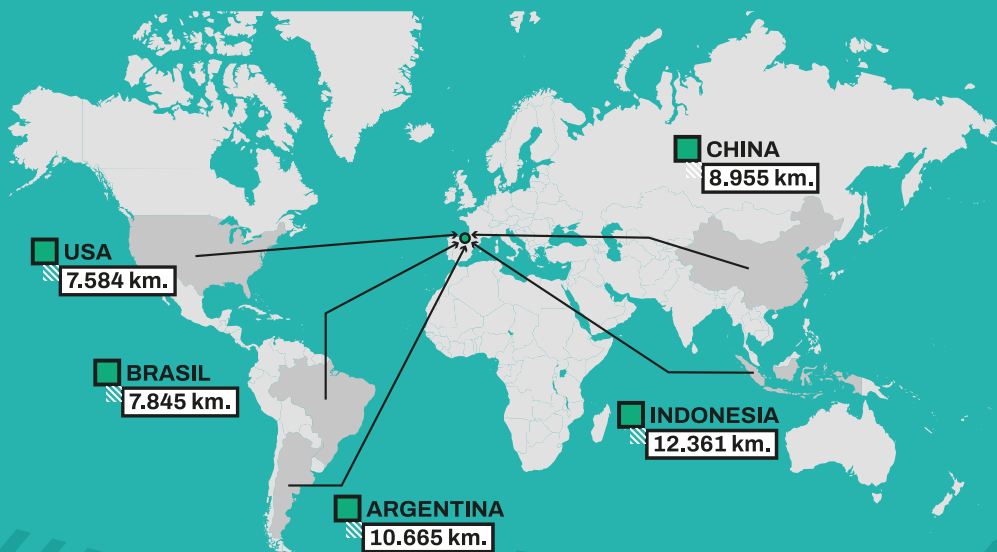


## ¿Cuántos kilómetros recorren los productos que compramos?

Los 5 países no europeos de los que más productos alimentarios se **IMPORTAN** en España suponen un **27% DEL TOTAL**



NUESTRA ALIMENTACIÓN es responsable del



de los gases de efecto invernadero emitidos a nivel mundial

## ¿CONOCE NUESTRO MARAVILLOSO ENTORNO!

- ▷ ¿Tú también conoces a alguien que haya estado 4 veces en Londres y nunca en Pamplona?
- ▷ ¿Visitas Yosemite sin haber pisado los Pirineos?

¿Sabrás elegir de cada producto la opción que emita menos CO<sub>2</sub> y que sea más respetuosa con el medio ambiente?

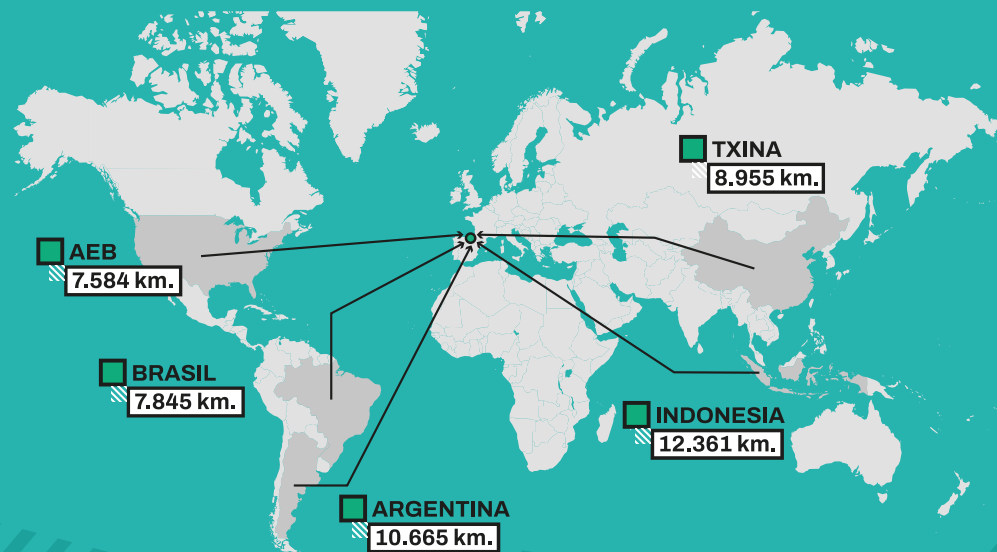
### ¡JUGUEMOS!

