

# GUIA DE COMERÇ JUST I CONSUM RESPONSABLE DE LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA



VNIVERSITAT  
DE VALÈNCIA

|     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |    |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1_  | PRESENTACIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 02 |
| 2_  | INTRODUCCIÓ                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 03 |
| 3_  | COMERÇ JUST COM A EINA DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL DES DEL CONSUM RESPONSABLE                                                                                                                                                                                                                                       | 04 |
| 4_  | COMERÇ JUST I ODS                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 11 |
| 5_  | ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE A LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA                                                                                                                                                                                                                                                     | 18 |
| 6_  | CONSUMIR AMB CONSCIÈNCIA I DE MANERA CRÍTICA CONSUM RESPONSABLE                                                                                                                                                                                                                                                     | 22 |
|     | <ul style="list-style-type: none"> <li>6.1 Alimentació</li> <li>6.2 Tèxtil</li> <li>6.3 Finances</li> <li>6.4 Comunicació/Informàtica</li> <li>6.5 Residus</li> <li>6.6 Energia</li> <li>6.7 Neteja</li> <li>6.8 Mobilitat i transport</li> <li>6.9 Papereria i publicitat</li> <li>6.10 Higiene i salut</li> </ul> |    |
| 7_  | OPCIONS A LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA                                                                                                                                                                                                                                                                                | 40 |
| 8_  | OPCIONS A LES CIUTATS DE VALÈNCIA, BURJASSOT, GANDIA I ONTINYENT                                                                                                                                                                                                                                                    | 42 |
| 9_  | ALTRES OPCIONS I RECURSOS A INTERNET                                                                                                                                                                                                                                                                                | 46 |
| 10_ | CRÈDITS                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 48 |



## 1\_ PRESENTACIÓ

Cada vegada és major la consciència ciutadana sobre la nostra manera de consumir, i com l'elecció dels productes i serveis que consumim i els llocs on els adquirim, suposen conseqüències en el medi ambient, en el clima i en les condicions de vida de les persones implicades en els processos de cultiu, producció, distribució i comercialització.

Des de fa més de 60 anys a nivell internacional i des de mitjans dels anys 80 a Espanya, el moviment de Comerç Just ha suposat la construcció d'un sistema d'economia alternativa i solidària a través de la cooperació internacional al desenvolupament, que ha dignificat la vida de milers de persones en comunitats empobrides del Sud, i alhora, han afavorit opcions perquè des del nostre territori puguem consumir productes quotidians que respecten els valors del treball decent, la igualtat entre dones i homes, el pagament just pels productes, l'erradicació del treball infantil i pràctiques de cultiu i producció respectuoses amb l'entorn natural i amb el medi ambient global.

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible, ens han d'ajudar a crear processos de transformació a escala global, però també des de la realitat concreta de les nostres vides, la nostra universitat i les nostres ciutats, i l'opció pel Comerç Just i el Consum Responsable s'imbrica en gran part dels ODS que configuren l'Agenda 2030, per a afavorir la tan necessària transformació de la nostra realitat des de l'acció local a la global.

Poder optar pel Comerç Just és cada vegada més fàcil al nostre entorn. En els últims anys ha augmentat la varietat de productes en alimentació (café, sucre, cacau, te...) tèxtil, decoració, artesanía, articles de regal, etc... i les organitzacions de Comerç Just han ampliat els seus punts de vendes, així com les botigues on line de venda per internet, facilitant a qualsevol persona o entitat l'accés còmode a aquests productes solidaris de qualitat.

Aquesta guia pretén compilar reflexions i propostes per a facilitar la necessària transició cap a un consum conscient i responsable, coherent amb el respecte als drets humans i a la defensa del planeta, tant des d'una perspectiva personal com de comunitat universitària.

Aquesta iniciativa sorgida des de la Comissió de Sostenibilitat de la Universitat de València, i més concretament en el Grup de Treball de Comerç Just i Proximitat, suposa un nou impuls institucional i col·lectiu per a acostar-nos al Comerç Just i el de consum responsable, sumant esforços als quals ja s'han realitzat en els últims anys i especialment des de la declaració de "Universitat pel Comerç Just" atorgada a la Universitat de València per IDEES al febrer de 2013.

Moltes gràcies a totes les persones i entitats que han col·laborat en l'elaboració d'aquesta guia, especialment a l'equip UVSostenibilitat, que han fet possible amb la seua implicació i col·laboració desinteressada, el desenvolupament d'aquesta guia i que seguiran implicants-se en la seua actualització en la versió digital, amb les noves possibilitats que es vagen generant tant en la pròpia Universitat com en el seu entorn. Així mateix agraïm el suport de la Càtedra de Cooperació i Desenvolupament Sostenible de la Universitat de València per integrar aquesta publicació en el desenvolupament de les accions que formen part del conveni amb la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica de la Generalitat Valenciana.

Ens queda molt per avançar i millorar, és possible que optar pel comerç just i per criteris de consum responsable supose algun xicotet esforç que altere els nostres hàbits quotidians de compra. No es tracta de complir-nos la vida innecessàriament, si ho pensem bé ens fa conscients dels nostres criteris de consum i sobretot poder contribuir a la lluita contra les desigualtats i la defensa del planeta des de la nostra cistella de compra individual, familiar, o institucional, integrant criteris ètics, socials i mediambientals en els processos de contractació en les administracions públiques que suposen una Compra Pública Ètica i Sostenible

Consumint Comerç Just i optant per criteris de Consum Responsable, dins i fora de la Universitat, entre totes i tots podem fer real el nostre compromís solidari per a construir un món més just, igualitari i sostenible mediambientalment.

**Elena Martínez García**  
*Vicerectora d'Igualtat, Diversitat i Sostenibilitat.*  
**Pilar Rueda Segado**  
*Delegada de la Rectora per a la Sostenibilitat.*

**Carles Xavier López Benedí**  
*Grup de Treball de Comerç Just i Proximitat  
de la Comissió de Sostenibilitat.*  
*Universitat de València, febrer de 2022.*

## 2\_ INTRODUCCIÓ

El Comerç Just, a través dels seus deu principis, contribueix de manera determinant a l'avanç i la consecució dels acords pactats en l'Agenda 2030 de l'ONU i els seus Objectius de Desenvolupament sostenible (ODS). Per a aconseguir el desenvolupament i reduir les xifres de pobresa, fam i desigualtat i aconseguir una salut i una educació de qualitat, és necessari superar algunes realitats que l'obstaculitzen. Per a això necessitem, com a comunitat global, treballar de manera integral en diferents línies estratègiques com són la lluita per un treball digne, l'erradicació de l'explotació laboral infantil, la desigualtat de gènere o el canvi climàtic.

El comerç ha anat adquirint cada vegada més importància en l'escenari mundial, però la globalització ha permès la contractació de mà d'obra cada vegada més barata, la qual cosa ha provocat una degradació de les condicions de vida. Ja sabem el que això està comportant, un enfonament cada vegada major dels treballadors i treballadores de zones ja empobrides en escenaris de fam i pobresa i la deterioració mediambiental, entre altres conseqüències nocives per a la nostra supervivència.

Aquest escenari pot parar-se des d'un moviment global per un comerç més just i sostenible. El Comerç Just, per tant, persegueix el desenvolupament de les zones més empobrides a través de la comercialització dels seus productes, que han d'arribar al mercat internacional en condicions justes i equitatives. Aquest plantejament està d'acord amb les metes dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'ONU, ja que tant el Comerç Just com els ODS veuen el desenvolupament com una cosa multisectorial, que abasta els aspectes humans, personals, socials i de medi ambient i que ha de treballar-se en el marc d'una gran aliança mundial per a combatre la pobresa i la desigualtat.

La guia de Comerç Just que ací es presenta és el resultat d'una de les activitats fruit de la investigació realitzada en el marc del conveni signat entre la Universitat de València i la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica de la Generalitat Valenciana, per a l'execució de la Càtedra de Cooperació i Desenvolupament Sostenible de l'eix de persones de la Universitat de València. Aquesta Conselleria i la Universitat de València col·laboren per a dur a terme activitats de diversa índole que permeten formar a futurs professionals en matèries d'indubtable interès per als ciutadans i ciutadanes de la Comunitat Valenciana en l'àmbit dels Objectius de Desenvolupament Sostenible de l'Agenda 2030 de Nacions Unides.

Aquesta guia, per tant, pretén obrir-nos els ulls, canviar les nostres pràctiques, informar-nos sobre les oportunitats per a les persones productores desfavorides, oferir-nos idees perquè consumim en comerços que duguen a terme pràctiques comercials justes, en les quals no hagen intervingut l'explotació laboral infantil ni haja existit discriminació de cap mena, tampoc per qüestions de gènere, i que siguen respectuoses amb el medi ambient.

Esperem que aquesta Guia de Comerç Just de la Universitat de València impacte en les nostres consciències i en els nostres hàbits per a aconseguir un món més sostenible i amb més persones fent un pas al capdavant pel planeta.

Els últims informes de Nacions Unides constaten que la pobresa, encara que ha disminuït, persisteix amb cruïsa. Hui prop del 12% de la població del planeta no té cobertes les seues necessitats fonamentals. A això cal afegir l'augment de la desigualtat, la bretxa entre les persones més riques i les que menys posseeixen és cada vegada major.

Amb la finalitat de combatre aquesta realitat i afavorir una vida digna per a tots i totes, en 2015 representants de 193 governs van signar en Nacions Unides els anomenats Objectius de Desenvolupament Sostenible: 17 metes concretes per a garantir la prosperitat, superar la pobresa i protegir el medi ambient. Aquests Objectius han de ser complits abans de 2030.

El Comerç Just, a través dels seus deu principis, contribueix de manera decisiva a l'avanç d'aquesta nova Agenda de desenvolupament i comparteix amb ella no sols la seua finalitat sinó també la seua perspectiva integral i la necessitat de crear aliances.

***María Alcantud Díaz***

*Directora de la Càtedra de Cooperació i Desenvolupament Sostenible de la Universitat de València.*

*Universitat de València, febrer de 2022.*

*just\_*

*diàleg\_transparència \_respecte\_equitat\_*

### **3\_ COMERÇ JUST COM A EINA DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL DES DEL CONSUM RESPONSABLE**

*fair\_*

*trade\_Certificació\_*

### 3\_ COMERÇ JUST COM A EINA DE COOPERACIÓ INTERNACIONAL DES DEL CONSUM RESPONSABLE

***“El Comerç Just és una relació de comerç basada en el diàleg, la transparència i el respecte mutu, que busca una major equitat en el comerç internacional. Contribueix a un desenvolupament sostenible oferint millors condicions comercials i assegurant els drets de les comunitats productores i de les treballadores i treballadors marginats, especialment al Sud”*** aquesta és la definició consensuada en el marc de l'Organització Mundial del Comerç Just (WFTO) que el moviment internacional té com a base per a la construcció d'un model alternatiu i solidari de producció i de consum per a la transformació de l'actual sistema econòmic que genera desigualtats i pobresa i la deterioració mediambiental del nostre planeta.

El Comerç Just implica una doble perspectiva, d'una banda, és un instrument de cooperació al desenvolupament en comunitats empobrides de països del sud i per una altra, suposa una opció de consum responsable dels seus productes per a les persones que vivim en països del nord, i que implica que els nostres criteris de consums afavorisquen la conservació del medi ambient i la justícia social en les comunitats productores.

És per això, les organitzacions de Comerç Just, secundades per les persones consumidores, estan implicades activament a fer costat als productors, sensibilitzar i desenvolupar campanyes per a aconseguir canvis en les regles i pràctiques del comerç internacional convencional i alhora proporcionar, mitjançant el seu procés de comercialització, opcions de consum coherents amb criteris socials i mediambientals que moltes persones ens plantejem en el dia a dia.

Si bé en la dècada dels 50 algunes organitzacions de cooperació per al desenvolupament als Estats Units com Ten Thousand Villages i SERRV, ja havien començat a comercialitzar articles d'artesanía realitzats a Puerto Rico i en altres comunitats del Sud, obrint la primera botiga formal de “Comerç Just” en 1958, podem considerar que l'origen del Comerç Just es produeix en la II Conferència de les Nacions Unides sobre Comerç i Desenvolupament (UNCTAD) celebrada en 1964, sota el lema “Comerç, no ajuda”, i on els països del sud van sol·licitar l'aprovació d'unes regles comercials més justes. En aquest context, organitzacions i particulars van promoure la creació de botigues “UNCTAD”, que venien productes de països empobrits a Europa, evitant els aranzels d'entrada.

Anys més tard, a Europa, la ONGD Oxfam al Regne Unit va començar a vendre artesanies fabricades per refugiats xinesos en els seus propis locals, creant-se la primera organització de Comerç Just a Gran Bretanya. En 1967 es crea Fair Trade Organisation la primera importadora de Comerç Just a Holanda que obri la primera botiga europea. A partir d'aquest moment comença la xarxa de botigues solidàries en diversos països: Holanda, Alemanya, Suïssa, Àustria, França, Suècia, Gran Bretanya i Bèlgica.

