



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA

INFORMACIÓN PARA COMPRAR DE FORMA RESPONSABLE

EN LECTURA FÁCIL





Este documento dice
cómo puedes mejorar tu salud,
la economía
y tu ciudad.

Tu estilo de vida
es la forma que tienes de vivir la vida.



Tu estilo de vida puede ser bueno
o malo para tu salud.

Depende de cosas como:

- La comida que comes.
- El deporte que haces.
- Los productos
y los servicios que compras.
- Cuánta electricidad usas.
- Cuánto usas el coche o la moto.



Los productos y servicios que compramos
y la forma en que los compramos
dicen mucho de cómo somos las personas.



Comprar de forma responsable es bueno para la salud, nos hace ahorrar dinero y mejorar la ciudad.

Este documento te anima a comprar de forma responsable.

Para ello, este documento analiza:

- Cómo nos portamos las personas.
- Las razones por las que nos portamos así.
- Los problemas que crean los estilos de vida poco sanos. Por ejemplo, la contaminación o el sobrepeso de las personas.
- Algunas soluciones a esos problemas.





¿Cómo compramos?

Las personas compran de forma distinta.
Según su forma de comprar,
las personas pueden ser:

- **Las personas comprometidas.**

Son las personas
que compran solo lo que necesitan
para no hacer daño al medio ambiente
ni malgastar electricidad en casa.

Estas personas reciclan su basura,
usan más de una vez sus cosas
y arreglan las cosas que se estropean.

Compran en tiendas de su ciudad
para ayudar a sus vecinos y a sus vecinas.

Usan poco el coche
para no ensuciar la **atmósfera**
y mejorar su salud.



Atmósfera: es la
capa de aire que
rodea a la Tierra.
Nos protege del sol
y de las condiciones
del espacio.



Estas personas buscan información para mejorar su vida y la de los demás.

- **Las personas cómodas**

Son las personas que saben qué deben hacer para vivir mejor pero no quieren cambiar.



No compran de forma responsable, es decir, no piensan en las consecuencias que tiene lo que compran sobre el medioambiente y sobre las personas.

- **Las personas tradicionales**

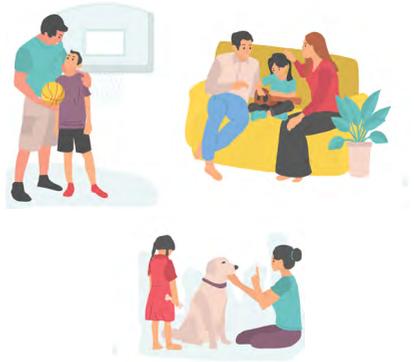
Estas personas compran pensando solo en sí mismos y en lo que quieren en cada momento.





Estas personas no creen que deben cambiar su estilo de vida.

La forma de vivir de cada persona afecta a las personas que le rodean.
Por ejemplo:



- Los padres y las madres enseñan a sus hijos y a sus hijas cómo es el mundo y cómo deben comportarse.

Los padres y las madres pueden dar buen ejemplo a sus hijos y a sus hijas cuando compran y comen de forma responsable.



- Los profesores y las profesoras enseñan a pensar.



Pueden enseñar valores a sus alumnos y a sus alumnas para que sean personas responsables con el medio ambiente y con los demás.



- Las personas que trabajan pueden hacer sus tareas en la oficina sin hacer daño al medioambiente.
- Las personas que dirigen empresas toman decisiones que afectan a los demás.



Las personas cada vez compran más a empresas que respetan el medioambiente.

Huella de carbono:

es una forma de medir cuánto ensucia la atmósfera una entidad o un grupo de personas.

Conoce la **huella de carbono** de tu empresa.

Puedes calcularla en esta página web: <https://www.miteco.gob.es/es/cambio-climatico/temas/mitigacion-politicas-y-medidas/registro-huella.aspx>



¿Mi estilo de vida es sano?

La salud de las personas depende de muchas cosas.

Algunas de ellas son:

- La comida que comen.

Si al llegar a casa y colocar la compra llenas la basura

con el plástico de los productos,

has comprado muchos **productos procesados**.

Comprar muchos **productos procesados**

es malo para la salud

y para el medioambiente.

Productos

procesados: son las cosas que se hacen en las fábricas.

Por ejemplo, la comida.





¿Qué significa comprar **productos procesados**?

- Que has comprado solo pensando en ti mismo y en ahorrar tiempo.
- Que pagas más dinero por ahorrar ese tiempo.
- Que pagas ese dinero a empresas que gastan su dinero en envases, transporte o publicidad.

Comer alimentos naturales es bueno para la salud y para el medio ambiente.

- El deporte que hacen.

Las personas que se mueven a pie o en **transporte público** protegen su salud y el medio ambiente.

La contaminación de los coches es mala para la salud.

Transporte público:

son los medios de transporte que las Administraciones organizan para que todas las personas puedan usarlos. Por ejemplo, los autobuses de AUCORSA.



Córdoba tiene 72 kilómetros de **carril bici** y un servicio de alquiler de bicicletas para todas las personas.

También tiene una gran red de autobuses en la ciudad.

Carril bici: es una carretera por la que solo pueden pasar bicicletas.

- Lo que saben sobre salud y comida.



Los beneficios de un estilo de vida sano

Un estilo de vida sano es la forma de vivir y comprar en la que la salud de las personas y del medioambiente es lo más importante.



Cambiar nuestro estilo de vida para ser personas más sanas:

- Mejora la salud de nuestro cuerpo y de nuestra mente.





- Nos hace disfrutar de actividades buenas para las personas y el medio ambiente.

- Hace que ahorremos dinero.

