

*GUÍA DE RECURSOS  
LÍNEA DE ACCIÓN*

## CONSUMO ECOLÓGICO

- **Carta Encíclica de S.S. Francisco LAUDATO SI ´ sobre el cuidado de la casa común**

EDITA: San Pablo

WEB: <https://www.aciprensa.com/Docum/LaudatoSi.pdf>

- **El consumo que consume. Consumismo y pobreza evangélica**

AUTOR: Pedro José Gómez Serrano

EDITA: Frontera Hegian, nº 87

**Medio ambiente**<sup>1</sup>

- **El Legado. La sabia visión de un anciano para un futuro sostenible**

Autores: David Suzuki

Editorial: Octaedro

Colección: Con vivencias

ISBN: 978-84-9921-239-5

Año Publicación: Noviembre 2011

páginas: 128

WEB: [Enlace al libro](#)

- **50 cosas sencillas que tú puedes hacer para salvar la tierra**

AUTOR@S: Jhon Javna, Sophie Javna y Jesse Javna

EDITORIAL: Integral

AÑO: abril 2009

PP: 128

PVP: 12 €

WEB: [Enlace al libro en Integral](#)

Web oficial del autor en inglés: <http://50simplethings.com/>

Web del autor traducida en Google al castellano: ([Web en castellano](#))

- **Por una economía ecológica y solidaria.**

***Conversaciones con Antonio Estevan y José Manuel Naredo***

AUTOR: Daniel Jover

EDITORIAL: Icaria Editorial

MATERIA: Ecología

COLECCIÓN: Más madera, 76

PAGINAS: 120

PVP: 9'5 euros

ISBN: 978-956-332-055-8

<sup>1</sup> Azul (Fuente: REAS Euskadi <http://www.economiasolidaria.org/bibliografia>)

- **Informe sobre el textil Tira del Hilo. Cuaderno 5 de Comercio Justo**  
EDITA: Coordinadora estatal de comercio justo  
Con financiación de: Agencia española de cooperación internacional para el desarrollo  
Autor-es: Carro de combate y Coordinadora estatal de comercio justo  
Año de publicación: mayo 2015  
WEB: [Enlace](#)
  
- **¿Cambiar el mundo desde el consumo?**  
EDITA: Economistas sin fronteras  
AÑO DE PUBLICACIÓN: 2011  
WEB: [ENLACE](#)
  
- **El negocio de la comida**  
**¿Quién controla nuestra alimentación?**  
AUTOR: [Esther Vivas](#)  
MATERIA: Consumo y decrecimiento, soberanía alimentaria, ...  
COLECCIÓN: Antrazyt, 416  
ISBN: 9788498885576  
Año Publicación: 2014  
PP: 216  
PVP: 17 €  
WEB: [Enlace al libro](#)
  
- **Carro de combate, consumir es un acto político**  
AUTORAS: Laura Villadiego / Nazaret Castro  
EDITA: [Clave intelectual](#)  
ISBN: 978-84-942073-5-8  
Año Publicación: Noviembre 2014  
PP: 256  
PVP: 18€  
WEB: [Enlace al libro](#) y a la [editorial](#)
  
- **El turismo en el inicio del milenio**  
**Una lectura crítica a tres voces**  
Autores: Joan Buades, Ernest Cañada, Jordi Gascón  
Editan: Foro de Turismo Responsable, Red de Consumo Solidario,  
Picu Rabicu y Espacio por un Comercio Justo  
Colección: Thesis, número 3  
ISBN: 978-84-615-6489-7  
Año Publicación: Madrid 2012  
páginas: 128  
WEB: [Descarga del libro](#)  
Fuente: [Foro de Turismo Responsable](#)

---

<sup>2</sup> Verde (Fuente Coordinadora Estatal de Comercio Justo: <http://comerciojusto.org/>)



- **Ciudadanía del consumo**  
***Hacia un consumo más responsable***  
EDITA: Cáritas  
COLECCIÓN: Documentación Social nº 156  
ISBN: 978-84-8440-450-7  
AÑO: 2010  
WEB: [Enlace al libro](#)
  
