COMPRA EN LÍNIA AMB SEGURETAT I VALORS

Comprar per Internet és còmode, però també comporta riscos i impactes. És important combinar seguretat digital amb un consum conscient: que no només siga segur sinó també coherent amb els teus valors.

CONSELLS CLAU

Compra només a webs fiables:

verifica que són conegudes, que tenen informació de l'empresa visible i bons comentaris d'altres persones usuàries.

Tria opcions de pagament segures:

evita operacions a través d'enllaços rebuts per correu o xarxes socials, utilitza passarel·les reconegudes i targetes de prepagament si és possible.

Analitza el producte i el comerç:

fixa't en com s'ha produït, si respecta drets humans i medi ambient, i quin és l'impacte del transport o l'embalatge.

Evita compres impulsives:

abans de clicar "Comprar", pregunta't si realment ho necessites, si podria tenir una vida útil llarga i si hi ha una alternativa més sostenible.

Dona valor al comerç local, a persones intermediàries honestes i processos transparents:

comprar amb valors també significa potenciar economies justes i pròximes.

Considera l'enviament i l'embalatge:

escull opcions amb transport sostenible, pocs embolcalls i possibilitat de recollida local o pròxim.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

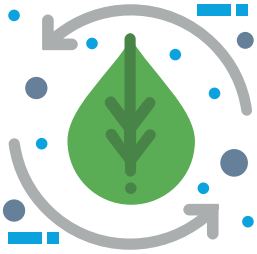
acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ

IMPACTES DEL CONSUM D'AIGUA

L'aigua és un recurs essencial, però escàs: tot allò que fem — beure, cuinar, netejar, produir aliments o roba — consumeix aigua i deixa una empremta que normalment no veiem. Comprendre l'impacte del nostre consum hídric ens ajuda a prendre decisions més sostenibles i justes.

CONSELLS CLAU

Molts productes que consumim tenen una "petjada hídrica" elevada: per exemple, aliments produïts amb gran ús de terra, aigua i energia.



El malbaratament alimentari també és malbaratament d'aigua: l'aigua invertida en produir aliments que es llancen acaba tirada.

Reducció del consum domèstic: i el consum domèstic mitjà sol ser elevat i, en molts casos, innecessari. Amb accions senzilles podem disminuir-lo i afavorir un ús més responsable dels recursos.

Cada persona pot fer una diferència: reparar fugues, prendre dutxes més curtes, reutilitzar i triar productes amb menor petjada hídrica són accions concretes.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ

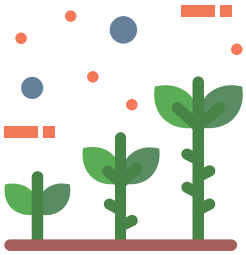
IMPACTES DEL PRODUCTES D'HIGIENE I NETEJA

Els productes d'higiene corporal i de neteja domèstica tenen efectes substancials sobre la salut i el medi ambient. Des de substàncies que no es biodegraden fins a líquids que contaminen l'aigua o l'aire que respirem, cada ús comporta un impacte que podem reduir.

PUNTS CLAU

Impacte dels detergents convencionals:

alguns detergents convencionals contenen surfactants que no es biodegraden fàcilment i acaben afectant els ecosistemes aquàtics.



Contaminació dels llots de depuradora:

els llots de les depuradores poden acumular components químics dels productes de neteja, que després es traslladen al sòl d'ús agrícola o al medi natural.

Risc d'eutrofització:

l'abocament de certes substàncies pot provocar la proliferació de cianobacteris i complicar la potabilització de l'aigua.

Efectes sobre la qualitat de l'aire:

molts productes alliberen compostos orgànics volàtils (COV) que poden afectar la qualitat de l'aire interior i la salut respiratòria, com ara asma o al·lèrgies.

Alternatives de neteja sostenibles:

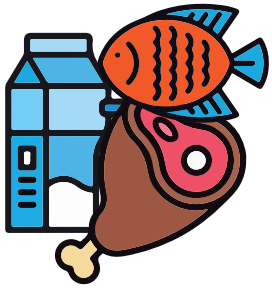
es recomana triar productes ecològics certificats, evitar ingredients com fosfonats, surfactants o blanquejants òptics, utilitzar dosis més petites i optar per alternatives naturals com el bicarbonat o el vinagre blanc.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ

IMPACTES DE L'ALIMENTACIÓ PERSONAL

La manera com ens alimentem no només afecta la nostra salut, sinó també el medi ambient, la justícia social i l'economia global. Cada plat té una petjada: de recursos naturals, d'emissions, de treball humà, de transport.



Aliments d'origen animal (carn, peix, làctics)

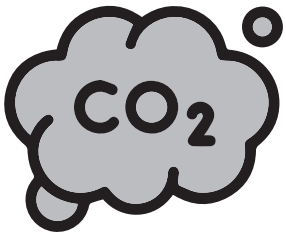
representen aproximadament el 55 % de l'impacte total sobre la salut humana derivat del sistema alimentari al nostre país.

Una dieta amb menor consum de carn i làctics

i més aliments vegetals podria reduir aquest impacte fins a un 30 % o més.

Més de la meitat de les emissions globals

de gasos d'efecte hivernacle associades a l'alimentació provenen del sistema alimentari (producció, transport, distribució).



CONSELLS CLAU

Optar per productes de proximitat i de temporada

ajuda a reduir transport, embalatge i energia invertida.