En la dècada dels 70 es constitueixen organitzacions de productors de Comerç Just a Àfrica, Amèrica Llatina i Àsia, i es comença la distribució de café, el primer article d'alimentació protagonitzat per les Cooperatives d'agricultors de Guatemala “Indi Solidarity Coffee” en 1973. Al llarg de la dècada dels 70 i 80, augmenten les activitats i el desenvolupament de molts productors. A més, van començar a incorporar-se altres productes d'alimentació (te, mel, sucre, cacau, fruita seca, etc.) i artesanies. En 1986 van sorgir a Espanya les primeres iniciatives de Comerç Just, a Sant Sebastià-Donostia (País Basc), per l'organització Traperos de Emaús, i a Còrdova (Andalusia) per Cooperativa Sandino (hui, IDEES).

L'evolució del moviment va afavorir processos de col·laboració en xarxa entre les diferents organitzacions que van sorgint, en 1989 es crea l'Organització Mundial del Comerç Just (WFTO, per les seues sigles en anglés) i en 1996, 19 organitzacions van constituir la Coordinadora Estatal de Comerç Just, que en l'actualitat aquesta formada per 31 entitats.

En els 90 es van anar constituint gran part de les actuals organitzacions de Comerç Just. Al llarg aquelles anys es van anar obrint botigues per tot el territori i es van consolidar les entitats importadores. Aquesta va ser la dècada de l'expansió del Comerç Just al nostre país, un desenvolupament que va motivar la realització de la primera estudi de vendes.

L'Organització Mundial del Comerç Just (WFTO) estableix 10 criteris que han de ser complits per les organitzacions que treballen en Comerç Just:



- Creació d'oportunitats per a productors amb desavantatges econòmics.

La reducció de la pobresa i les desigualtats mitjançant el comerç constitueix la part fonamental dels objectius de l'organització i fa costat als xicotets productors eses familiars independents, o agrupats en associacions cooperatives. El seu objectiu és que puguin passar de la pobresa i la inseguretat dels ingressos a una autosuficiència econòmica i pròpia. L'organització compta amb un pla d'acció per a dur-lo a terme.

- Transparència i responsabilitat.

L'organització és transparent en la seua gestió i en les seues relacions comercials. És responsable davant tots els seus grups d'interés i respecta la sensibilitat i confidencialitat de la informació comercial que li és proporcionada. L'organització troba mitjans apropiats i participatius per a involucrar als empleats, membres i productors en els seus processos de presa de decisions. Assegura que la informació pertinent siga proporcionada a tots els seus socis comercials. Els canals de comunicació són bons i oberts a tots els nivells de la cadena de subministrament.

- Pràctiques comercials justes.

El comerç just implica les següents pràctiques en les relacions comercials:

- L'organització comercialitza amb preocupació pel benestar social, econòmic i ambiental dels xicotets productors marginats i no maximitzen els seus guanys a costa d'ells. És responsable i professional en el compliment dels seus compromisos d'una manera puntual. Els proveïdors respecten els contractes i entreguen els productes a temps i amb la qualitat i especificacions desitjades.

- Els compradors de Comerç Just reconeixen els desavantatges financers que els productors i proveïdors enfronten, assegurar que les comandes siguen pagades al rebut dels documents i d'acord amb les guies en adjunt. Un prepagament d'almenys el 50% es fa si així és sol·licitat. Quan els proveïdors del Comerç Just del Sud reben un prepagament dels compradors, ells asseguren que aquest pagament siga transferit als productors o agricultors que fan o desenvolupen els seus productes de Comerç Just.

- Els compradors consulten amb els proveïdors abans de cancel·lar o rebutjar comandes.

- Quan les comandes són cancel·lades per causes alienes als productors o proveïdors, una compensació adequada és garantida pel treball ja fet. Els proveïdors i productors consulten amb els compradors si hi ha un problema amb el lliurament, i asseguren que una compensació siga proporcionada quan les qualitats i les quantitats entregades no coincideixen amb el facturat.

- L'organització manté relacions a llarg termini basades en la solidaritat, la confiança i el respecte mutu que contribueixen a la promoció i el creixement del Comerç Just. Manté una comunicació efectiva amb els seus socis comercials. Les parts involucrades en la relació comercial busquen augmentar el volum comercial entre elles i el valor i la diversitat de la seua oferta de productes com un mitjà de creixement del Comerç Just per als productors amb la finalitat d'augmentar els seus ingressos. L'organització treballa en cooperació amb les altres Organitzacions de Comerç Just al país i evita la competència deslleial. S'evita duplicar els dissenys de patrons d'altres organitzacions sense permís.

- El Comerç Just reconeix, promou i protegeix la identitat cultural i les habilitats tradicionals dels xicotets productors com ho reflecteixen en els seus dissenys artesanals, productes alimentaris i altres serveis relacionats.

- Pagament d'un preu just.

Un preu just és aquell que ha sigut establert de mutu acord per tots a través del diàleg i la participació, que proporciona un pagament just als productors i també pot ser sostingut pel mercat. Quan les estructures de preu de Comerç Just existeixen, aquests són utilitzats com a mínim. Pagament just significa la provisió d'una remuneració socialment acceptable (en el context local) considerat pels propis productors com a justos, i que tinga en compte el principi d'igual pagament per igual treball entre dones i homes. Les organitzacions de Comerç i d'Importació de Comerç Just donen suport al desenvolupament de capacitats segons siga necessari als productors, que els permeta establir un preu just.

- **Assegurar absència de treball infantil i treball forçós.**

L'organització s'adhereix a la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de la infància, i a la llei nacional/local sobre l'ús dels xiquets. L'organització assegura que no hi ha treball forçós a la seua mà d'obra i/o membres o treballadors a domicili.

Les organitzacions que compren productes de Comerç Just dels grups de productors ja siga directament o a través d'intermediaris asseguren que no s'utilitza el treball forçós en la producció i els productors compleixen amb la Convenció de les Nacions Unides sobre els Drets de la infància, i la llei nacional/local sobre la utilització dels xiquets. Qualsevol participació de xiquets en la producció d'articles de Comerç Just (incloent l'aprenentatge d'un art tradicional o artesanal) sempre és comunicada i monitorada i no afecta negativament al benestar, la seguretat, els requisits educatius i la necessitat de jugar dels xiquets.

- **Compromís amb la no discriminació, equitat de gènere i llibertat d'associació (sindical).**

L'organització no discrimina en la contractació, remuneració, accés a la capacitat, promoció, terminació o jubilació per motius de la raça, casta, origen nacional, religió, discapacitat, gènere, orientació sexual, unió de filiació (afiliació sindical), afiliació política, HIV/Sida, estatus o edat. L'organització proporciona oportunitats per a les dones i els homes a desenvolupar les seues habilitats i fomenta activament les sol·licituds de les dones per a llocs de treball i per als càrrecs de lideratge en l'organització. L'organització té en compte les necessitats especials de salut i seguretat de les dones embarassades i mares en període de lactància. Les dones participen plenament en les decisions concernents a l'ús dels beneficis resultants del procés de producció.

L'organització respecta el dret de tots els empleats a formar associacions i afiliar-se a sindicats de la seua elecció i a negociar col·lectivament. Quan el dret a afiliar-se a sindicats i la negociació col·lectiva està restringit per la llei i/o el medi ambient polític, l'organització permetrà mitjans d'associació independent i lliure i la negociació per als empleats. L'organització assegura que els representants dels empleats no són objecte de discriminació en el lloc de treball. Les organitzacions que treballen directament amb els productors asseguren que les dones sempre siguen retribuïdes per la seua contribució al procés de producció, i quan les dones fan el mateix treball que els homes se'ls paga amb la mateixa tarifa que als homes. Les organitzacions també busquen garantir que, en situacions de producció on es valora menys el treball femení que el treball dels homes, el treball de les dones siga revalorades per a igualar les tarifes de remuneració i a les dones se'ls permeta dur a terme treballs d'acord amb les seues capacitats.

- **Assegurar bones condicions de treball.**

L'organització proporciona un entorn de treball segur i saludable per als empleats i/o membres. L'organització compleix, com a mínim, amb les lleis nacionals i locals i convenis de la OIT sobre salut i seguretat.

Les hores de treball i les condicions per als empleats i/o dels membres (i qualsevol treballador a domicili) compleix amb les condicions establides per les legislacions nacionals i locals i els convenis de la OIT.

Les organitzacions de Comerç Just són conscients de les condicions de salut i seguretat en els grups de productors dels qui ells compren. Busquen, de manera permanent, crear consciència sobre temes de salut i seguretat i millorar les pràctiques de salut i seguretat en els grups productors.

- **Facilitar el desenvolupament de capacitats.**

L'organització té per objecte augmentar els efectes positius de desenvolupament per als xicotets productors marginats a través del Comerç Just.

L'organització desenvolupa les habilitats i capacitats dels seus propis empleats o membres. Les organitzacions que treballen directament amb els xicotets productors desenvolupen activitats específiques per a ajudar aquests productors a millorar les seues habilitats de gestió, capacitats de producció i l'accés als mercats locals, regionals o internacionals de Comerç Just i els mercats principals, com siga adequat.

Les organitzacions que compren productes de Comerç Just a través d'intermediaris de Comerç Just al Sud assisteixen a aquestes organitzacions per a desenvolupar la seua capacitat per a fer costat als grups productors marginats amb els qui treballen.



- **Promoció del Comerç Just.**

L'organització crea consciència sobre l'objectiu del Comerç Just i de la necessitat d'una major justícia en el comerç mundial a través del Comerç Just. Advoca pels objectius i les activitats de Comerç just d'acord amb l'àmbit d'abast de l'organització. L'organització ofereix als seus clients informació sobre si mateixa, els productes que comercialitza, i les organitzacions de productors o socis que elaboren o cullen els productes. S'utilitzen sempre tècniques honestes de publicitat i de comercialització.

- **Respecte pel medi ambient.**

Les organitzacions que produeixen productes de Comerç Just maximitzen l'ús de matèries primeres de fonts gestionades en forma sustentable en les seues àrees de distribució, comprant a nivell local quan siga possible. Utilitzen les tecnologies de producció que busquen reduir el consum d'energia i en la mesura del possible les tecnologies d'ús d'energies renovables que reduïsquen al mínim les emissions de gasos d'efecte d'hivernacle. Ells tracten de minimitzar l'impacte dels seus residus sobre el medi ambient.

Els productors de productes agrícoles de Comerç Just minimitzen els seus impactes ambientals, mitjançant l'ús de plaguicides orgànics o de baix ús de pesticides en els mètodes de producció sempre que siga possible.

Els compradors i importadors de productes de Comerç Just donen prioritat a la compra de productes elaborats amb matèries primeres que s'originen a partir de fonts gestionades sosteniblement, i tenen el menor impacte global sobre el medi ambient.

Totes les organitzacions utilitzen materials reciclats o fàcilment biodegradables per a l'embalatge en la mesura que siga possible, i els productes són enviats per mar, sempre que siga possible.

## **Com saber que un producte és just?**

Segons l'Organització Mundial del Comerç Just (WFTO), l'entitat més representativa del moviment del Comerç Just a nivell internacional i de la qual la Coordinadora Estatal de Comerç Just forma part, es pot assegurar que un producte és de Comerç Just quan compleixen amb els 10 criteris anteriorment explicats, bé mitjançant l'acreditació de l'entitat o de la certificació dels productes.

### **Acreditació de les Organitzacions de Comerç Just.**

Es considera de Comerç Just si ha sigut elaborat per alguna organització membre de WFTO. Les organitzacions que formen part de l'Organització Mundial del Comerç Just han de passar un sistema d'acreditació en el qual s'avalua el compliment dels 10 principis internacionals del Comerç Just. Aquest sistema d'acreditació inclou una autoavaluació, una auditoria externa i avaluacions per part d'altres organitzacions membre. La filiació és revisada i monitorada periòdicament.

- **World Fair Trade Organization (WFTO).**



La WFTO és una organització fundada per a oferir suports a poblacions marginades i per a preservar els sabers i habilitats tradicionals.

En 1989 es funda la WFTO per a promoure l'intercanvi d'informació i idees entorn del Comerç Just. Els membres fundadors se centraven principalment a fer costat a grups artesans del Sud Global perquè aconseguiren accedir als mercats del Nord Global. Des de llavors, s'ha centrat en fer costat a aquelles organitzacions compromeses amb els valors del Comerç Just.

Els membres de la WFTO han establert els "10 principis del comerç just", que es basen en els convenis de la OIT, en els drets humans i en els valors del Comerç Just.