Con **BYE BYE CO<sub>2</sub>**

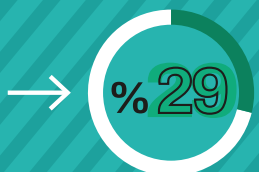


## Zenbat kilometro egiten dituzte erosten ditugun produktuek?

Espanian elikagai-produktu gehien **IMPORTATZEN** dituzten 5 herrialde ez-europarrak guztizkoaren **%27 DIRA**



GURE ELIKADURA mundu mailan isuritako berotegi-efektuko gasen



-ren erantzulea da

## EZAGUTU GURE INGURUNE ZORAGARRIA!

- ▷ Zuk ere ezagutzen duzu Londresen 4 aldiz eta Iruñean inoiz egon ez den norbait?
- ▷ Yosemite bizitzatzen duzu Pirinioak zapaldu gabe?

Jakingo duzu produktu bakoitzetik CO<sub>2</sub> gutxien isurtzen duen eta ingurumena gehien errespetatzen duen aukera aukeratzen?

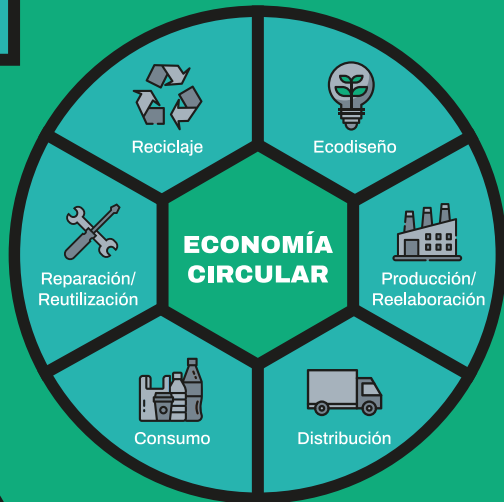
### JOKA DEZAGUN!

BYE BYE CO<sub>2</sub>-rekin



**CIRCULAR FRENTE A LINEAL**

El objetivo de la **ECONOMÍA CIRCULAR** es mantener en la economía durante el mayor tiempo posible el valor de los productos, los materiales y los recursos y reducir al mínimo la generación de residuos.



¿SABÍAS QUE el...

**88%**

de los textiles que se tiran cada año se podrían haber reutilizado, reparado o reciclado?

**¡Súmate a la moda sostenible!**



Un **75%**

de los usuarios cambia de móvil antes de tres años.

Solo **1 de cada 10** lo vende después de usarlo, la inmensa mayoría lo guarda.

**CONSEJOS**

**REDUCIR**

**REUTILIZAR**

**RECICLAR**

**REPARAR**



¿Cómo puede ser más barato comprar algo nuevo que reparar?

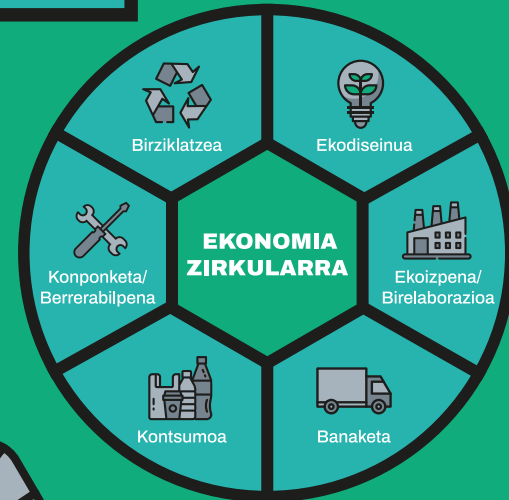
**QUE NO TE ENGAÑEN**



**¡Hazte KONPONDER!**

**ZIRKULARRA LINEALAREN AURREAN**

**EKONOMIA ZIRKULARRAREN** helburua da ekonomian ahalik eta denbora gehien mantentzea produktuen, materialen eta baliabideen balioa, eta ahalik eta hondakin gutxien sortzea.



Bazenekien... urtero botatzen diren ehunen

**%88**

berrerabili, konpondu edo birziklatu zitezkeela?

**Bat egin moda jasangarriarekin!**



Erabiltzaileen

**%75**ek

hiru urte baino lehen aldatzen du mugikorra.