- **Consumir menos, vivir mejor**  
***Ideas prácticas para un consumo más consciente***  
AUTOR: Toni Lodeiro  
EDITA: Txalaparta  
COLECCIÓN: Ensayo  
ISBN: 978-84-8136-515-3  
PAGINAS: 450  
PVP: 18,50 €  
WEB: [Enlace a web del libro](#)  
WEB: [Enlace a vídeo de presentación](#)
  
- **Tu compra es tu voto**  
***Consumo responsable, ecología y solidaridad***  
AUTOR: Carlos Ballesteros  
EDITORIAL: HOAC  
COLECCIÓN: Análisis y debate  
ISBN: 978-84-85121-96-0  
PRECIO: 19 €  
AÑO: 2007  
PAGINAS: 141  
WEB: [Enlace al libro](#)
  
- **Contrapublicidad**  
AUTOR@S: ConsumeHastaMorir (Varios)  
EDITORIAL: Libros en Acción (Ecologistas en Acción-ConsumeHastaMorir)  
AÑO: octubre 2009  
PP: 112  
FORMATO: 21 x 16, 5 cm. Rústica con páginas a color  
PVP: 12 €  
WEB: [Enlace al libro](#)  
DESCARGA: [Archivo PDF](#)
  
- **Despilfarro. El escándalo global de la comida**  
AUTOR: Tristram Stuart (Autor/a), María Hernández Díaz (Traductor/a)  
EDITA: Alianza Editorial  
COLECCIÓN: Alianza Ensayo  
ISBN: 978-84-206-5345-7  
Páginas: 480 p.

AÑO: Junio 2011

WEB: [Enlace al libro](#)

## Economía solidaria

- **Alternativas al modelo actual - Decrecimiento, buen vivir**  
***Soberanía alimentaria, economía feminista, economía solidaria, soberanía energética***  
AUTORAS: Puri Pérez Rojo, Maite Ezquerro Sáenz y Jesús González Pazos ([Mugarik Gabe](#))  
EDITA: [SUA EDIZIOAK](#)  
COLECCIÓN: Euskal Herria  
ISBN: 978-84-8216-555-4  
Año Publicación: 2014  
PVP: 17€  
WEB: [compra el libro](#)
  
- **La dimensión económica del Desarrollo Humano Local: La economía social y solidaria**  
AUTOR: Luis Guridi y Juan Carlos P. de Mendiguren  
COORDINA: Amaia del Río Martínez  
EDITA: Universidad del País Vasco UPV/EHU.  
ISBN: 978-84-89916-89-0  
Año Publicación: Marzo 2014  
PP: 65  
Licencia Creative Commons  
WEB: [Enlace al libro y a la editorial](#)  
[Descarga del libro](#)
  
- **La simplicidad voluntaria en 130 consejos prácticos**  
Autores: Philippe Lahille  
Editorial: Octaedro  
Colección: Con vivencias  
ISBN: 978-84-9921-189-3  
Año Publicación: Noviembre 2011  
Páginas: 180  
WEB: [Enlace al libro](#)  
[Muestra descargable](#)
  
- **Pequeño tratado del decrecimiento sereno**  
AUTOR: Serge Latouche  
EDITORIAL: Icaria  
MATERIA: Economía Solidaria  
COLECCIÓN: Más madera, 72  
ISBN: 978-84-9888-072-4  
AÑO: marzo 2009  
PAGINAS: 143  
PRECIO: 10€  
WEB: [Enlace al libro](#)