Evitar el malbaratament alimentari:

cada aliment llençat representa recursos invertits (aigua, terra, energia) que es perden.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ

UN **MES,** UN **CANVI**

Xicotets gestos poden generar grans transformacions; cada mes pots incorporar un nou hàbit de consum responsable. L'objectiu és avançar pas a pas cap a un estil de vida més conscient, sostenible i just.

PROPOSTA MENSUAL

1 **Gener**: repensa les teues compres, només el que necessites.

2 **Febrer:** estalvia aigua i energia.

3 **Març:** aposta per productes ecològics i locals.

4 **Abril:** redueix els envasos i emporta't la teua bossa quan vages a fer la compra.

5 **Maig:** prova cosmètica i neteja natural.

6 **Juny:** aposta per roba conscient i de segona mà.

7 **Juliol:** consumeix fruita i verdura de temporada i redueix carn.

8 **Agost:** compra en comerços de proximitat i comerç local.

9 **Setembre:** evita el malbaratament alimentari.

10 **Octubre:** revisa les teues subscripcions i serveis.

11 **Novembre:** participa en intercanvis o mercats d'objectes.

12 **Desembre:** regala experiències o productes amb valor social.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ

FORMACIÓ PER A ACTIVISTES EN CONSUM RESPONSABLE

Convertir-se en activista del consum responsable implica adquirir coneixement, habilitats i eines per incidir en la realitat quotidiana i col·lectiva. És una aposta per transformar el consum individual en acció social, sensibilització i pràctica comunitària.

PUNTS CLAU

Participar en tallers, càpsules o formacions específiques:

per exemple, hi ha formacions com el "Taller de Formació d'Activistes de Consum" que aborden teoria, pràctica i recursos.

Desenvolupar habilitats clau:

comunicació, mobilització, sensibilització, anàlisi del cicle de vida del producte, drets de persones consumidores i compra responsable.

Crear i participar en grups o col·lectius d'activisme:

intercanvi d'idees, col·laboració, incidència local i transformació de pautes de consum. la proliferació de cianobacteris i complicar la potabilització de l'aigua.

Aplicar els aprenentatges en accions concretes:

campanyes, espais de debat, intercanvis, comerç just, grups de consum i comunitats.respiratòria, com ara asma o al·lèrgies.

Vincular-ho amb criteris de consum responsable:

moderat, informat, reflexiu i conscient.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ

CONSUMPÈDIA I RECURSOS SOBRE ROBA CONSCIENT

Conèixer els certificats i les etiquetes és essencial per fer una tria conscient i responsable. No només importa l'estil o el preu: cal valorar els materials, els processos de producció, les condicions laborals i l'impacte ambiental de cada peça.

PUNTS CLAU

Hi ha etiquetes que informen sobre sostenibilitat ambiental, transparència i responsabilitat social però no tots els certificats tenen el mateix rigor: alguns només garanteixen un aspecte parcial (per exemple, el material orgànic), mentre que altres combinen criteris socials, ambientals i químics.

A l'hora de comprar roba, cal prioritzar: fibres ecològiques i sostenibles, evitar productes químics tòxics, escollir opcions de proximitat, valorar la durabilitat i la possibilitat de reparar-les, i afavorir el reciclatge o la reutilització per reduir residus.

Recursos per aprendre més:

Guies ràpides de certificats i etiquetes
disponibles en plataformes de consum responsable.

Comparadors online
que mostren les característiques i el grau de sostenibilitat de les marques.

Associacions i webs especialitzades
com Opcions.org que ofereixen informació detallada per a les persones consumidores conscients.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

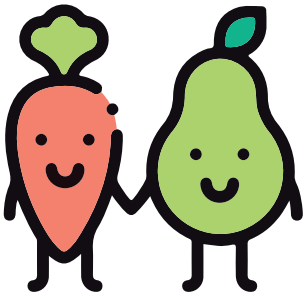
acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ

SEGURETAT ALIMENTÀRIA I FORMES D'**ALIMENTACIÓ**

Una alimentació saludable i justa no només és una qüestió de què mengem, sinó també de com es produeix, distribueix i gestiona el menjar. La seguretat alimentària i les formes d'alimentació sostenibles es troben al cor del canvi del sistema.

Seguretat alimentària:

conjunt de condicions i mesures perquè tots els aliments que consumim siguen segurs, adequats i no perjudiquen la salut humana.

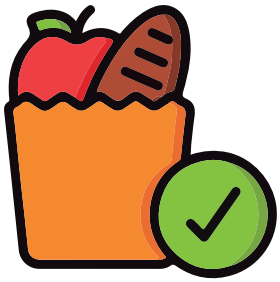


Alimentació sostenible:

implica reduir l'impacte ambiental, fomentar la biodiversitat, respectar els drets de treball i promoure el comerç de proximitat.

Exemples d'accions individuals i col·lectives:

triar aliments de proximitat i temporada, evitar el malbaratament alimentari (aproximadament 1/3 dels aliments produïts es perden o llencen).



Regulació i objectius:

al Pla de Seguretat Alimentària de València s'estableixen taxes de conformitat elevades (≥95%) en els diversos àmbits de la cadena alimentària.

GENERALITAT VALENCIANA
Conselleria d'Innovació, Indústria, Comerç i Turisme

acicom
ASSOCIACIÓ CIUTADANIA I COMUNICACIÓ