**10etik 1ek** bakarrik saltzen du erabili ondoren, gehienek gorde egiten dute.

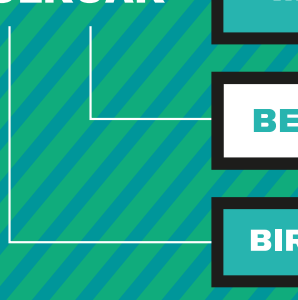
**AHOLKUAK**

**MURRIZTU**

**BERRERABILI**

**BIRZIKLATU**

**KONPONDU**



Nola izan daiteke merkeagoa zerbait berria erostea konpontzea baino?

**EZ ZAITZATELA ENGINATU**



**Egin zaituz KONPONDER!**

**LA ALIMENTACIÓN NO TIENE DESPERDICIO**



**1** DE CADA **3** alimentos se desperdician

Desperdicio alimentario

En Euskadi

MOTIVOS

En el mundo

**63,5kg**  
/persona año

Restos · Poca cantidad que no merece la pena guardar  
Mala planificación · Olvido en la nevera  
Caducan  
Falta de conocimiento para aprovechar las sobras

**931mill.**  
de toneladas

**Quando tiramos alimentos, derrochamos recursos**



Para producir 1 manzana necesitamos 70 litros de agua.

Para producir 1 filete de ternera de 300 gr. necesitamos 4.500 litros de agua.

**¿Qué puedo hacer?**

**TE PROPONEMOS UN RETO**

Para las próximas 2 semanas planifica tu menú y revisa tu nevera/despensa ordenando los productos por fecha de caducidad.



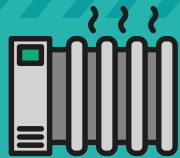
**¿SABÍAS QUE...**



**1** DE CADA **3**

Alaveses/as pasan 15 o más minutos en la ducha con el despilfarro de agua que ello supone?

**#2songschallenge**  
¿Qué dos canciones elegirías para ducharte?



**4** DE CADA **10**

alaveses ponen la calefacción a más de 22 grados en invierno con el despilfarro de energía que supone, cuando entre 19-21 grados es una temperatura suficientemente comfortable.

**ELIKADURAK EZ DU HONDAKINIK**



**3** ELIKAGAIETATIK **1** alferrik galtzen da

Elikagai-hondarrak

Euskadin

ARRAZOIAK

Munduan

**63,5kg**  
/pertsonako urtean

Hondarrak · Kantitate gutxi, gordetzea merezi ez duena  
Plangintza txarra · Ahanztura hozkailuan  
Iraungitzen dira  
Soberakinak aprobetxatzeko ezagutza falta

**931mill.**  
tona

**Elikagaiak botatzen ditugunean, baliabideak xahutzen ditugu**



Sagar bat ekoizteko 70 litro ur behar ditugu.

300 g-ko txahal-xerra bat ekoizteko, 4.500 litro ur behar ditugu.

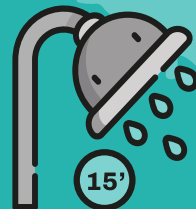
**Zer egin dezaket?**

**ERRONKA BAT PROPOSATZEN DIZUGU**

Hurrengo 2 asteetarako, planifikatu zure menua eta berrikusi zure hozkailua/despensa, produktuak iraungitze-dataren arabera ordenatuz.



**BAZENEKIEN...**



**3** ARABARRETIK **1**ek 15 minutu edo gehiago ematen dituela dutxan, horrek dakarren ur-xahuketarekin?

**#2songschallenge**  
Zer bi abesti aukeratuko zenituzke dutxatzeko?

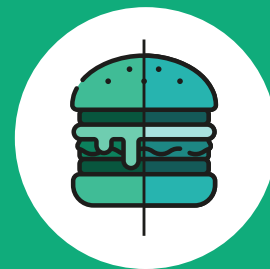
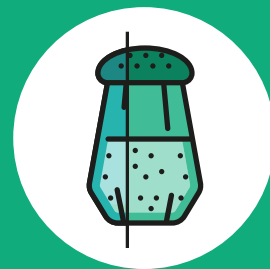
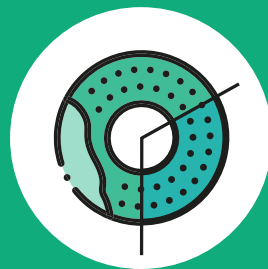
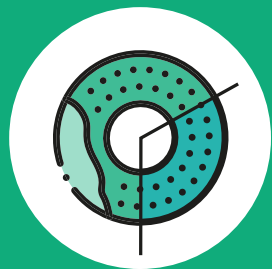


**10** ARABARRETIK

**4**k 22 gradu baino gehiagora jartzen dute berogailua neguan, eta horrek energia xahutzea dakar, 19-21 gradu artean temperatura nahiko eroso denean.

