

SUMARIO

Prologo / Presentación	5-7
Sumario	8-11
¿Qué sabe de su entorno?	12
¿Qué hace por su entorno?	13

→En casa

El metabolismo doméstico	14-15
Factura de la electricidad	16-17
El envés de la factura	18-19
Cómo puede ahorrar electricidad	20-21
Factura del agua	22-23
Cómo puede ahorrar agua	24-25
Factura del gas	26-27
Cómo puede ahorrar gas	28-29
Consumo energético en viviendas	30-31
Calefacción	32-33
Refrigeración	34-35
Agua caliente sanitaria	36-37
Aislamiento	38-39
Electrodomésticos	40-41
Frigorífico	42
Lavadora	43
Lavavajillas	44
Secadora	45
Horno / Pequeños electrodomésticos	46-47
En espera / Stand by	48-50
Iluminación	51
Cocina	52-53
Baño	54-55
Limpieza de ropa	56-57
Suciedad oculta	58-59
Cosmética natural	60
Higiene personal	61
Muebles	62-63
Pinturas	64-65
Jardín y huerto	66-67
Bichos y otros parientes	68-69
Animales de compañía	70-71

→Residuos domésticos

Residuos domésticos	72-73
Envases y embalajes	74-75
Poner orden	76-77
Gestión de residuos	78-79
Bolsas de plástico	80-81
Punto Verde	82-83

→Vida saludable

Estilo de vida saludable	84-85
Protección solar	86-87
Cuidado de la piel	88-89
Medicamentos	90-91
Radiaciones	92-93
Menos humos	94-95
Ruido	96-97
Cargas tóxicas	98-99

→Vida social

Comunidad humana	100-101
Vida municipal	102-103
Enseñanza	104-105
Biblioteca y cultura	106-107
Centro de Salud	108-109
Ejercicio y deporte	110-111
Servicios bancarios	112
Tiempo libre	113
Ferías	114-115
Fiestas y celebraciones	116-117
Viajes y vacaciones	118-119

→Movilidad

Desplazamientos	120-121
La huella de un coche	122-123
Emisiones por un tubo	124-125
Qué emite un coche	126-127
Comprar un vehículo	128-129
La buena conducción	130-131

→El centro de trabajo

Trabajar es saludable	132-133
Trabajar por un buen clima	134-135
Empresas libres de tóxicos	136-137

→De compras

El poder del comprador	138-139
Etiquetaje nutricional	140-141
Alimentos sanos	142-143
Buenas y malas compañías	144-147
Alimentos ecológicos	148-149
Qué comemos	150-151
Consumir productos locales	152-153
Restauración	154-155
Ropa limpia	156-157
Calzado con un buen pie	158-159
Tocar madera	160-161
El buen papel	162-163
Cargar las pilas	164-165
Reparaciones	166-167

→Planeta Tierra

Huella del deterioro ecológico	168-169
Huella del petróleo	170
Huella del carbono	171
Huella hídrica	172-173
Mochila ecológica	174-175
Nueve principios cotidianos	176-177
Proyectos ambientales de la Fundación kutxa	178-179
Ediciones y otras publicaciones de la Fundación kutxa	180-183
Créditos	184-185
Unidades y abreviaturas utilizadas	186