## VÍDEOS

- **¿Cuántos esclavos trabajan para ti?** Artículo del blog de Rubén García (del grupo de Begonazpi) donde habla de la huella de esclavitud (*Slavery footprint*) que ofrece la posibilidad de calcular a través de un puñado de preguntas el número de esclavos (muchos de estos serán *menores* y *niñas*) que a nivel mundial han de trabajar para mantener nuestro estilo de vida actual. <http://hijosdeevayadan.org/2014/09/08/cuantos-esclavos-trabajan-para-ti/>
- “Para todos la 2” han presentado una exposición titulada **“Puertas”**. Lo organiza la Plataforma 2015 con motivo del Año del Desarrollo. Analiza las raíces de la pobreza y la desigualdad a partir de nuestro “mundo feliz” de consumo. <http://www.rtve.es/m/alacarta/videos/para-todos-la-2/paratodosla2-entrev-artenaccion-20150303-1140/3023949/?media=tve>
- Reportaje de Comando Actualidad: **“Sobra basura”**: <http://www.rtve.es/television/comando-actualidad/> Aparecen situaciones que invitan al optimismo, pero también muchos datos poco esperanzadores. Se promociona el Reciclaje porque genera negocio, pero Reducir no va con la sociedad de consumo y la economía del crecimiento.
- Reportaje de Comando Actualidad, **“La comida no se tira”** <https://youtu.be/AA4sKEwh8ho>
- Soberanía alimentaria y comercio justo - vídeo y reportajes de buenas prácticas colectivas de economía solidaria: [http://www.economiasolidaria.org/video\\_soberania\\_alimentaria\\_y\\_comercio\\_justo](http://www.economiasolidaria.org/video_soberania_alimentaria_y_comercio_justo)
- Inserción sociolaboral y medio ambiente - vídeo y reportajes de buenas prácticas colectivas de economía solidaria: [http://www.economiasolidaria.org/video\\_insercion\\_sociolaboral\\_y\\_medio\\_ambiente](http://www.economiasolidaria.org/video_insercion_sociolaboral_y_medio_ambiente)

## DOCUMENTALES

- **“Nosotros alimentamos el mundo”**: En Sudamérica, más de 300.000 hectáreas de tierra están dedicadas al cultivo de soja para alimentar el ganado, mientras buena parte de la población pasa hambre. Este dato sirve para hacernos una idea de las paradojas que existen en la producción y distribución de los alimentos. Un viaje sobre la comida y la globalización que recoge testimonios de agricultores, pescadores y ejecutivos de las grandes empresas con un único objetivo: saber si se puede hacer algo para erradicar el hambre en el mundo: Completo en [http://asambleademajaras.com/videos/detalle\\_video.php?idvideo=255](http://asambleademajaras.com/videos/detalle_video.php?idvideo=255)
- **“Soluciones locales para un desorden global”**: La película de Coline Serreau critica el sistema actual de mundialización, se pelea a favor de una relocalización de la economía y de la autonomía alimentaria de los Estados. En palabras de la directora, “El documental pretende ser lúdico y poético, revolucionar las ideas, cuestionar nuestras certezas acerca de la normalidad y hacer reflexionar sobre el funcionamiento de nuestras relaciones sociales y económicas”.



Completo en <https://www.youtube.com/watch?v=E53PcYGI7C4>

- **“Comprar, tirar, comprar”**: ¿Por qué los productos electrónicos duran cada vez menos? ¿Cómo es posible que en 1911 una bombilla tuviera una duración certificada de 2500 horas y cien años después su vida útil se haya visto reducida a la mitad? ¿Es compatible un sistema de producción infinito en un planeta con recursos limitados? De cómo algunas compañías (como Apple, por ejemplo) reducen deliberadamente la vida de un producto para incrementar el consumo, con las desastrosas consecuencias medioambientales que se derivan.