Així mateix la Coordinadora Estatal de Comerç Just té instaurat un sistema d'acreditació propi per a organitzacions de Comerç Just que desenvolupen el seu treball a Espanya.

- Coordinadora Estatal de Comerç Just (CECJ).



La Coordinadora Estatal de Comerç Just (CECJ) és la plataforma espanyola que agrupa organitzacions vinculades al Comerç Just, actualment 31 (26 organitzacions membre i 5 entitats col·laboradores). El seu treball se centra en potenciar aquest sistema comercial alternatiu i solidari, donant servei a les entitats membre. Forma part de l'Organització Mundial del Comerç Just (WFTO). La seua finalitat és la transformació de la realitat social i les regles del comerç internacional a través de la incidència en les polítiques públiques, la sensibilització i mobilització de la societat i l'enfortiment del sector de Comerç Just. Tota l'activitat de la CECJ s'emmarca en l'Estratègia d'Educació per al Desenvolupament.

### Certificació dels productes.

Així mateix es consideren productes de Comerç Just els que compten amb alguna de les següents certificacions que atorguen els segells de garantia de Comerç Just:

- Fairtrade International Organization (FLO)



Fairtrade Labelling Organizations International (també conegut com FLO) reuneix les entitats de certificació de Comerç Just.

Es va crear en 1997, però la seua història es remunta a 1988 quan a Holanda va ser creada Max Havelaar amb l'objectiu que els productes de Comerç Just es diferenciessin dels altres mitjançant un segell de garantia.

Actualment hi ha 20 organitzacions nacionals de Fairtrade, les principals funcions de les quals consisteixen a desenvolupar els mercats i promoure el Comerç Just.

Així mateix, Fairtrade International realitza labors d'incidència política per a millorar les condicions de vida dels productors i productores del Sud i per a canviar les regles del comerç internacional.

- SPP



El Símbol de Xicotets Productors (SPP) va aparèixer com a segell en el sector del comerç just i en el mercat internacional en 2011. Aquest segell ha sigut creat i és gestionat pels propis productors i productores, que constitueixen la majoria dels actors implicats (un mínim de dos terços) en tots els òrgans de presa de decisions.

Aquest segell va nàixer producte de l'oposició de la CLAC (Coordinadora Llatinoamericana i del Carib de Xicotets/es Productors/es i Treballadors/es de Comerç Just) a l'ampliació del segell Fairtrade/Max Havelaar a actors considerats competidors directes dels xicotets grups productors: grans organitzacions productores amb treballadors/as contractats i productors/as no organitzats contractats per grans empreses.

- Fair for life



"Fair for Life" és un programa de Certificació Standard de comerç just i cadenes de subministrament responsables, gestionades per Ecocert SA.

La certificació "Fair for Life" està disponible per a les operacions de molt diversos sectors a tot el món, combinant tres tipus de requisits al llarg de tota la cadena de subministrament: la responsabilitat mediambiental, la responsabilitat social i el comerç just.

- **Naturland Association for Organic Agriculture**



Organització pionera en el sector ecològic europeu dels anys huitanta. Naturland és ara una de les majors organitzacions internacionals que promouent l'agroecologia a tot el món.

El certificat addicional de l'organització Naturland Fair, està combinant el sector ecològic amb el comerç just sota un mateix logotip, aplicable a productes tant del Nord com del Sud Global.

## **El Comerç Just a la Universitat de València**

La Universitat de València, després de l'impuls de diferents iniciatives formatives i de promoció del Comerç Just entre la comunitat universitària des dels primers anys del segle XXI, al febrer de 2013 és declarada "Universitat pel Comerç Just" per l'organització IDEES, en el marc del desenvolupament del programa de Comerç Just i Consum Responsable de "Campus Sostenible", corresponent a l'àrea de Compromís Social i Participació. Aquesta declaració va implicar la creació d'un grup de treball que va impulsar diferents activitats com les Jornades les Setmanes Universitàries pel comerç just de 2011 a 2016 o la celebració del Dia Mundial del Comerç Just, que se celebra el segon dissabte de maig de cada any en més de 40 països, promogut per l'Organització Mundial del Comerç Just (WFTO) i en el nostre territori per la Coordinadora Estatal de Comerç Just i de la Coordinadora Valenciana de ONGD.

Des de la nova constitució de la Comissió de Sostenibilitat en 2019, en la qual es crea el Grup de treball de Comerç Just i de Proximitat, s'han reactivat accions de promoció del Comerç Just entre la comunitat universitària, com és la integració d'aquests productes en el Mercat Agroecològic de la Universitat de València o l'elaboració d'aquesta guia. Així mateix cada vegada és major la integració de productes de comerç just en el catàleg de la Tenda de la Universitat (Fundació General de la UV), la incorporació de café de comerç Just en les màquines de vending i cafeteries universitàries, o la integració del comerç just en pauses café, samarretes i bosses en jornades, seminaris o congressos. Amb l'objectiu de sumar esforços, compartir experiències i impulsar bones pràctiques en la promoció del Comerç Just en les comunitats universitàries a través de l'activitat acadèmica, d'investigació i de gestió, s'ha reactivat el grup de Comerç Just i Consum Responsable en el marc de la sectorial de Cooperació de la CRUE i en el qual estan integrades 15 universitats.

## **El Comerç Just a Espanya**

La Coordinadora Estatal de Comerç Just elabora des de l'any 2010, un informe anual que recull dades de vendes de Comerç Just en l'estat Espanyol, reflexiona i analitza les tendències i reptes d'aquest àmbit d'economia solidària. L'avanç del Comerç Just al nostre país és constant però més lent que la resta d'Europa, el consum mitjà per habitant en Comerç Just durant 2020 va ser de 3,01 euros, una quantitat que continua estant molt allunyada d'altres països europeus i el volum de facturació obtinguda pels productes de Comerç Just a Espanya durant 2020, va anar de 143'7 milions d'euros, corresponent el 97,3% a productes d'alimentació. Malgrat la pandèmia, en el 2020 el consum de Comerç Just a Espanya va augmentar un 3,6% respecte a l'any anterior. Es tracta d'un increment lleuger en relació al creixement que es venia registrant en els dos últims exercicis, però que consolida la seua tendència a l'alça i la seua presència cada vegada major en espais de consum i en la cistella de la compra quotidiana. El principal factor que ha generat aquest resultat és l'augment de les vendes de productes amb el segell de Comerç Just Fairtrade i la incorporació d'empreses a aquesta certificació.

L'impacte de la pandèmia s'ha deixat notar en els establiments minoristes, en particular en les 75 botigues de Comerç Just gestionades per les organitzacions membres de la CECJ que han acusat un important descens de vendes pel tancament motivat per l'Estat d'Alarma, les restriccions d'horari, aforament i mobilitat, la impossibilitat d'organitzar activitats o participar en esdeveniments com a fires o mercats agroecològics, al costat de la crisi econòmica han fet molta cosa en el sector.

**Anna Escrihuela Escrihuela**  
*La Tenda de tot el Món.*

**Carles Xavier López Benedí**  
*Col·legi Major Rector Peset de la UV.*

# *objectius\_*

*acció\_transformar\_construir\_harmonia\_*

## **4\_ COMERÇ JUST I ODS**

# *Desenvolupament\_ Sostenible\_*

*compromís\_econòmic\_mediambiental\_social\_*

Els Objectius de Desenvolupament Sostenible (ODS) són un pla d'acció elaborat pels 193 països de Nacions Unides per a donar resposta als greus problemes que enfronta la societat global, i construir una societat justa, equitativa i en harmonia amb el medi ambient. Els ODS formen part de l'Agenda 2030, una resolució que porta per nom "Transformar el nostre món". Per tant, la meta última és canviar la nostra realitat, posant en marxa les reformes necessàries per a solucionar problemes tan apressants com el canvi climàtic o la pobresa.

Es tracta d'un pla de treball molt ambiciós, perquè aborda tots els problemes mundials tant de l'àmbit econòmic com mediambiental i social. S'estructura en 17 ODS, que al seu torn estableixen 69 metes concretes. S'ha convertit així en el major compromís internacional de la Història; una iniciativa sense precedents perquè, tristament, la situació d'insostenibilitat en la qual viu el nostre Planeta tampoc té precedents.

*Si vols conèixer-los amb més detall, et convidem a visitar les pàgines web de Nacions Unides o del PNUD (Programa de Nacions Unides per al Desenvolupament) a través d'aquests codis QR.*



Els ODS pretenen canviar el món en cinc grans dimensions; el benestar de la societat (Persones), l'economia (Prosperitat), el medi ambient (Planeta), la fi de les guerres, la violència i la corrupció (Pau) i la creació d'una aliança mundial per a aconseguir els objectius (Aliances). Això s'ha denominat la "Estratègia de les 5P", perquè totes les dimensions comencen per aquesta lletra, en la seua denominació en anglés (People, Prosperity, Planet, Peace, Partnership). En les següents pàgines veuràs en gràfics els ODS que estan relacionats amb cada dimensió.

Aquest model de les 5P és una evolució del model clàssic de la sostenibilitat, que es resumia en tres dimensions: social, econòmica i mediambiental, i solia resumir-se com l'Estratègia de les 3P (de les seues sigles en anglés: People, Profit, Planet). Per tant, l'Agenda 2030 planteja un model de Desenvolupament Sostenible més integral, en agregar les qüestions relacionades amb la pau i les aliances. Aquests cinc pilars es consideren els fonaments imprescindibles perquè una societat siga sostenible\*: perquè no pot haver-hi sostenibilitat quan hi ha pobresa, quan no es respecten els Drets Humans, quan hi ha guerres o l'ecosistema està amenaçat; i perquè els problemes són tan complexos que necessitem treballar de manera col·laborativa. Per això, els cinc fonaments són necessaris per a aconseguir el Desenvolupament Sostenible, i són tots igual d'importants, encara que alguns estiguen vinculats amb un major o menor nombre de ODS.

**\*Aquests cinc pilars es consideren els fonaments imprescindibles perquè una societat siga sostenible:**



“

*Aspiramos a un mundo en el que cada país disfrute de un crecimiento económico sostenido, inclusivo y sostenible y de trabajo decente para todos; un mundo donde sean sostenibles las modalidades de consumo y producción y la utilización de todos los recursos naturales, desde el aire hasta las tierras, desde los ríos, los lagos y los acuíferos hasta los océanos y los mares”.*

”

**Agenda 2030 de Naciones Unidas.**

Per a aconseguir-ho, hem de contribuir tots i totes; no sols els governs nacionals, sinó també els autonòmics i locals, les empreses, les ONG, les universitats, els col·legis, els mitjans de comunicació... i la ciutadania en el seu conjunt. És a dir, tu i jo també hem de contribuir als ODS. Hi ha moltes maneres de fer-ho, i comprar productes de Comerç Just és sens dubte una de les millors formes. En aquest capítol et comptem quina és la relació entre el Comerç Just i els ODS, i a quins ODS estaràs contribuint quan consumes aquest tipus de productes.

### **Com contribueix el Comerç Just a complir els ODS?**

L'activitat econòmica té un fort impacte en el benestar de les persones i l'equilibri mediambiental; i, per això, les qüestions relacionades amb la fabricació de productes, el cultiu d'aliments, la seua distribució i la seua venda són presents en molts dels ODS. Aquestes qüestions no sols fan referència a factors econòmics o tècnics, sinó també a factors humans (per exemple, els drets laborals) i mediambientals (com la generació i tractament de residus). Per això, el Comerç Just és un tipus d'activitat que contribueix de manera directa i amb gran abast a quasi tots els ODS de l'Agenda 2030.



## Dimensió de Persones

Aquesta dimensió inclou els ODS 1 al 5 que, com pots veure en el requadre, estan relacionats amb la solució de la fam i la pobresa, la promoció de l'agricultura sostenible, i la protecció del dret a la salut, a l'educació i a la igualtat de gènere a tot el món.

La dimensió de Persones connecta amb la mateixa essència del Comerç Just, perquè el que caracteritza aquest model de producció i consum és, precisament, posar a les persones en el centre. Sota la seua filosofia, el Comerç Just no és una activitat comercial dirigida merament a produir la major quantitat de beneficis, sinó que es considera, com ho ha sigut al llarg de la història, una activitat orientada a produir béns que cobrisquen les necessitats de les persones que les compren; i, al mateix temps, que permeta una vida digna per a les persones que les produeixen. I tot això, en harmonia amb la naturalesa.



El Principi núm. 1 del Comerç Just estableix com a objectiu primordial “la creació d'oportunitats per a productors amb desavantatges econòmics”. Com pots veure, el Principi núm. 1 i el ODS 1 van de la mà, i així, cada vegada que consumisques un producte de Comerç Just estaràs contribuint a ell.