- Protege al medio ambiente y a la naturaleza.



¿Qué problemas hay con la forma de comprar de las personas?

Todas las personas tenemos que comer, usar electricidad o movernos para hacer nuestras vidas.

Pero podemos decidir qué cosas compramos y dónde las compramos.





Es importante
comprar solo lo que necesitamos.

Las personas que se comportan
pensando solo en sí mismas
y compran todo lo que quieren
hacen daño a su salud
y a la salud de las demás personas.

Cuando las personas se comportan
pensando sólo en sí mismas
crean problemas como estos:

Atmósfera: es la
capa de aire que
rodea a la Tierra.
Nos protege del sol
y de las condiciones
del espacio.

PROBLEMA

El cambio del clima en todo el planeta

El estilo de vida de la mayoría
contamina mucho.

Estamos cambiando
la **atmósfera** de la Tierra,
está subiendo la temperatura.

Esto es peligroso
porque el clima
es muy importante
para las personas.
Si cambia el clima,
cambia todo.

SOLUCIÓN

Contamina menos

Las personas debemos comprar
solo lo que necesitamos.

Las empresas deben trabajar
sin malgastar electricidad
o recursos.

Las Administraciones deben
premiar
a las personas
con estilos de vida sanos
y responsables.



PROBLEMA

El calor en la ciudad de Córdoba

Córdoba va a sufrir mucho los efectos del cambio del clima de la Tierra.

Cada vez hará más calor en verano y caerá menos lluvia.

SOLUCIÓN

Cuida tu ciudad

Cambia tu forma de vivir y ten un estilo de vida sano y responsable.

Medios de transporte: son las distintas formas en las que nos movemos las personas. Por ejemplo, el coche o el tren.

PROBLEMA

La contaminación de los medios de transporte

El coche, la moto o el avión son **medios de transporte** que contaminan mucho.

Ensucian el aire que respiramos y hacen que el planeta enferme.

SOLUCIÓN

Usa medios de transporte que contaminan menos

Como andar, la bicicleta o compartir coche.



PROBLEMA

Se acaban los **recursos naturales**

El estilo de vida de la mayoría hace que se tiren a la basura muchos productos y se malgaste electricidad.

Los recursos del planeta tienen límite, si todas las personas compramos igual se gastarán los **recursos naturales**, como el agua.

SOLUCIÓN

No malgastes

- Compra solo lo que necesites.
- No malgastes electricidad.
- Usa **energías renovables**.
- Recicla tu basura.
- Usa varias veces las cosas.
- Arregla lo que se estropea.

Recursos naturales: son las cosas que están en la naturaleza que aprovechamos las personas. Por ejemplo, el agua o el petróleo.

Energía renovable: es una forma de conseguir energía sin contaminar.



PROBLEMA

Los problemas con la comida

Las personas compramos más comida de la que necesitamos para vivir.

Además, comemos muchos **productos procesados**.

Esto crea muchas enfermedades como la **diabetes**.

También afecta al medioambiente, gastamos recursos naturales que tienen límite y ensuciamos la atmósfera.

Productos procesados: son las cosas que se hacen en las fábricas. Por ejemplo, la comida.

SOLUCIÓN

Come mejor

- Come comida natural de temporada.
- Usa alimentos que han crecido cerca de ti y cocina en casa.
- No comas muchos **productos procesados**.
- Come más verdura y menos comida que viene de animales.
- No comas mucha sal, mucho azúcar ni mucha grasa.
- Es mejor comer pavo y pollo que cerdo y vaca.

Diabetes: es una enfermedad con la que las personas no pueden controlar bien su nivel de azúcar en sangre.



PROBLEMA

Las personas cada vez están menos sanas

La contaminación de la **atmósfera** y hacer poco deporte nos enferman.

SOLUCIÓN

Vive tu vida de forma más sana y responsable

Piensa antes de comprar en las consecuencias que tiene en tu salud y en la salud de las demás personas.

Compra solo que necesites y compra productos responsables con el medioambiente y con las personas.

Atmósfera: es la capa de aire que rodea a la Tierra. Nos protege del sol y de las condiciones del espacio.

Este pictograma informa que el texto al que acompaña está adaptado a lectura fácil.

La información que se da en este texto es la misma que en el texto original pero mediante frases cortas, expresiones sencillas e imágenes comprensibles.



institutolecturafacil.org



© **Lectura fácil Europa.**

Más información en: www.easy-to-read.eu



Documento original:

Servicio Municipal de Consumo del Ayuntamiento de Córdoba

Dirección:

Jesús Andrés Peña Ojeda.

Departamento de Accesibilidad, Planificación y Estrategias
de Sostenibilidad– Ayuntamiento de Córdoba



Diego García Sánchez. Cuarto Sector S. Coop. And.

Coordinación:

Nuria Mesa Muñoz. Instituto Lectura Fácil S. Coop. And.

Juan Carlos Gómez Justo. Cuarto Sector S. Coop. And.

Adaptación a lectura fácil:

Nuria Mesa Muñoz. Instituto Lectura Fácil S. Coop. And.

Validación cognitiva:

Asociación en favor de las personas con discapacidad intelectual (ANIDI).

Consolación Rubio Romero. Técnica dinamizadora.

Validadores y validadoras:

Yolanda Rodríguez García

Encarna González De La Higuera Muñoz

Marco Antonio Fagundo Zapata

Manuel Jiménez Muñoz

José María Franco Delgado

José Luis Lineros Chamorro

Diseño y maquetación:

Ediciones RODIO, S. Coop. And.

Fecha de publicación: Diciembre 2020.



AYUNTAMIENTO DE CÓRDOBA