Completo en <https://www.youtube.com/watch?v=mUaCLzbDgm0>

- La Noche temática: **“La comida no se tira”** (Documental sobre el derroche alimentario y sus consecuencias: completo en <https://www.youtube.com/watch?v=24Q4oVGH4rc> .)
- **“Una verdad incómoda”**: Al Gore concluye este muy conocido documental con estas palabras: Cada uno de nosotros es una causa del calentamiento global, pero cada uno de nosotros puede tomar decisiones para cambiar eso con las cosas que compramos, la electricidad que usamos, los coches que conducimos... Las soluciones están en nuestras manos, solo tenemos que tener la determinación para hacer que suceda. Resumen en <https://www.youtube.com/watch?v=WiA8CO1G2P8> .
- **Efectos colaterales** de algunas soluciones que a primera vista parecen alternativas: las lámparas de bajo consumo y el “reciclaje” de aparatos electrónicos <https://www.youtube.com/watch?v=z9uAOsKQceY>  
<https://www.youtube.com/watch?v=NIIMLtdLdmA>
- **“Los espigadores y la espigadora”** (Agnès Varda , Francia. 2000). Recorriendo Francia, la directora Agnès Varda se ha encontrado con espigadores, recolectores, gente que busca entre la basura. Por necesidad, o por puro azar, estas gentes recogen los objetos desechados por otros. Su mundo es sorprendente. Y la directora, a su manera, es también una especie de espigadora que selecciona y recoge imágenes aquí y allá. <http://www.fulltv.com.ar/peliculas/los-espigadores-y-la-espigadora.html>

## AUDIOS

- **SALVADOS: “Con la comida no se juega”**: Cada año, en España, se tiran a la basura más de nueve millones de toneladas de comida, y actualmente hay más de tres millones de personas pasando hambre. ❓❓ Quién es responsable de tanto desperdicio? Audio completo del programa en [http://www.ivoox.com/con-comida-no-se-juega-salvados-audios-mp3\\_rf\\_1634636\\_1.html](http://www.ivoox.com/con-comida-no-se-juega-salvados-audios-mp3_rf_1634636_1.html)

## WEBS DE REFERENCIA

- <http://www.carrodecombate.com> : En palabras de las autoras: “Queremos que esta web se convierta en un foro para el intercambio de información y de ideas, y pedimos encarecidamente vuestra colaboración para ir tejiendo redes que fomenten nuevas alternativas, desde el activismo social para exigir a las empresas responsabilidades hasta la organización de iniciativas que nos permitan desmarcarnos del rodillo del sistema. Queremos saber cuál es el origen de las cosas y cuáles son sus consecuencias”.
- <http://opcions.org/es>: La Revista “Opciones” trabaja para favorecer un consumo y un estilo de vida transformador. Incluye una Consumepedia que ofrece alternativas sostenibles.
- <http://www.mecambio.net/> : Web de visita obligatoria para conocer todas las posibilidades que se nos abren para traer a nuestra vida un consumo medioambientalmente responsable y transformador.
- <http://www.ecologistasenaccion.org/>
- Greenpeace Euskadi: <http://voluntariadogreenpeace.com/category/euskadi/>

## PARA PASAR A LA ACCIÓN

- DE MANERA GENÉRICA...
  - **Calcula tu huella ecológica**: si has leído acerca de la encíclica del Papa Francisco “Laudato Si” ya tienes claro que la Ecología (y por añadidura el consumo ecológico) que nos pide el Evangelio va mucho más allá de asegurarse de cerrar un grifo o de usar el transporte público, pero no por eso dejan de ser pequeños gestos y actitudes que van en beneficio de la casa común: una buena manera de comenzar el trabajo de este año puede ser calcular tu huella ecológica, es decir, cuántos recursos de luz, agua, energía consumes a lo largo del día, y cuántos deberías consumir para tener un planeta sostenible. Para ello te animamos a hacer este sencillo test (<http://www.tuhuellaecologica.org/>) y a seguir las pautas de mejora que te indican.
  - Si visitas la tienda de **Intermon Oxfam** en Bilbao (BILBAO C/ Alameda De Urquijo, 11. 48008. Tfno 944 151 122) encontrarás **productos de comercio justo** como café, cacao, ropa, accesorios, etc. Si no la conocéis os invitamos a visitarla y correr la voz. Hay mucho tipo de producto para los que piensen que el producto de comercio justo se acaba en el café. Por otro lado, normalmente suelen necesitar voluntarios para hacer turnos en la tienda.
  - Te invitamos también a visitar [alguna de las siete tiendas](#) que Kooperera tiene en Vizcaya. **Alimentación ecológica, moda sostenible, segunda vida para productos como electrodomésticos, juguetes, libros, DVD...** Además de comprar, también puedes dejar en los contenedores de sus tiendas aquellos productos que ya no vayas a usar o que quizá en otro momento hubieras tirado pero que ahora sabes que, a poco que alguien sepa cómo arreglarlos, pueden ser de utilidad para otros. Éste es un proyecto impulsado por **Cáritas** que, además de fomentar el consumo sostenible, se encarga de la inserción sociolaboral de personas en situación o riesgo



de exclusión social.