D'altra banda, bona part de les cooperatives que treballen en Comerç Just es dediquen a la producció agrícola o ramadera, i a més solen treballar mantenint les tècniques tradicionals que respecten el medi ambient, la qual cosa contribueix de manera directa a diferents metes recollides en el ODS 2, com posar fi a la fam i la malnutrició, garantir la seguretat alimentària, augmentar la productivitat agrícola i l'ingrés dels productors d'aliments en xicoteta escala, mantindre la diversitat genètica de les plantes i animals de granja, i promoure l'agricultura i ramaderia sostenibles.

El compromís amb la no discriminació i l'equitat de gènere, que es recull en el \*ODS 5, és un altre dels criteris bàsics del Comerç Just (reflectit en el seu Principi núm. 6). Aquest principi estableix que cap persona pot ser discriminada en la “contractació, remuneració, accés a la capacitat, promoció, terminació o jubilació per motius de la raça, casta, origen nacional, religió, discapacitat, gènere, orientació sexual, unió de filiació (afiliació sindical), afiliació política, HIV/Sida, estatus o edat”. Les dones tenen gran protagonisme en el Comerç Just, ja que s'incentiva la seua participació i lideratge, i es preveuen mesures especials per a garantir la seua seguretat i la seua salut, especialment durant els embarassos i la lactància.

Un aspecte especialment destacable del Comerç Just és que el seu enfocament cap a la generació de benestar té un llarg abast i s'orienta a futur. D'aquesta manera, no pretén solament crear llocs de treball, la qual cosa en si mateix ja seria valuós. Més enllà d'això, aspira a facilitar la creació de petites empreses, cooperatives agrícoles o artesanes que puguin consolidar-se i garantir l'ocupació als seus membres no sols en el curt termini, sinó també en el mitjà i el llarg. És a dir, ocupació sostinguda i sostenible. Això atorga autonomia, apoderament i estabilitat econòmica a totes les famílies pertanyents a les cooperatives.

A més, no sols es beneficien les persones que treballen en les empreses o cooperatives productores, ja que una part dels beneficis de la seua activitat econòmica es destina a projectes col·lectius de la comunitat, la qual cosa permet millorar no sols la situació econòmica general, sinó també l'educació, salut, serveis públics, etc.

## Dimensió de Prosperitat

La dimensió de Prosperitat engloba els ODS més relacionats amb les activitats econòmiques



Ací hi ha un matís important sobre el qual ens agradaria detindre'ns. Com hem comentat en l'apartat anterior, durant dècades es considerava que el Desenvolupament Sostenible tenia tres grans dimensions (social, econòmica i mediambiental) i la dimensió econòmica es resumia sota la paraula “Beneficis” (Profit, en anglès). No obstant això, l'Agenda 2030 introdueix un xicotet-gran canvi, en substituir aquesta paraula per la de “Prosperitat”. I és que, en una societat realment sostenible, l'economia no pot entendre's com una activitat que persegueix només la generació de beneficis, perquè els plantejaments economicistes radicals són els que estan en la base de l'actual situació d'insostenibilitat. En el seu lloc, l'economia ha d'abordar-se com una activitat humana orientada a generar i distribuir equitativament la riquesa per a garantir el benestar de totes les persones. Això suposa una nova mirada de l'ONU i la comunitat internacional respecte a l'economia, però és precisament la que sempre ha defensat el Comerç Just.

El Comerç Just estableix unes normes relatives a la producció i distribució de béns que han de ser respectades per totes les entitats, i que estan recollides en els Principis Internacionals núm. 3, 4, 5, 6, 7 i 8. Totes elles es basen en principis ètics, com la justícia, la solidaritat i la cooperació. Entre elles, ens agradaria destacar que els preus s'estableixen garantint que totes les persones treballadores rebran un salari digne, en el qual no es produeixen variacions en funció dels vaivens del mercat, ni cap mena de discriminació salarial; es proporcionen llocs de treball segurs i saludables, i es garanteix l'exercici dels drets laborals; s'impedeix el treball infantil; les condicions de pagament són transparents i justes per als productors; es respecten rigorosament els compromisos i calendaris acordats i es promou la cooperació entre les parts i entre empreses o comunitats productores, evitant la cooperació deslleial.

Per això, en consumir aquests productes, entre tots i totes estem ajudant a complir els ODS 8, 9, 10 i 12. D'altra banda, facilitem la meta 4 del ODS 11, perquè molts dels productes de Comerç Just s'elaboren sobre la base de dissenys i/o amb tècniques artesanals, i així es promou i protegeix la seua identitat cultural. Per a recolzar el bon funcionament de les cooperatives, es reforça la formació en capacitats de producció, gestió i comercialització dels equips, contribuint a més al \*ODS 4. I el fet que els xiquets i xiquetes no puguin ser forçats a treballar no sols evita la violació dels seus drets en l'àmbit laboral, sinó que facilita el seu accés a l'educació, de nou reforçant el ODS 4.

En general, el treball digne facilita que les famílies puguin construir una vida digna, amb ple accés als seus drets, la qual cosa, al seu torn, repercuteix en el compliment de tots els ODS de la dimensió de Persones.



## Dimensió de Planeta

El respecte al medi ambient està recollit en el Principi 10 del Comerç Just. Això s'emporta a la pràctica de diverses formes. En primer lloc, es prioritza la utilització de matèries primeres que causen el menor impacte ambiental; per exemple, obtingudes amb sistemes tradicionals, o mecanitzats, però de gestió sostenible, comprades en l'entorn local, o fins i tot amb materials reciclats. Aqueixes matèries primeres sostenibles es treballen utilitzant tecnologies de producció amb mínim consum d'energia i/o utilitzant energies renovables, de manera que es reduïska en tot el possible la petjada de carboni. I al mateix temps, s'intenta minimitzar la generació de residus, que es gestionen sempre de manera sostenible. En el cas de la producció agrícola, s'utilitzen també mètodes tradicionals o sostenibles, així com plaguicides o altres additius orgànics.



*Garantizar la disponibilidad de agua y su gestión sostenible y el saneamiento para todos.*



*Conservar y utilizar en forma sostenible los océanos, los mares y los recursos marinos para el desarrollo sostenible.*



*Garantizar modalidades de consumo y producción sostenibles.*



*Gestionar sosteniblemente los bosques, luchar contra la desertificación, detener e invertir la degradación de las tierras y detener la pérdida de la biodiversidad.*



*Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos.*

Gràcies a totes aquestes mesures, el Comerç Just està facilitant el compliment dels cinc ODS inclosos en la dimensió de Planeta.

## Dimensió de Pau

Aquesta dimensió del Desenvolupament Sostenible està reflectida en el ODS 16, potser un dels menys coneguts, però, sens dubte, un dels més importants. Amb aquest ODS es pretén acabar amb totes les formes de violència i maltractament; garantir la democràcia en tots els països; el respecte a tots els drets i l'accés a la justícia de totes les persones; reduir el comerç il·lícit, la corrupció i el suborn; i aconseguir que totes les institucions i organitzacions siguin transparents i prenguen decisions de manera inclusiva. I també a aquesta dimensió i a aquest ODS contribueix el Comerç Just. Segons estableix el seu Principi Internacional núm. 2, les organitzacions que treballen sota aquest sistema han de ser transparents, han de respectar a tots els Grups d'Interès i gestionar-se de manera participativa. En una cooperativa o empresa que treballa en Comerç Just, els i les treballadores participen activament en la gestió del negoci i es prenen les decisions de manera col·lectiva. Aquesta transparència també s'ofereix a les persones consumidores i a la societat en el seu conjunt, perquè les entitats de Comerç Just difonen informació transparent no sols sobre els productes, sinó també sobre els processos i sobre l'impacte del seu treball. Per tot això, aquestes entitats constitueixen exemples d'empreses democràtiques, gestionades sobre la base de valors ètics i alineades amb els ODS.



*Promover sociedades justas, pacíficas e inclusivas.*

## Dimensió d'Aliances

La dimensió d'Aliances també té associada un sol ODS, però és igual d'important que la resta dels pilars. El ODS 17 pretén generar una gran aliança mundial per a complir el conjunt de l'Agenda 2030 i aconseguir així el Desenvolupament Sostenible. El repte de “transformar el nostre món” i revertir la insostenibilitat és tan gran i complex, que només podrem aconseguir-ho si substituïm la “competència”, tan característica en la nostra societat contemporània, per la “cooperació”. Aquesta cooperació ha de donar-se a gran escala, entre països, i garantint que els països en situació de pobresa tinguin més protagonisme en la societat global. Però també hem de treballar de manera col·laborativa a petita escala, mitjançant aliances, i xarxes de treball entre governs locals, empreses, ONG i ciutadania.



*Revitalizar la Alianza Mundial para el Desarrollo Sostenible.*

El repte de “transformar el nostre món” i revertir la insostenibilitat és tan gran i complex, que només podrem aconseguir-ho si substituïm la “competència”, tan característica a la nostra societat contemporània, per la “cooperació”. Aquesta cooperació s'ha de donar a gran escala, entre països, i garantint que els països en situació de pobresa tinguin més protagonisme a la societat global. Però també hem de treballar de forma col·laborativa a menor escala, mitjançant aliances i xarxes de treball entre governs locals, empreses, ONG i ciutadania.

Un dels apartats del ODS 17 recull metes específiques per a crear un nou sistema de comerç internacional “universal, basat en normes, obert, no discriminatori i equitatiu” (Meta 17.10). I això és, precisament, el que duu a terme el Comerç Just. Altres metes a les quals contribuïm quan consumim Comerç Just són la 17.11. i 17.2 que pretenen facilitar l'accés dels productes dels països en desenvolupament a tots els mercats, augmentant el volum de les exportacions.

En la següent imatge pots veure un resum de com es relacionen l'Agenda 2030 amb els 10 Principis Internacionals de Comerç Just; d'aquesta manera, veuràs com contribueixes als ODS cada vegada que consumeixes un producte de Comerç Just. La imatge reflecteix la contribució directa, però recorda que, a més, el Comerç Just genera molts impactes indirectes en el conjunt de l'Agenda.



*consum\_*

*saludable\_sostenible\_*

## 5\_ ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE A LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

*responsable\_*

*cultiu\_sostenibilitat\_eficiència\_*

## 5\_ ALIMENTACIÓ SALUDABLE I SOSTENIBLE A LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

En la Universitat de València hem impulsat diferents iniciatives de consum responsable. Entre elles volem destacar les centrades en el consum saludable i sostenible d'aliments en el qual es promou conèixer les propietats saludables dels aliments però també les seues característiques relacionades amb la sostenibilitat: formes de cultiu, origen, estacionalitat, petjada de carboni, petjada hídrica, altres petjades ecològiques, impacte socioeconòmic, dimensió cultural, reducció de l'ús de plàstics, eficiència energètica, minimització de residus, i impacte en els diferents ODS. D'aquesta manera es pot promoure el consum responsable dels mateixos minimitzant el seu impacte negatiu sobre la salut, la societat i el planeta.

### Generalitats de la promoció del consum responsable saludable i sostenible d'aliments en la UV

La dieta és un dels principals factors de l'estil de vida que s'associen amb els fenotips de salut-malaltia (Opie et al, 2017; Fernández-Villa et al, 2019; O'Connor et al, 2020; Molina-Montes et al, 2021; Colleluori et al, 2021).

Denominarem “fenotip” a cadascuna de les variables de salut, que anem a analitzar. Per exemple, considerem fenotips finals de malaltia a aquells que suposen un diagnòstic de la malaltia ja manifesta, entre ells podem assenyalar l'infart de miocardi, l'ictus, càncer de diferents localitzacions (mama, còlon, pàncrees, estómac, esòfag, ovari, etc.), demències, pneumònia, diabetis tipus 2, etc. D'altra banda, considerarem fenotips intermedis de malaltia a aquelles manifestacions que solen precedir als fenotips finals i que suposen un factor de risc rellevant perquè es desenvolupen posteriorment ho fenotip finals. Com a exemple podem esmentar com a fenotips intermedis les concentracions elevades de colesterol total, associat amb més risc d'infart; o concentracions elevada de glucosa en plasma com a factor de risc de diabetis; o pressió arterial alta com a factor de risc d'ictus.

Tant a nivell de fenotips intermedis com a nivell de fenotips finals, existeixen múltiples estudis que indiquen que el patró de dieta consumida pot suposar un increment del risc per a tots o algun d'ells, mentre que un altre tipus de dietes, no sols serien neutres sense incrementar el risc, sinó que tindrien a més a més un efecte protector (Opie et al, 2017; O'Connor et al, 2020; Molina-Montes et al, 2021; Colleluori et al, 2021).

A pesar que existeixen molts tipus de dietes i la consideració de quin és la més saludable va variant a mesura que s'obtenen més coneixements ((Katz et al, 2014), (per exemple el pas de les recomanacions d'una dieta molt baixa en greix per a la prevenció cardiovascular, a un altre tipus de dieta menys baixa en greix i més rica en aliments frescos no processats, amb abundància de fruites i verdures, acompanyada també de fruita seca i olis vegetals com el d'oliva), podem afirmar que actualment la dieta mediterrània és un patró de dieta reconegut per la ciència entre els més saludables del món (Dinu et al, 2018; Dinu et al, 2020).

