euros al día?

Eligiendo productos de Comercio Justo aseguras que: se paguen **precios justos** a los trabajadores/as del Sur con los que poder llevar una vida digna, se protejan los **derechos fundamentales** de las personas, con la **condena a la explotación infantil** y el respeto por la equidad de géneros, y se obtengan artículos de **calidad**, con procesos respetuosos con el medio ambiente y el ser humano.

Fuentes:

Programa de Naciones Unidas para el Medio Ambiente,
www.consumoresponsable.org
 Fotos cedidas por Setem e Ideas.





Coordinadora Estatal de **Comercio Justo**

Sede San Sebastián

Plaza Centenario nº 3 bajo,
20006 San Sebastián.
Tel. y Fax.: 943 461578
coordinadora@comerciojusto.org

Sede Madrid

Cardenal Silíceo , 22, local
28002 Madrid
Tel. y Fax: 912993860
direccion@comerciojusto.org

www.comerciojusto.org

Financiadores:



La Agencia Española de Cooperación para el Desarrollo (AECID) reconoce al Comercio Justo como una herramienta de cooperación al desarrollo, que contribuye de manera significativa al desarrollo social y económico de miles de productores del Sur.

Mediante actividades específicas impulsa el desarrollo y asentamiento del Comercio Justo en nuestro país.

adsis Fundación **EquiMercado**



Triodos Bank
Un banco donde cuenta algo más que el dinero