

## Cruz Roja contra la ‘cuesta de enero’, la pobreza energética y el desperdicio alimentario

- Frente a la ‘cuesta de enero’, la Organización recomienda **optimizar el consumo energético para ahorrar en la factura de la luz y promover el cuidado medioambiental**
- El fomento de hábitos de vida saludable a través de una **‘Alimentación consciente’ también repercute en un ahorro directo en el ticket de la compra semanal**

**14 de enero de 2021.** Destinar una tarde a hacer un menú semanal antes de ir a comprar, y aprovechar cada preparación para hacer varios platos puede suponer un **ahorro en el carro de la compra, pero también en el consumo energético**. Ser más eficiente en todos los aspectos del día a día es objetivo de Cruz Roja, que a través de proyectos como ‘Alimentación consciente’ o su área de conocimiento de Medio Ambiente busca que se lleve una alimentación adecuada, saludable, de proximidad y sostenible, y **se reduzca la vulnerabilidad de las personas** que no pueden hacer un uso eficiente de la energía por carecer de recursos económicos suficientes para hacer frente al pago de la luz y tener condiciones energéticas confortables. La pandemia ha empeorado la situación, y durante este 2021, el número de familias que tienen dificultades para hacer frente a los recibos de la luz, el agua o el gas sigue aumentando.

En el último año, Cruz Roja atendió a más de 8800 familias; dándoles asesoramiento personalizado sobre eficiencia energética en el hogar, repartiendo 8818 kits de microeficiencia, capacitando a 7545 y ejecutando rehabilitaciones energéticas en 309 hogares.

Gestos como cambiar un cazo convencional por la olla exprés puede **ahorrar tiempo y energía**, así como utilizar aquellas sartenes que tengan el mismo tamaño que el fogón, o utilizar tapas que aprovechen el calor. Descongelar los alimentos en la nevera no sólo ahorra energía, sino que es **la forma más sana** de hacerlo. También ahorramos energía cuando cerramos correctamente las ventanas o incluso las sustituimos por sistemas con doble cristal.

La serie audiovisual ‘Un paisaje en la cazuela’ une salud, sostenibilidad y conocimiento en una serie documental que cuenta con un chef, un productor de la zona, y un nutricionista que hablan de productos de temporada, de cocina de aprovechamiento, de agricultura y consumo de proximidad, y de evitar el

desperdicio, todo ello para elaborar y recomendar **platos sabrosos, nutritivos, sostenibles y económicos que también son accesibles a todas las personas a través de su página web\***

## Consejos para ahorrar en la factura de la luz

El ahorro energético, **además de contribuir al cuidado del medio ambiente, supone una reducción del importe de la factura de la luz.** Las instalaciones de calefacción (46%) y agua caliente sanitaria (21%) suponen el 67% por consumo energético de los hogares españoles. Reducir este consumo, optimizando los suministros, así como el de los electrodomésticos o las luminarias puede notarse considerablemente en la factura de la luz:

1. La base del ahorro es un **buen aislamiento**. Cerrar persianas y cortinas para evitar pérdidas de calor también contribuye al aislamiento.
2. Ten en cuenta que por cada grado que aumentamos la temperatura de la calefacción se incrementa el consumo de energía en un 7%. Mantener el hogar entre los **19° y 21°** es suficiente durante el día, y entre los 15° y 17° por la noche, o durante las ausencias de varias horas.
3. Puedes ahorrar entre un 8% y un 13% colocando válvulas termostáticas en radiadores o con termostatos programables. La mejor colocación de radiadores, por motivos de confort, es debajo de las ventanas, haciendo coincidir la longitud del radiador con la de la ventana para favorecer la correcta difusión del aire caliente por la habitación; es conveniente no tapar ni obstruir los radiadores para aprovechar al máximo el calor que emiten.
4. Los sistemas de acumulación son los más recomendables para el suministro de agua caliente, mientras que los eléctricos son los menos recomendados para agua o calefacción. **Racionalizar el consumo de agua significa también reducir el consumo de energía** (cerrar durante el afeitado o cepillado de dientes; tomar una ducha en lugar de un baño reduce el consumo hasta en cuatro veces; evitar fugas y goteos supone un ahorro de 100 litros de agua al mes; utilizar cabezales de ducha de bajo consumo, consumen la mitad de agua...)
5. Un buen **mantenimiento** y sistema de **regulación** nos ahorra más del 20% del consumo en servicios comunes. **Controla, compara y ajusta tu gasto energético periódicamente.**
6. Instala sistemas solares que cubran las necesidades energéticas de la vivienda.
7. Utiliza equipos con etiquetado energético de clase A que consuman sólo la energía que necesita la vivienda, y mantén tus aparatos en estado óptimo.
8. Utiliza lavavajillas y lavadoras termoeficientes: ahorran energía, dinero y tiempo. Junto a electrodomésticos como la plancha, son los que tienen mayor potencia unitaria; el microondas y las ollas super rápidas a presión, por el contrario, ahorran energía.