Al mateix temps, un altre repte que existeix a nivell mundial és conèixer no sols les característiques saludable de les dietes, sinó també tots els aspectes relacionats amb la sostenibilitat de les mateixes i promocionar així un consum responsable saludable i sostenible d'aliments i patrons de dieta (Smetana et al, 2019; Bassa-ganya-Riera et al, 2021).

Encara que després desenvoluparem amb més detall el concepte de sostenibilitat i les seues particularitats a nivell de sistemes alimentaris, sí que volem esmentar ara que investigadors pioners en dieta mediterrània, molt prompte van posar de manifest que la dieta mediterrània no sols és una de les dietes més saludables, sinó també una de les més sostenibles (Dernini et al, 2015; Berry, 2019).

Tenint doncs en compte que la dieta mediterrània compleix aquests requisits de ser el patró de consum d'aliment més saludable i alhora més sostenible i que el patró de dieta mediterrània s'està perdent entre l'estudiantat i també en un altre personal de la universitat, diverses de les accions que es duen a terme en la Delegació de sostenibilitat de la UV, dins de la qual es troba la denominada “universitat saludable”, han estat centrades en la promoció del patró mediterrani de consum d'aliments saludables i sostenibles.

### Què és la universitat saludable i quines activitats sobre el tema es realitzen?

L'Organització mundial de la salut (OMS), està centrant els seus esforços en la “promoció de la salut”. Això és crucial per a millorar la sostenibilitat dels sistemes sanitaris, actualment més basats en la curació. Segons la carta d'Ottawa, la promoció de la salut es pot definir com “el procés que permet a les persones incrementar el control sobre la seua salut, i millorar-la”. Es tracta doncs d'actuar al nivell dels determinants de la salut per a millorar la mateixa i evitar o minimitzar el risc de malaltia. Per a promoure la salut és fonamental l'educació sanitària i realitzar l'enfocament d'entorns saludables.

Entre els diferents entorns de promoció de la salut, la Universitat presenta una magnífica oportunitat això, incloent tant a les persones que treballen en la mateixa com entre l'estudiantat. Les Universitats, a més de ser centres de formació de professionals i centres d'investigació, són entorns on interactuen factors ambientals, organitzatius i personals que afecten la salut i al benestar. Una Universitat saludable ha de ser un entorn que protegisca i afavorisca la salut, promovent coneixements i habilitats orientats al fet que els treballadors, incloent tant a personal docent i investigador (PDI) com a personal d'administració i serveis (PAS), i a l'estudiantat (graus i postgraus).

Per a això, la Universitat ha de facilitar les eines i les infraestructures necessàries. A més, les universitats, al mateix temps que implementen estratègies de millora dels estils de vida per als qui estudien i treballen en elles, poden contribuir al fet que aquestes millores transcendisquen els espais universitaris i arriben a la resta de la societat, afectant així positivament la promoció de la salut de les persones dins i fora dels campus universitaris (Martínez-Riera et al, 2018).

A Espanya es va crear la denominada Xarxa Espanyola d'Universitats Saludables (REUS) al setembre de 2008 amb l'objectiu de reforçar el paper de les universitats com a entitats promotores de la salut i el benestar dels seus estudiants, el seu personal, i de la societat en el seu conjunt. Recentment, l'any 2020 s'ha canviat la denominació de la REUS a Xarxa Espanyola d'Universitats Promotores de Salut, adoptant l'acrònim REUPS. La Universitat de València forma part de les REUPS des de l'any 2011.

A més de la REUPS, de la qual formen part les 5 universitats públiques de la Comunitat Valenciana, aquestes universitats estan integrades en la denominada Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables. La constitució d'aquesta xarxa, es va realitzar l'any 2014, formant part d'aquesta: la Universitat Politècnica de València, la Universitat Jaume I de Castelló, la Universitat d'Alacant, la Universitat Miguel Hernández d'Elx, i la Universitat de València. L'objectiu de la creació d'aquesta xarxa valenciana va ser dotar d'agilitat els objectius de REUPS en les universitats públiques de la Comunitat Valenciana, ja tenen en comú no sols les característiques del seu estudiantat, sinó també les estructures de gestió i la proximitat geogràfica, de manera que poden realitzar actuacions més dinàmiques per a la promoció de la Salut en la Universitat.

Les accions que es realitzen des de la Universitat Saludable en la Universitat de València estan dirigides a la promoció de la salut, prioritzant cada any un tema diferent, però tenint sempre com a base d'actuacions la promoció de l'alimentació saludable i sostenible de manera transversal. Tant a través de la participació en la REUPS com en la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, es realitzen accions de promoció del consum de fruita, ja que s'ha detectat que és molt baix entre l'estudiantat. En les diferents facultats participants, es facilita l'accés gratuït a diferents tipus de fruites de temporada i proximitat i s'informa sobre les seues característiques bàsiques, el seu consum responsable saludable i sostenible. S'han elaborat diverses Guies accessibles a la web de <https://www.uv.es/uv-sostenibilidad/>.

La Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, commemora des de la seua constitució el denominat dia de la Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables. Se centra en el tercer dijous de novembre, variant el dia segons el calendari de cada any. Els representants de cada universitat acorden un tema i un lema per a promocionar la salut i es realitzen diferents accions temàtiques com a difusió, intervencions, conferències, activitats pràctiques relacionades, participació en mitjans, etc. El primer any de constitució de la xarxa, el tema es va centrar en alimentació saludable, seguint altres anys amb activitat física, hàbits de somni, salut ocular, cura del planeta, benestar emocional després de la pandèmia de COVID-19, tabaquisme, etc. En totes aquestes activitats també és present del Comerç Just.

Adicionalment a aquestes activitats realitzades en el marc de les xarxes, estem centrant els esforços en què els aliments de les màquines dispensadores tinguen unes característiques més saludables i sostenibles, incorporant productes de Comerç Just. De la mateixa manera, estem treballant en la millora dels menús de les cafeteries de la Universitat de València per a millorar el seu caràcter saludable, sostenible i que incorporen productes de Comerç Just en la mesura que siga possible.

**Mou-te amb la Vida****Universitats:**

UNIVERSITAT D'ALACANT

UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT POLITÈCNICA DE VALÈNCIA

UNIVERSITAT JAUME I

UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ



## **6\_ CONSUMIR AMB CONSCIÈNCIA I DE MANERA CRÍTICA CONSUM RESPONSABLE**

### 6.1.- Alimentació



Existeixen moltes definicions de dieta saludable, però en general podem afirmar que el patró de dieta mediterrània ha sigut reconegut com un dels més saludables a nivell mundial ja que s'ha demostrat que s'associa amb una menor mortalitat global, menor incidència de malalties cardiovasculars, menor incidència d'alguns càncers, millora els fenotips intermedis de concentracions plasmàtiques de lípids, pressió arterial, glucosa plasmàtica, marcadors d'inflamació i té efectes positius front alguns fenotips de depressió, deterioració cognitiva, etc. (Dinu et al, 2018; Dinu et al, 2020).

Per això, entre les diferents dietes que s'han proposat com a saludables, tenint en compte els productes i costums del nostre entorn, ens centrarem en la dieta mediterrània. Encara que considerem la dieta mediterrània com la més saludable, aquesta consideració no és aplicable per al global de la població. Existiran casos de persones amb determinats problemes de salut, amb al·lèrgies, amb intoleràncies, o amb altres condicionants per a les quals la dieta mediterrània no serà la millor opció.

#### **Quines característiques té la dieta mediterrània?**

És un patró saludable de consum d'aliments, però no existeix una definició homogènia de la mateixa i la seua denominació fa referència a la zona geogràfica comprenent els països del litoral mediterrani i citant-se l'ús de l'oli d'oliva verge com a principal greix utilitzat en aquesta dieta (Serra-Majem et al, 2019).

En general la dieta mediterrània és molt rica en aliments d'origen vegetal, incloent un alt consum de fruites i verdures cada dia. També es caracteritza per un consum abundant de llegums i cereals (es prefereixen el menys refinats possibles). Es recomana el consum adequat de fruita seca i la utilització de l'oli d'oliva verge per a cuinar i amanir els aliments. Quant als productes d'origen animal, el seu consum és baix i es recomana el consum de peix i marisc i de carns blanques amb preferència de les carns roges. El consum de dolços i brioixeria és molt baix. Finalment, el consum moderat de vi negre també es recomana en alguns països mediterranis, no obstant això, aquest és l'element més controvertit del patró de dieta mediterrània (Bach-Faig et al, 2011), ja que existeixen múltiples estudis que mostren els efectes desfavorables del consum d'alcohol i des del punt de vista de salut pública no és adequada la seua recomanació. Per això, en aquesta Guia no ens referirem al consum de vi en el patró de dieta mediterrània, realitzant la recomanació de consum d'aigua en lloc de begudes ensucrades i refrescos.

A més una característica de la dieta mediterrània és que el tot és millor que la suma de les seues parts. És a dir, encara que cadascun dels aliments característics de la dieta mediterrània té uns efectes favorables sobre la salut, en considerar-los tots conjuntament, el seu efecte sinèrgic es potencia, aconseguint un efecte més protector del patró consumit (Corella et al, 2018). Per a orientar sobre els aliments típics de la dieta mediterrània i el seu consum utilitzarem les recomanacions de l'escala de 14 punts d'adherència a la dieta mediterrània en la qual ha participat el nostre grup d'investigació. Consta de 14 preguntes, que es puntuen amb un punt cada pregunta. A major nombre de punts obtinguts, major adherència a la dieta mediterrània (Schröder et al, 2011).

#### **Algunes recomanacions concretes**

- Un consum freqüent de productes vegetals entre els quals destaquen les verdures i hortalisses. El consum de verdures i hortalisses, ben fresques o cuinades hauria de ser d'almenys dues vegades al dia. Es recomanen 2 o més racions (uns 200 g/ració) d'hortalisses i verdures al dia, com a mínim una d'elles crua, per exemple amanida. Com moltes vegades es prenen verdures com a guarnició, per al càlcul d'aquest requisit d'adherència, el consum de verdures com a guarnició es comptabilitza com a mitja ració.

Prendre 3 o més peces de fruita al dia. Per a aquest còmput, es poden comptabilitzar els sucres de fruita natural, encara que no les tres peces de fruita es poden substituir per sucres. La recomanació més senzilla



per a complir aquest punt és prendre fruita com a postres en els menjars principals, i alguna peça en el desdèjuni o berenar.

- Consumir almenys 3 racions (150 g/ració) de llegums (llentilles, cigrons, fesols, etc.) a la setmana.
- Consumir fruits secs almenys 3 vegades a la setmana. Aquests fruita seca s'han de consumir al natural sense sal, amb pell i sense torrar o fregir per a mantindre totes les característiques saludables. Fins i tot un consum diari de fruita seca de 30g al dia ha mostrat els seus efectes favorables en la prevenció de diferents malalties.
- Utilitzar oli d'oliva verge diàriament com a principal greix de la dieta per a cuinar i amanir els aliments per la seua composició no sols en àcids grassos sinó també en polifenols i altres components bioactius que tenen propietats saludables. S'estima en almenys unes 4 cullerades dia tant per a cuinar com per a amanir.
- Realitzar un consum freqüent de peixos i mariscos, entre tots dos almenys 3 vegades a la setmana. Les racions que s'estableixen per a aquesta freqüència són aproximadament 100-150 de peix o 4-5 peces o 200 g de marisc.
- Consumir preferentment carn de pollastre, titot o conill en lloc de vedella, porc, hamburgueses o salsitxes (carn de pollastre: 1 peça o ració de 100-150 g).
- Tindre un consum baix de carns roges, hamburgueses, salsitxes o embotits. Es recomana que la freqüència diària de tot això siga inferior a 1 vegada al dia (ració: 100-150 g)
- Tindre un consum molt baix de mantega, margarina o nata consumeix al dia (porció individual: 12 g) que siga aproximadament de menys d'una vegada al dia de manera conjunta.
- Consumir de manera molt poc freqüent rebosteria comercial (no casolana) com a galetes, flams, dolç o pastissos (màxim 2 vegades per setmana).
- No consumir, o tindre un consum molt baix (menys d'una vegada al dia) de begudes o refrescos ensucrats/carbonatats com a coles, altres refrescos de sabors, tòniques, bitter).
- Consumir aigua com a principal beguda en els menjars i al llarg del dia per a assegurar una bona hidratació.
- Triar amb preferència cereals integrals en lloc dels processaments.
- Utilitzar de manera freqüent (almenys 2 vegades a la setmana), el denominat sofregit (elaborat amb tomaca triturada, all, ceba o porro, elaborat a foc lent amb oli d'oliva) per a preparar els vegetals cuinats, la pasta, l'arròs o altres plats que requereixen adreç.
- Actualment, existeix també un consum molt elevat de productes ultraprocessats, per la qual cosa es recomana que els productes que formen part d'aquestes recomanacions procedisquen de productes frescos minimitzant l'ús d'aliments ultraprocessats el màxim possible.