- **Kidenda:** Este proyecto no necesita presentación. Puedes estar al tanto de todas sus novedades en <http://www.kidenda.org> y, en concreto, en [http://www.kidenda.org/es-recursos&nodo\\_id=274&rel2=recursos](http://www.kidenda.org/es-recursos&nodo_id=274&rel2=recursos) tienes el listado de productos disponibles actualizado a 2015.
- Cuando compres productos en el que el papel o la madera esté implicado, asegúrate de que tienen sello fsc <https://es.fsc.org/>, que asegura que los bosques utilizados para crear ese producto han sido talados de manera controlada y responsable, o replantados...

- **COMIDA**

- **Grupos de Consumo:** una buena manera de apoyar el consumo local y a los pequeños productores, y de respetar los ritmos del planeta. Si te animas, tienes un directorio en <http://www.ecoagricultor.com/grupos-de-consumo/?provincia=4851&nombre=&submit=Buscar> o puedes dirigirte a [Nekasarea](#), red de grupos de consumo que parte del sindicato EHNE Bizkaia.
- **Tiendas alimentación ecológica:** En Bilbao hay al menos 5 tiendas con productos alimenticios respetuosos con el Medio Ambiente: <http://www.dolcecity.com/bilbao/2014/03/las-5-mejores-tiendas-de-alimentacion-ecologica-en-bilba.asp>. No las conocemos personalmente y por tanto no podemos “recomendarlas”, pero una buena idea es que cada uno se acerque y se forme su propia opinión.

- **ROPA**

Aquí hay todo un mundo por descubrir:

- Esos vaqueros nuevecitos pero que parecen desgastados tienen un coste para la salud de las personas (<http://www.nosandblasting.org/preguntas.html>).
- Para conocer cuál es la situación del Sector Textil en España, y qué –y quién- hay detrás de prácticamente todas las prendas de nuestro armario, te recomendamos leer con atención <http://comerciojusto.org/wp-content/uploads/2015/04/CUADERNO-TEXTIL-CASTELLANO.pdf>

La parte buena es que, contra lo que muchos pensábamos, Sí hay alternativas: ¿Son más caras? Sí. Como todo lo que se hace a mano, cuesta más que lo que las grandes marcas producen subcontratando mano de obra barata o talando bosques para sobreproducir el algodón necesario para satisfacer la demanda voraz de esas marcas que venden barato pero nos comen la cabeza para llevar ropa nueva y distinta cada tres meses. Cada uno decide.

En <http://www.movestoslow.com/ecommerce/categories/area.cfm> tenéis un directorio de marcas que utilizan criterios sostenibles para elaborar su ropa. También hay un directorio de alternativas en esta magnífica Guía:

[http://www.setem.org/media/pdfs/Guia\\_para\\_vestir\\_sin\\_trabajo\\_esclavo\\_cast.pdf](http://www.setem.org/media/pdfs/Guia_para_vestir_sin_trabajo_esclavo_cast.pdf)

- **CONSUMO ELÉCTRICO**

- **Goiener:** GoiEner es una Cooperativa vasca sin ánimo de lucro que quiere promover una autogestión ciudadana en el sistema energético. Trabaja con energías renovables. Todo lo que necesitas saber sobre ellos, en <http://www.goiener.com/faq/>. Hay militantes que son socios y, si lo desean, pueden mostrarse voluntarios para resolverte cualquier otra duda.