**SOMOS LO QUE CONSUMIMOS**

**KONTSUMITZEN DUGUNA GARA**



**1** DE CADA **3**

niños/as presenta sobrepeso/obesidad

**1** DE CADA **3**

adultos en Euskadi es hipertenso

**1** DE CADA **2**

adultos en Euskadi tiene hipercolesterolemia

**3** HAURRETATIK **1**ek

gehiagizko pisua/obesitatea du

**3** HELDUETATIK **1**ek

hipertentsioa du Euskadin


**2** HELDUETATIK **1**ek


hiperkolesterolemia du Euskadin


**TE RETAMOS A CONSUMIR:**

**KONTSUMITZEKO ERRONKA:**

 **Mejor alimentación**


 **Menos pantallas**


 **Elikadura hobea**

 **Pantaila gutxiago**

**NUESTROS HÁBITOS INFLUYEN DE FORMA DIRECTA EN NUESTRA SALUD**

**GURE OHITUREK ZUZENEAN ERAGITEN DUTE GURE OSASUNEAN**

 **Más ejercicio físico**

 **Más contacto con la naturaleza**

 **Ariketa fisiko gehiago**

 **Harreman gehiago naturarekin**

**¿Quieres saber a qué llamamos alimentación saludable?**



**Conoce en cada momento qué productos son de temporada**



**Jakin nahi duzu zeri deitzen diogun elikadura osasungarria?**



**Ezagutu une bakoitzean zein produktu diren sasoikoak**



## PASA A LA ACCIÓN

La acción colectiva e individual genera impactos positivos



### COMERCIO JUSTO

El comercio justo empodera a

Descubre el **PROYECTO ZENTZUZ**, la red de comercio justo y consumo responsable



**2 mill.** de productores/as en todo el mundo

**RETO** Comprométete a comprar al menos un producto de comercio justo al mes durante todo el año



### COMUNIDADES ENERGÉTICAS

Las comunidades energéticas impulsan la transición a fuentes de energía limpias y renovables.

Evitan la emisión de más de **2.000** toneladas de CO<sub>2</sub> a la atmósfera



**RETO** Investiga la posibilidad de unirte a una comunidad energética en tu área.

### ARMARIO CIRCULAR

La industria de la moda es la segunda más contaminante y produce más emisiones de carbono que todos los vuelos y envíos marítimos internacionales juntos según la ONU.



El impacto ambiental de la reutilización es

**70** veces menor

que el de prendas nuevas, ahorrando 3 kg de CO<sub>2</sub> por cada prenda que se reutiliza.



Descubre el proyecto **KOOPERA**

## EKINTZARA PASATU ZAITEZ

Ekintza kolektiboak eta indibidualak inpaktu positiboak sortzen ditu



### BIDEZKO MERKATARITZA

Bidezko merkataritzak

Ezagutu **ZENTZUZ PROIEKTUA**, bidezko merkataritzaren eta kontsumo arduratsuen sarea



**2 milioi** ekoizle ahalduntzen ditu mundu osoan

**ERRONKA** Konpromisoa hartu hilean gutxienez bidezko merkataritzako produktu bat erosteko urte osoan



### ENERGIA-KOMUNITATEAK

Energia-komunitateek energia-iturri garbi eta berriztagarrietarako trantsizioa bultzatzen dute.

**2.000** tona CO<sub>2</sub> baino gehiago atmosferara isurtzea saihesten dute



**ERRONKA** Ikertu zure eremuko energia-komunitate batera batzeko aukera.

### ARMAIRU ZIRKULARRA

Modaren industria bigarren kutsatzaileena da, eta karbono-isuri gehiago eragiten ditu nazioarteko hegaldi eta itsas-bidalketa guztiek batera baino, NBEren arabera.



Berrerabileraren ingurumen-inpaktua arropa berriena baino

**70** aldiz txikiagoa da, eta 3 kg CO<sub>2</sub> aurrezten dira berrerabiltzen den jantzi bakoitzeko.



Ezagutu **KOOPERA** proiektua