### **Quines característiques ha de tindre una dieta sostenible?**

L'any 2010, la FAO va publicar el document titulat "Sustainable diets and biodiversity: Directions and solutions for policy, research and action". Es tracta d'un document molt extens, el contingut complet del qual es pot accedir de manera gratuïta en <http://www.fao.org/3/i3004e/i3004e.pdf>, en el qual a través de les seues 310 pàgines, es presenten diversos capítols centrats en l'anàlisi i desenvolupament de la implicació de cadascun dels aliments de la dieta en la sostenibilitat i en la salut des de les seues diferents dimensions. No és ara el nostre objectiu aprofundir en els aspectes allí presentats, però sí que aconsellem la seua lectura per a tindre una perspectiva àmplia. En aquest document, s'inclouen els documents de consens que es van generar després de la celebració del Simposi Científic Internacional "Biodiversitat i dietes sostenibles: Units contra la fam", organitzat conjuntament per la FAO i Biodiversity Internacional, celebrada en la FAO, a Roma, del 3 al 5 novembre de l'any 2010. El Simposi va ser part del programa oficial del Dia Mundial de l'Alimentació. Aquest Simposi va abordar els vincles entre l'agricultura, la biodiversitat, la nutrició, la producció d'aliments, el consum d'aliments i el medi ambient. En aquest Simposi es va aconseguir una definició consensuada. El Simposi va servir com a plataforma per a aconseguir una definició consensuada de "dietes sostenibles".

D'acord amb aquest consens, les “dietes sostenibles” són aquelles dietes amb baix nivell d'impactes ambientals que contribueixen a l'alimentació i seguretat nutricional i una vida sana per al present i generacions futures. Les dietes sostenibles són protectores i respectuoses de la biodiversitat i els ecosistemes, culturalment acceptables, accessibles, econòmicament justes i assequibles; nutricionalment adequades, segures i saludables; mentre optimitzen els recursos naturals i humans.

En aquesta reunió, la dieta mediterrània va ser posada d'exemple de dieta sostenible per diversos investigadors aportant dades concretes. Les evidències que donen suport a aquesta sostenibilitat de la dieta mediterrània són les següents: la dieta mediterrània és molt variada, contribuint a la biodiversitat; s'adapta a les tradicions culturals de les regions de les quals és originària; té un elevat component d'estacionalitat, utilitzant productes de temporada; posseeix també una gran varietat en les tècniques i pràctiques de preparació d'aliments; a més, té un baix impacte ambiental ja que es consumeixen pocs productes d'origen animal.

Tots aquests aspectes de la dieta mediterrània es poden calcular quant a indicadors concrets, denominats petjades. Existeixen múltiples estudis publicats en els quals es quantifiquen aquestes petjades, sent totes més baixes per a la dieta mediterrània que per a altres tipus de dietes (Berri, 2019; Serra-Majem et al, 2020). És més la recent proposta de dieta planetària per la EAT-Lancet Commision (Willett et al, 2019), és molt similar a la dieta mediterrània encara que no la nomene com a tal.

Des de fa molts anys s'han calculat diferents tipus de petjades per a mesurar els impactes ambientals dels diferents productes i organitzacions. No obstant això, no ha existit una homogeneïtat ni en les denominacions ni en els càlculs. Actualment es pretén una major estandardització en aquestes denominacions i càlculs i des de la Unió Europea es proposa l'anomenada Petjada Ambiental, basada en el cicle de vida. Aquesta petjada ambiental general pot incorporar fins a 14 tipus de petjades diferents incloent: la petjada climàtica, la petjada de l'aigua, la petjada del sòl, la petjada d'eutrofització del sòl, la petjada del consum de minerals i combustibles fòssils, etc.

Entre les diferents petjades que ja s'estan calculant i estan bastant estandarditzades, destaquem en primer lloc la denominada petjada de carboni.

La petjada de carboni mesura la totalitat de gasos amb efecte d'hivernacle emesos directament o indirectament per un individu, producte, organització o esdeveniment. Encara que es denomina petjada de carboni, en realitat té en compte tots els gasos amb efecte d'hivernacle que contribueixen al calfament global, i després es converteixen els resultats individuals en equivalents de diòxid de carboni. No obstant això, una limitació d'aquesta petjada és que no té en compte altres efectes ambientals com per exemple la petjada hídrica, etc., per la qual cosa seria més complet calcular diverses petjades utilitzant l'aproximació de cicle de vida esmentada anteriorment.

La petjada de carboni es mesura en massa de diòxid de carboni equivalent i s'utilitza un inventari d'emissions de gasos d'efecte d'hivernacle seguint recomanacions i normatives internacionals (com per exemple les normes l'ISO compreses entre l'ISO14064 i la14069). El càlcul de la petjada de carboni no està exempt de complexitat, així, l'ISO la 14064:2006 conté 3 parts i un conjunt de criteris per a la comptabilització i verificació de gasos amb efecte d'hivernacle.

Una altra petjada molt rellevant en la producció d'aliments és la petjada hídrica es defineix com “el volum total d'aigua dolça que s'utilitza per a produir béns i serveis d'un individu, d'una comunitat o d'una empresa”.

Una altra petjada rellevant és la denominada “petjada d'ús de la terra” i es defineix com la quantitat de superfície terrestre necessària per a produir cada producte.

A més d'aquests indicadors generals que es poden calcular per a cada aliment tenint en compte on es produeix, els recursos necessaris per a això, el seu emmagatzematge, el seu transport, etc., s'han proposat altres indicadors més per a avaluar la sostenibilitat de les dietes d'una manera més global que incorpore també aspectes socioculturals. Es prefereix realitzar una valoració de les 4 dimensions de la sostenibilitat, més que centrar-se només en els indicadors de la petjada de carboni i la petjada hídrica entre altres.

La proposta d'indicadors per a avaluar la sostenibilitat d'una dieta que es proposa per consens de diversos investigadors internacionals experts (Donini e al, 2016), és la següent:

- Taxes de consum de proteïnes vegetals/animals.
- Sufficiència energètica mitjana de la dieta.
- Puntuació de la densitat energètica de la dieta.
- Densitat de nutrients de la dieta, qualitat dels aliments.
- Consum/ingesta de fruites i verdures.
- Puntuació de diversitat dietètica, Medi ambient.
- Composició i consum de biodiversitat alimentària.
- Taxa d'aliments locals/regionals i estacionalitat.
- Taxa de producció i/o consum d'aliments ecològics.
- Activitat física/inactivitat física prevalença.
- Adherència al patró dietètic mediterrani.
- Estadístiques de morbidimortalidad relacionada amb la dieta.
- Antropometria nutricional.

Encara que aquest llistat és complex i no se sol avaluar de manera completa, sí que s'aconsella calcular no sols les petjades de carboni i petjades hídriques quan es quantifica la sostenibilitat d'una dieta o aliment. A més d'aquestes petjades, s'han de contemplar altres indicadors socioculturals. Tot això quedarà més ben reflectit si s'apliquen els ODS en la sostenibilitat dels aliments en totes les seues dimensions. Des de la conferència de rectors i rectores de les universitats espanyoles (CRUE), al maig de 2018, es va adquirir el compromís que les universitats generaren i transferiren un coneixement concorde als objectius de l'Agenda 2030 per al Desenvolupament Sostenible, incloent de manera transversal els objectius i valors de Desenvolupament Sostenible en totes les seues accions.

En la Universitat de València hem realitzat diverses Guies sobre la importància dels ODS, aplicades a l'alimentació i per a la seua integració en l'alimentació saludable i sostenible. Així l'any 2019 elaborem la denominada “Guia per al consum de fruita saludable i sostenible”. En ella, a més de ressaltar les propietats beneficioses dels diferents tipus de fruites sobre la salut, detallàvem els aspectes rellevants de sostenibilitat de les fruites, ressaltant la importància que foren fruites de temporada, de producció ecològica i de proximitat (es pot accedir a la Guia completa en la Web d'UV sostenibilitat). Igualment, hem elaborat una “Guia del tàper saludable i sostenible”, on presentem quines característiques ha de tindre el propi tàper quant a composició (plàstics, cristall, etc.), transport, conservació per a ser més saludable i sostenible. Igualment revisem les característiques dels aliments que es consumiran en el tàper, recomanant els més saludables i sostenibles, aportant també receptes per a això. Comentem els ODS que es poden complir millor amb un ús responsable del tàper, minimitzant també l'ús de plàstics, el desaprofitaent d'aliments, triant aliments sostenibles de proximitat o de comerç just, depenent de les característiques i de l'origen de cada aliment. Aquesta Guia també es pot trobar en la Web d'UV sostenibilitat.

## 6.2\_ Tèxtil



La moda ràpida –el subministrament constant de nous estils a preus molt baixos– ha provocat un gran augment de la quantitat de roba produïda i rebutjada. L'impacte que té aquest comportament sobre el medi ambient és molt negatiu.

La producció tèxtil utilitza molta aigua, a més de terres per cultivar cotó i altres fibres. Es calcula que la indústria tèxtil i de la confecció mundial va utilitzar 79.000 milions de metres cúbics d'aigua el 2015, mentre que les necessitats de tota l'economia de la UE van assolir els 266.000 milions de metres cúbics el 2017. Per elaborar una sola samarreta de cotó, les estimacions indiquen que es necessiten 2.700 litres d'aigua dolça: la quantitat d'aigua que una persona beu en dos anys i mig. Segons les estimacions, la producció tèxtil, a través dels tints i els productes d'acabat, és responsable d'aproximadament el 20% de la contaminació mundial d'aigua potable. El rentat de materials sintètics genera cada any uns 0,5 milions de tones de microfibrilles que acaben als oceans. El rentat de roba sintètica representa el 35% dels microplàstics primaris alliberats al medi. Igualment es calcula que la indústria de la moda és responsable del 10% de les emissions mundials de carboni, més que els vols internacionals i el transport marítim combinats. Segons l'Agència Europea de Medi

Ambient. Una sola càrrega de roba de polièster pot abocar 700.000 fibres microplàstiques que poden arribar a la cadena alimentària.

Igualment es calcula que la indústria de la moda és responsable del 10% de les emissions mundials de carboni, més que els vols internacionals i el transport marítim combinats. Segons l'Agència Europea de Medi Ambient, les compres de tèxtils a la UE el 2017 van generar al voltant de 654 kg d'emissions de CO2 per persona.

Des del punt de vista social, s'estima que 75 milions de persones al món treballen fent les peces que portem. A títol d'exemple indicar que les persones treballadores de la indústria tèxtil, principalment dones, a Bangla Desh reben una paga d'aproximadament 96 dòlars al mes. La Junta de Govern d'aquell país que estableix els salaris va assenyalar que, perquè un treballador de la indústria tèxtil pugui tenir una vida digna en aquest país, amb comoditats bàsiques, necessita percebre tres cops i mitja més que aquesta quantitat. Un informe de 2018 realitzat pel Departament del Treball dels Estats Units, va trobar evidència que hi ha nens fent treballs forçats per a la indústria tèxtil a Argentina, Bangladesh, Brasil, Xina, Índia, Indonèsia, Filipines, Turquia i Vietnam, entre altres països.

Per fer front a l'impacte en el medi ambient, la UE vol accelerar la transició cap a una economia circular. En aquest marc, és recomanable consumir la menor quantitat de productes tèxtils possibles o en el cas de fer-ho, que aquests siguin sostenibles.

### Algunes recomanacions concretes

- Menys és més. Com menys roba consumeixes, millor per al planeta i per als seus habitants.
- Compra roba de segona mà, dóna-li una segona vida a les peces que altres persones no vulguen i fes el mateix amb les teues.
- Repara la teva pròpia roba i dóna-li el teu estil. Hi ha moltes botigues que t'ajudaran a fer-ho si tu no saps cosir!
- Intercanvia roba amb amics i amigues o familiars.
- Verifica les etiquetes. Si compres roba o tèxtils nous, preocupa't de verificar que procedeixen de cotons orgànics, siguin peces elaborades localment o de comerç just.
- Tria marques sostenibles.

A l'apartat 8 de la present guia et proposem opcions concretes de consum responsable de roba a la Comunitat Valenciana.

### Segells que intervenen



Global Organic Textile Standard (GOTS) és l'estàndard líder de processament tèxtil per a fibres orgàniques. Quan certifiquem l'estàndard GOTS, comprovem cada pas de la cadena de subministrament, des de la collita fins a la producció, el processament, la fabricació i l'etiquetatge. També considerem la gestió ambiental i la responsabilitat social dels productors. GOTS és l'estàndard d'or per al processament sostenible de tèxtils fets de fibres de cultiu orgànic (com el cotó o la llana).