- **Hola Luz:** En este artículo los llaman “Los Podemos de la electricidad”:  
[http://www.huffingtonpost.es/2014/12/31/holaluz-luz\\_n\\_6395818.html](http://www.huffingtonpost.es/2014/12/31/holaluz-luz_n_6395818.html) . En este caso son una empresa –no cooperativa- alternativa a las Grandes Compañías, que trabaja con Energía Verde 100% certificada. Además de esto, destacan por su transparencia y divulgación para entender cómo funciona el mundo de la generación y divulgación de la electricidad. Más info en [holaluz.com](http://holaluz.com)  
<https://www.holaluz.com/es/preguntas>
- **CAMPAÑAS / INICIATIVAS CIUDADANAS**
  - ¿Y si te interesaras por si el Ayuntamiento de tu ciudad realiza sus compras de material (por ejemplo de oficina) siguiendo criterios medioambientalmente sostenibles? Mira en <http://www.comrapublicaetica.org/>
  - ¿Y si el lugar donde vives fuera una “Ciudad por el Comercio Justo”? Es decir, una localidad que acerca los productos de Comercio Justo a la ciudadanía a través de las administraciones, comercios, empresas y el tejido asociativo. Mira en <http://www.ciudadjusta.org/>
  - ¿Y si pidieras más contenedores en tu ciudad para depositar ropa reciclada?
  - ¿Y si difundieras en tu Paroquia, Casa de Cultura, barrio, todas estas cosas?
  - ¿Y si...?



EN TWITTER...

	<b>merkatusoziala</b> @merkatusoziala Una red de producción, financiación, comercio y consumo q funciona con criterios alternativos. Una herramienta al servicio de la economía solidaria		<b>Siguiendo</b>
	<b>REAS Euskadi</b> @REASEuskadi REAS es una red que agrupa a diversas empresas y entidades que promueven una economía al servicio de las personas y su entorno.		<b>Siguiendo</b>
	<b>mecambio.net</b> @MECAMBIOYA Porque se pueden contratar los servicios de tu día a día (luz, banca, etc..) a proveedores con prácticas sostenibles y éticas. ¡Hay alternativa! ¡Cámbiate Ya!		<b>Siguiendo</b>
	<b>ConsumeHastaMorir</b> @ConsumeHastaMor Consume Hasta Morir, contrapublicidad y buenos alimentos para la salud mental.		<b>Siguiendo</b>
	<b>kidenda</b> @asockidenda Kidenda es un proyecto de Comercio Justo, promovido por Alboan, Cáritas y Misiones de Bilbao.		<b>Siguiendo</b>
	<b>Knowcosters</b> @knowcosters Fundación sin ánimo de lucro y pensamiento que trabaja para proteger el bienestar a través del <a href="#">#consumo</a> <a href="#">#voluntariado</a> <a href="#">facebook.com/knowcosters</a>		<b>Siguiendo</b>
	<b>Setem Hego Haizea</b> @SetemHegoHaizea SETEM Hego Haizea somos una ONGD vasca de cooperación, sensibilización y educación para el desarrollo.		<b>Siguiendo</b>
	<b>IDEAS Comercio Justo</b> @ideas_es IDEAS es una organización cuya misión es construir un mundo más sostenible desarrollando iniciativas de Comercio Justo y Economía Solidaria.		<b>Siguiendo</b>
	<b>Comercio Justo</b> @ComercioJustoOI En @OxfamIntermon trabajamos con 113 grupos productores de todo el mundo. Productos naturales, ecológicos y de calidad bajo criterios de <a href="#">#ComercioJusto</a>		<b>Siguiendo</b>
	<b>Esther Vivas</b> @esthervivas Periodista i investigadora en moviments socials i polítiques agrícoles i alimentàries <a href="#">esthervivas.com</a>		<b>Siguiendo</b>
	<b>FACUA</b> @facua Lucha contra los abusos. Únete a FACUA. La fuerza de los Consumidores en Acción. <a href="#">entraen.facua.org</a>		<b>Siguiendo</b>
	<b>Carro de combate</b> @Carrocombate Hablamos del origen de lo que compramos para luchar contra la esclavitud. Investigamos la industria del azúcar en 'Amarga Dulzura': <a href="#">tinyurl.com/kye5</a>		<b>Siguiendo</b>