9. Apague totalmente los televisores y equipos con información en ventanas digitales cuando no los utilizamos, y **elija equipos con sistema de ahorro de energía**.
10. En los puntos de luz que estén encendidos más de una hora al día, instale **lámparas de bajo consumo** o tubos fluorescentes. Examine si puede aprovechar la luz natural, regular el uso con detectores de presencia o temporizadores.

## Consejos para ahorrar en el carro de la compra

A raíz de la crisis derivada por la COVID-19, Cruz Roja ha detectado que podría empeorar la alimentación ciudadana debido a la pérdida de empleo, el confinamiento o las propias secuelas de la pandemia. Sin embargo, **planificar la compra y seleccionar alimentos de calidad, sin necesidad de que tengan un coste elevado, son retos que ha afrontado y ahora afianza con su proyecto de alimentación consciente**. A esta selección de productos, hay que añadirle la capacidad de **conservar bien, evitar el desperdicio, reutilizar los alimentos cocinados y no consumidos, y elegir productos de temporada** para obtener las principales claves de una alimentación consciente. Todo ello, además de proporcionarnos una **dieta sana y equilibrada, nos aportará una reducción del gasto en el 'carro de la compra'**:

1. Nunca vayas al supermercado sin **lista de la compra**. Esta es la mejor forma de evitar comprar lo que no se necesita.
2. Evita hacer la compra con hambre. La probabilidad de comprar por impulso alimentos que no necesitas y poco saludables aumenta cuando tienes hambre.
3. Ve al supermercado con tiempo. **Compara** los precios del mismo producto en diferentes supermercados y de marcas.
4. Opta por productos de **marca blanca** de tu supermercado. Resultan ser productos que te garantizan buenos resultados en tus elaboraciones, por menos dinero.
5. Aprovecha las **promociones** en productos no perecederos.
6. Opta por **productos de temporada**, principalmente las frutas y verduras. Si es posible, compra en **mercados municipales**.
7. Evita comprar comida precocinada. No son buena opción ni para la salud ni para el bolsillo.
8. Utiliza aplicaciones móviles contra el desperdicio alimentario. Son varias las aplicaciones que te garantizan conseguir alimentos seguros y buenos a precios muy bajos. Utiliza estas aplicaciones, principalmente en fruterías, donde puedes asegurar que conseguirás un pack de

alimentos saludables. Ayudarás a reducir los costes de tu carrito, y también a reducir el desperdicio alimentario.

9. Haz un presupuesto, y sobre él organiza una lista de alimentos básicos de cada grupo de alimentos. De esta forma tendrás una alimentación variada.
10. Opta por comprar **más alimentos de proteína vegetal**, como las legumbres (principalmente lentejas y garbanzos) y aventúrate a hacer más platos vegetarianos. Así compras menos carne y pescado, que además de ser bueno para tu bolsillo, también lo es para tu salud.

## RECURSOS AUDIOVISUALES

Imágenes adjuntas

\* *Página web de alimentación consciente:* <https://www2.cruzroja.es/que-hacemos/salud/alimentacion-consciente>

### Sobre Cruz Roja

Cruz Roja representa el mayor movimiento humanitario, ciudadano e independiente del mundo. Lleva 157 años colaborando con entidades públicas y privadas para que la humanidad y la dignidad llegue a todas las personas en cualquier lugar y en todo momento y circunstancias.

En España, Cruz Roja cuenta con más de 250.000 personas voluntarias y más de 1.400 puntos de atención en todo el territorio, que permiten atender anualmente a más de 4 millones de personas en todo el país, de las que más de 1,7 millones son atendidas desde programas sociales. Todo ello con el apoyo de cerca de 1,4 millones de socios, empresas y aliados en todos los sectores de la sociedad.

Además de su actividad habitual con las personas vulnerables, al declararse la pandemia, puso en marcha el Plan Cruz Roja RESPONDE frente al COVID-19, un plan integral de actuación en todas sus áreas: Socorros, Salud, Inclusión Social, Educación, Empleo y Medioambiente, con el que ya ha llegado a más de 4, 4 millones de personas a través de más de 21 millones de respuestas, en lo que está siendo la mayor movilización de recursos, capacidades y personas de su historia.

Cruz Roja Española pertenece al Movimiento Internacional de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja presente en 192 países. Actuando siempre bajo sus siete Principios Fundamentales: Humanidad, Imparcialidad, Neutralidad, Independencia, Carácter Voluntario, Unidad y Universalidad.