Organic Content Standard (OCS). Quan certifiquem segons els estàndards OCS, trebalem amb els productors per assegurar-nos que un producte final contingui la quantitat precisa d'un determinat material de cultiu orgànic. L'objectiu de l'estàndard de contingut orgànic (OCS) és garantir la confiança en les afirmacions de contingut orgànic. L'OCS aconsegueix aquest objectiu verificant la presència i la quantitat de material orgànic en un producte final. Proporciona un sòlid sistema de cadena de custòdia des de l'origen de la matèria primera orgànica fins al producte final mitjançant la certificació.

## 6.3\_ Finances



Tots utilitzem serveis financers. Tinguem o no molts estalvis o productes financers contractats, les decisions sobre on estan els nostres diners sempre tenen un gran impacte en la justícia social i ambiental.

La banca tradicional, que inclou a totes les grans entitats del nostre país, opera amb l'únic objectiu de maximitzar els beneficis. A més, bona part de les principals entitats està molt qüestionades per pràctiques com ara la seua responsabilitat en qüestions com els desnonaments o en el finançament per al complex militar-industrial. Pots veure informació sobre aquest tema ací en: [www.bancaarmada.es](http://www.bancaarmada.es)

No obstant això, existeix tot un conjunt d'entitats que pertanyen a les anomenades “finances ètiques” i que tracten de combinar la rendibilitat amb la responsabilitat social, la cura del medi ambient, la posada en el centre de les necessitats reals de les nostres vides, la transparència, la participació i el suport a l'economia real.

Aquestes entitats ens permeten proveir-nos de serveis financers i bancaris al mateix temps que contribuïm a la transformació del nostre model econòmic i social cap a un altre més just i sostenible. Aquestes entitats poden ser bancàries (operen com a bancs convencionals, amb llicència del banc d'Espanya); parabancàries (donen serveis financers amb normalitat, però no són bancs sinó un altre tipus d'entitats, com a cooperatives de serveis financers); d'assegurances; o d'un altre tipus (com a entitats de micromecenatge o de foment de les finances ètiques).

### Algunes recomanacions concretes

El més senzill per a tindre serveis financers més ètics i justos és passar-se a un banc ètic. Fer-se client és tan fàcil com fer-se client de qualsevol altre banc, i els serveis són equivalents: tenen algunes oficines físiques, emeten targetes de crèdit/dèbit i ofereixen tots els serveis per Internet, com qualsevol altre banc convencional (però de manera més ètica). Alguns exemples estesos són Triodos Bank i Fiare, encara que hi ha alguns més. Pots també tindre els teus estalvis en altres entitats que donen serveis financers que, encara que no siguen bancs llicència del Banc d'Espanya, són igualment fiables i generalment molt participatius i connectats amb el món associatiu, com Coop 57. Tens aquestes i altres opcions en el llistat d'entitats de finances ètiques en <https://www.bancaetica.es/>. Pots també contractar les teues assegurances en entitats que estan compromeses amb pràctiques ètiques. Per a això existeix el segell EthSi (veure baix), que certifica aquest compromís. Pots accedir al llistat d'entitats d'assegurances certificades en <https://ethsi.net/es/entidades-certificadas-con-valores-entidades-comprometidas/>

Finalment, pots donar suport a entitats que impulsen d'una u altra manera les finances ètiques. Per exemple, si vols donar suport a projectes transformadors o fer tu una campanya de micromecenatge, pots emprar <http://www.goteo.org/> Pots també donar suport al treball d'entitats o de xarxes associatives que traten de difondre i promocionar les finances ètiques, com la Xarxa Enclau o l'Observatori de les Finances Ètiques.

A més de la informació anterior, tens un ampli catàleg general de productes i serveis oferits per la banca ètica ací en: <https://dineretic.org>

### Segells que intervenen



El segell europeu EthSI (Ethical and Solidarity Based Insurance) és un distintiu que valora la qualitat en la gestió de les companyies d'assegurances, les corredories i els gestors, i que també certifica els productes asseguradors de les entitats registrades. El segell posa en valor la gestió ètica de l'organització respecte a les inversions i a la responsabilitat social, així com el foment de la sostenibilitat social i ambiental i la transparència. Pots veure més informació ací en: <https://ethsi.net/>

*Altres recursos:*

FETS-Finançament Ètic i Solidari

<https://fets.org/>

Caixa Popular

<https://www.caixapopular.es/va>

Fiare Banca Ètica

<https://www.fiarebancaetica.coop/>

En Clau. Xarxa per al finançament alternatiu

<https://enclau.org/>

## 6.4\_ Comunicació/Informàtica



Els telèfons i els ordinadors formen part de la nostra vida quotidiana. El consum d'aquests dispositius també contribueix a la degradació del medi ambient i al canvi climàtic. Igualment és comú la utilització de minerals com el coltan o el silici obtingut amb pràctiques poc ètiques a països empobrits.

Com a alternativa sorgeix la informàtica ecològica o "green computing", que es proposa com a objectius la reducció del consum elèctric dels aparells, l'ús de "hardware" ecològic i de "software" lliure, l'augment de la vida útil dels terminals així com el reciclatge de els mateixos. Igualment es planteja com a repte la minimització de materials tòxics a la construcció de terminals.

**Algunes recomanacions concretes**

El portal Greekflra ens proposa algunes recomanacions d'ús. La informàtica ecològica és una iniciativa que tots hem d'acollir com a individus.

Aquests són alguns dels consells que podeu seguir per implementar i promoure la informàtica ecològica:

- Quan no utilitzes el teu ordinador, apaga'l per estalviar energia.
- Si vols prendre un descans però no apagar l'ordinador, pots posar-lo en mode de suspensió per estalviar energia.
- Opta per pantalles de baix consum energètic com els OLED que consumeixen poca energia, estalvien bateria i són agradables a la vista.
- Utilitza temes foscos o el mode fosc, ja que requereix menys energia.
- Tracta de no utilitzar protectors de pantalla, ja que consumeixen energia quan el sistema està inactiu.
- Redueix la brillantor del monitor ja que la brillantor alta necessita més energia.
- Intenta utilitzar monitors LED en comptes de CRT per estalviar energia i reduir les emissions de carboni.
- Rebutja les deixalles electròniques de manera segura, ja que els dispositius informàtics tenen materials perillosos que contaminen el medi ambient. Aquests materials necessiten una eliminació formal als laboratoris.
- Utilitza tintes amb baix contingut de COV, impressores de baix consum, paper reciclat i cartutxos de tinta remanufacturats. També pots deixar d'usar paper sempre que pugues.
- Compra components energèticament eficients com a SSD en lloc de HDD.
- Implementa Veu sobre Protocol d'Internet o VoIP per reduir les deixalles metàl·liques i la infraestructura de cablatge.
- Difon la consciència sobre la informàtica ecològica dins i fora de la Universitat.

## Segells que intervenen



- Fes servir productes amb l'etiqueta Energy Star perquè consumeixen menys energia i estan fabricats amb conceptes de computació ecològica

### *Altres recursos:*

#### SOM CONNEXIÓ

Telefonia conscient

<https://somconnexio.coop>

#### FAIRPHONE

Telèfon sostenible

<https://www.fairphone.com/en/>

#### LIBRE OFFICE

Software de oficina

<https://es.libreoffice.org>

#### OPEN OFFICE

Software de oficina

<https://www.openoffice.org/es/>

## 6.5\_ Residus



Per consumir de manera responsable, haurem de tenir en compte els residus que poden generar els productes i serveis que comprem, tant abans d'arribar a nosaltres, com posteriorment quan ja no ens siguem útils.

### **Algunes recomanacions concretes**

L'ordre de prioritats per minimitzar la generació de residus és:

- Replantejar: realment ho necessites? Sempre hi ha quincalles en oferta, però a sovint tenen poc ús i no milloren la nostra vida.
- Reduir: és la millor pràctica, vetllar perquè la teua compra comporte el mínim de generació de residus.
- Reutilitzar: en ocasions pots comprar o utilitzar productes de segona mà, i també podràs vendre'ls o cedir-los quan ja no els utilitzes. Amb un poc de creativitat, potser també pots aprofitar-los per un altre ús diferent.
- Reparar: és prioritari abans de tirar i comprar un producte nou. En lloc de comprar productes barats de mala qualitat, cal que et plantejges alguna alternativa amb més durabilitat o possibilitat de reparació.
- Renovar: en ocasions, podem utilitzar productes antics amb algunes modificacions. Spotify sona millor als altaveus del teu antic equip de música!
- Reciclar: si no queda altra opció de les anteriors, preocupa't de gestionar els teus residus amb el sistema de reciclatge que millor aprofite els seus materials. La segregació de residus en origen, sempre és millor que a posteriori. I pensa que el que no et serveix a tu, sempre serveix per a una altra cosa.

## A l'hora de comprar

Gran part de les conseqüències sobre l'entorn es decideixen al moment de la compra. Hi ha diversos sistemes d'etiquetatge per ajudar-te a la presa de decisions, però ves en compte, perquè moltes empreses inventen logotipus enganyosos que no garanteixen res! (generalment amb colors verds i textos com 100% ecològic).

*Ací tens uns logotipus als que pots confiar per prendre decisions sobre la teua compra:*



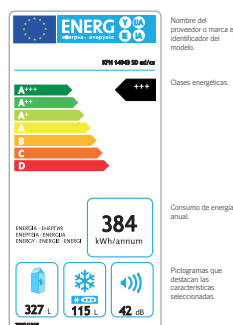
Punt verd: significa que el productor ha pagat pel reciclatge (i t'ho haurà repercutit al preu).



Reciclatge de plàstics: El més important és el número, l'1 és més reciclable que el 2 i següents. Les sigles són el nom de la substància principal de fabricació.



Ecoetiqueta Europea: certifica una ampla gama de productes i serveis, premiant només als més respectuosos amb el medi ambient i amb la teua salut.



Etiquetatge energètic europeu. A és més eficient que B i posteriors. També destaca altres variables importants.





Energy Star: Iniciativa d'Estats Units que certifica aparells electrònics eficients.



Paper i fusta: FSC i PEFC són dues iniciatives diferents per verificar que els productes derivats de la fusta provenen (en diferents percentatges) d'explotacions forestals sostenibles.

## A l'hora de reciclar

Quins residus van a cadascun dels contenidors?

Blau (paper i cartó)



- ✓ + Sí Caixes de cartó de tot tipus
- ✓ + Sí Fulls d'apunts, periòdics, revistes, llibres
- ✓ + Sí Paper eixugamans
- ✗ - NO Tovallols bruts
- ✗ - NO Tetrabrics
- ✗ - NO Fusta ni restes de poda

Groc (envasos lleugers)



- ✓ + Sí Llandes, aerosols, taps metàl·lics
- ✓ + Sí Tetrabrics
- ✓ + Sí Botelles i altres envasos de plàstic
- ✓ + Sí Bosses i embolcalls de plàstic i d'alumini
- ✓ + Sí Safates i paper d'alumini
- ✓ + Sí Safates de suro blanc
- ✗ - NO Objectes que no siguin envasos
- ✗ - NO Bolígrafs
- ✗ - NO Compreses, tampons, bolquers, tovalletes
- ✗ - NO Envasos de medicaments

Verd (vidre)



- ✓ + Sí Botelles i frescos d'aliments de qualsevol color
- ✗ - NO Tasses, plats, gots, copes ni gerres
- ✗ - NO Figures de porcellana
- ✗ - NO Finestres
- ✗ - NO Bombetes ni tubs fluorescents
- ✗ - NO Ampolles ni vials de medicaments (han d'anar al punt SIGRE)

## Gris (fracció resta)



- + SÍ Bolígrafs i altres objectes metàl·lics i plàstics que no siguin envasos
- + SÍ Compreses, tampons, bolquers, tovalletes humides
- + SÍ Ceràmica i gots trencats
- + SÍ Deixalles dels animals domèstics



- NO Piles
- NO Roba
- NO Líquids
- NO Residus dels altres contenidors

## Marró (orgànic)



- + SÍ Restes d'aliments, pòsits de cafè i infusions
- + SÍ Paper i cartó tacats amb oli o greix
- + SÍ Restes de plantes
- + SÍ Taps de suro



- NO Tovalletes humides, compreses ni tampons
- NO Pols d'agranar
- NO Puntetes de cigarreta ni cendra
- NO Restes de cures com tiretes, esparadraps, gases ni cotó

## Contenedor de roba



- + SÍ Roba i calcer

## Ecoparcs

A la web del teu Ajuntament trobaràs informació. En grans ciutats sol haver-hi ecoparcs mòbils amb diferents punts de recollida al llarg de la setmana o del mes. Arrepleguen pràcticament tots els residus que no queden recollits als apartats anteriors.

## 6.6\_ Energia



El consum energètic és un dels aspectes de la nostra vida quotidiana que més impacte té el canvi climàtic i en la justícia social (a més d'en la nostra pròpia despesa personal!). Centrant-nos en el consum elèctric, ens enfrontem també a la realitat que ens movem en un model i mercat opacs, complicats i controlats per unes poques empreses. Això dona la sensació que no tenim molt de marge. Tanmateix, sí que podem fer moltes coses per a contribuir a reduir el nostre impacte i a canviar el model energètic cap a un altre més just i sostenible.

Un punt de partida clau és pensar que la millor energia és la que no es consumeix. Així, és important consumir menys. A més, podem consumir millor, energia més neta, venuda per entitats més ètiques o fins i tot produïda per nosaltres mateixes. A més, podem demanar que canvie el model, donant suport a reivindicacions d'organitzacions i plataformes.

## Algunes recomanacions concretes

Per a consumir menys pots fer el següent:

- Ajusta els teus hàbits energètics, per exemple, localitzant i eliminant tots els “estand-[https://climaienergia.com/wp-content/uploads/2021/05/pptOE\\_GUI-AhoE\\_Mayo2021cast\\_vf\\_web.pdf](https://climaienergia.com/wp-content/uploads/2021/05/pptOE_GUI-AhoE_Mayo2021cast_vf_web.pdf)” i els “consums fantasma”.
- Millora el rendiment energètic de la teua llar, per exemple, millorant el rendiment de la calefacció o triant bé electrodomèstics quan els canvies.
- Analitzar la “dieta energètica” i inverteix una mica a tindre una llar que demande menys energia, per exemple, canviant aïllaments.
- Tens consells molt pràctics i 15 mesures molt concretes per a fer aquestes tres coses en aquest material.

Per a consumir millor pots fer següent:

- Revisar el contracte amb la teua comercialitzadora i el teu patró de consum. Pots revisar en línia la potència que tens contractada, optimitzar la teua tarifa i eliminar serveis que no uses (la teua comercialitzadora pot estar venent-te coses que no necessites o en condicions que no són les millors per a tu). Revisa també quan consumeixes més. Tens informació sobre com pots fer això ací.
- Mira si la teua comercialitzadora - t'està venent energia neta (veure més endavant sobre el Certificat de Garantia d'Origen). Si no és el cas, opta per una comercialitzadora que t'oferisca energia 100% renovable. Pots usar aquest comparador per a veure les ofertes de les comercialitzadores. Recorda que la comercialitzadora és l'empresa que et factura l'energia i que pots canviar-la lliurement i de manera senzilla
- Recorda que molts dels problemes del mercat elèctric es deuen a l'oligopoli (el control d'unes poques empreses), així que el més recomanable és canviar-te a una comercialitzadora responsable. Hi ha moltes comercialitzadores que no sols venen energia 100% renovable, sinó que aposten per un altre model energètic i que són cooperatives sense ànim de lucre. Canviar-se és molt més ràpid i senzill del que a vegades pensem (i, per cert, tens dret a fer-ho encara que estigues en un pis llogat). Tens una llista de comercialitzadores responsables ací. Algunes són locals i només operen en algunes poblacions, però altres ho fan en tot l'Estat, com Som Energia

Per a consumir el que tu mateix produeixes:

- Pots animar-te a produir la teua pròpia energia. Pots consultar amb diferents empreses instal·ladores les opcions, preus i formes de finançament. Si t'animes a fer la teua pròpia instal·lació, intenta contractar entitats responsables, locals i si pot ser cooperatives. Com a exemple, a la Comunitat Valenciana està aquesta cooperativa instal·ladora.
- Si vius en un edifici, pots també posar-te d'acord amb les teues veïnes per a produir la teua pròpia energia. És més fàcil del que pensem!! Pots mirar aquesta guia.
- Potser pots sumar-te o impulsar una de les moltes comunitats energètiques que estan sorgint. Aquesta altra forma col·lectiva i comunitària de produir energia juntament amb persones del teu entorn.
- Pots exigir un canvi en el model energètic.
- Pots sumar-te a organitzacions locals que demanden un canvi en el model o subscriure i difondre les seues reivindicacions. Per exemple, pots veure el que fa la Plataforma per un Nou Model Energètic.
- Pots demanar ajuda i assessorament gratuïts en l'Oficina de l'Energia de l'Ajuntament de València. A més d'atendre't personalment, tens molts materials i organitza cursos molt interessants.

## Segells que intervenen

Per a saber si l'energia que et proporciona la teua comercialitzadora és 100% renovable, existeixen les "Garanties d'origen", un instrument que certifica que s'ha produït una determinada quantitat d'electricitat mitjançant energies renovables o de cogeneració. Mira en la factura o en la pàgina web de la teua comercialitzadora si ho té. Ho emet la Comissió Nacional dels Mercats i la Competència (\*CNMC).

Altres recursos: <https://climaienergia.com/oficina-de-l-energia/materials/>

Cooperativa valenciana que opera como facilitadores del cambio energético  
<https://aeioluz.com/>

## 6.7\_ Neteja



Hi ha una àmplia gamma de productes de neteja de la llar, que si bé faciliten la neteja, estan compostos per substàncies químiques potencialment perilloses tant per a la nostra salut com per al medi ambient.

La nostra consciència sobre l'impacte ambiental dels productes de neteja és molt baixa. Una enquesta de l'Organització de Consumidors i Usuaris (OCU) realitzada el 2020 va revelar que el 87% de les persones enquestades afirmava tenir-ne molt poca informació. Cuinar, netejar i altres activitats domèstiques de rutina generen nivells significatius de químics volàtils i partícules dins de la llar, fet que porta a nivells de qualitat de l'aire interior que s'assemblen als d'una ciutat molt contaminada, segons investigadors de la Universitat de Colorado Boulder, als Estats Units. Els productes químics a l'aire que s'originen dins d'una casa no romanen al seu interior: els compostos orgànics volàtils (COV) de productes com el xampú, el perfum i les solucions de neteja finalment s'escapen a l'exterior i contribueixen a la formació de partícules fines i ozó, cosa que constitueix una font de contaminació atmosfèrica global de l'aire.

Pel que fa a la salut, les persones encarregades de netejar la llar estan exposades a agents que poden resultar nocius per a les vies respiratòries, tant d'asma com de bronquitis crònica. Diversos estudis afirmen que un 25% d'aquestes dues malalties del personal de neteja domèstica es deu a l'exposició a aquests agents.

En aquest context, és important que assumim una sèrie de recomanacions que condueixen a adquirir hàbits de neteja de la llar saludables. Diversos estudis acadèmics indiquen la importància de la neteja per a la salut mental. Netejar la nostra llar no només crema calories per l'esforç físic i evita contagis per mantenir l'atmosfera ampla, també afecta positivament la nostra salut mental.

## Algunes recomanacions concretes

El portal [www.hogarsintoxicos.org](http://www.hogarsintoxicos.org) ens proposa una sèrie de recomanacions per a la neteja a la llar:

- Redueix l'ús de productes de neteja amb terpens amb aroma de pi o llimona (especialment en dies d'alta contaminació per ozó a l'exterior o quan es fan servir aparells que poden incrementar la presència d'ozó dins de la casa, com ara aparells purificadors o ionitzadors de l'aire),
- Aclarir bé amb aigua les superfícies després del rentat i també les pals de fregar i draps usats, ventilar molt bé durant la neteja i hores després d'ella.
- Redueix la compra de productes de neteja adquirint només els que veges realment essencials. Això reduirà també la complexitat del còctel químic que es pot crear a casa.

- Hi ha un creixent mercat de productes ecològics de neteja força exigents quant a no contenir certs grups de substàncies problemàtiques (com certes fragàncies sintètiques, per exemple) i que són tan eficaces o més que els més tòxics. Poden adquirir-se en ecobotigues.

- Finalment, hi ha solucions naturals que es feien servir perfectament abans que una sèrie d'indústries creessin la falsa necessitat d'utilitzar els seus productes químics sintètics. Solucions que permeten prescindir de la compra de productes preparats. Es tracta de fer servir coses com:

- *Bicarbonat sòdic*
- *Vinagre blanc o de poma*
- *Llimona*
- *Bòrax (aquest darrer amb alguna precaució)*

## 6.8\_ Mobilitat i transport



### **Dia a dia**

Si teus desplaçaments tenen conseqüències sobre el teu nivell d'activitat física, els nivells d'estrés, la qualitat de l'aire del teu entorn, el nivell de sorolls i l'ocupació de la via pública entre altres aspectes. L'ordre de prioritat, començant pels més sostenibles són:

- A peu: l'opció més barata i més respectuosa amb l'entorn. Molt saludable. La millor opció per a curtes distàncies, generalment inferiors a 3 km.
- Bicicleta compartida o pròpia: quasi tan sostenible com caminar. La despesa en una bicicleta és mínima comparada amb altres vehicles. Sol ser la opció més ràpida en ciutat. Millora el sistema cardiovascular. Sempre guanya en nivell de satisfacció a les enquestes de mobilitat.
- Patinet elèctric compartit o propi: quasi tan sostenible com la bicicleta, encara que no millora la salut, és més car en compra i manteniment i té més accidents i de major gravetat.
- Transport públic (tren, metro, tramvia, autobús): optimitza el transport de persones amb el mínim d'ocupació de via pública. Millora la salut en funció dels trajectes (a peu) fins a la parada. L'opció més econòmica per trajectes llargs. Permet socialitzar.
- Motocicleta elèctrica compartida: els sistemes de motos compartides són una opció econòmica i versàtil per complementar altres mitjans.
- Taxi i cotxe elèctric compartit: amb avantatges semblants a la moto elèctrica compartida, encara que més contaminants. Poden ser interessants per a 3 o més passatgers. El taxi té un cost superior però és més ràpid per recollir, i no s'ha d'aparcar.
- Motocicleta: baixa ocupació de la via pública. Cost de compra i manteniment superior a la bicicleta i al patinet elèctric. L'opció elèctrica té un cost de manteniment inferior que la de combustible, que genera més sorolls i contaminació atmosfèrica. Molt més sostenible que el cotxe.
- Cotxe elèctric: manteniment més barat que els cotxes de combustió. Cost de compra elevat. Requereix plaça d'aparcament per carregar a les nits. Alta ocupació de la via pública. Consum energètic elevat.

- Cotxe de combustió: costos de compra i manteniment elevats. Alta ocupació de la via pública. Consum energètic elevat. El major culpable dels núvols tòxics a les ciutats.

### Viatges

La repercussió dels viatges sol ser inferior, per comportar un nombre i distància de desplaçaments molt inferior que al dia a dia. L'ordre de prioritat, començant pels més sostenibles són:

- A peu: L'excursionisme millorarà la teua salut i et posarà en contacte estret amb l'entorn.
- Bicicleta: El cicloturisme permet grans distàncies i molta versatilitat a la planificació, a més de posar-te en forma mentre gaudeixes de l'entorn.
- Tren: El mitjà de transport de grans distàncies més sostenible. Pot combinar-se amb els dos anteriors per variar rutes. Per distàncies superiors als 500 km es pot plantejar l'opció de trens nocturns, que et permeten despertar-te a la teua nova destinació.
- Vaixell: Per viatjar a illes és la millor opció, i si tens l'opció de navegar a vela, és molt més sostenible que els motors.
- Cotxe: Per més de 3 passatgers pot ser bona opció. És contaminant i el menys segur.
- Avió: Per trajectes llargs és el més ràpid i segur. Per trajectes inferiors a 300 km és més lent que el tren. És el més contaminant, més incòmode i menys saludable. Elimina el contacte amb l'entorn.

### 6.9\_ Papereria i publicitat



El paper és un suport amb una llarga història a la nostra civilització i del qual seguim fent un ús intensiu ja sigui en els nostres estudis o els nostres treballs. Per a la seua fabricació, utilitzem la cel·lulosa que ens aporten els arbres, que són tallats i escorçats. Un cop mòlta la fusta es barreja amb aigua per obtenir la pasta, a la qual s'afegeixen altres additius (clor gasós, diòxid de clor, ozó,, etc) per blanquejar-la. Finalment s'emmotlla, s'allisa i s'asseca per obtenir el paper en el format i gruix desitjats.

Com haureu entès, en la fabricació de paper és per tant necessari l'ús de fustes per a l'obtenció de cel·lulosa, d'aigua, de substàncies químiques per al blanqueig així com d'energia per a l'assecatge. És per això que el paper ecològic i el paper reciclat es proposen com a alternatives per reduir l'empremta d'aigua i de carboni en l'elaboració de paper.

El paper ecològic és aquell que s'ha obtingut mitjançant un procés que ha tingut en compte criteris de cura del medi ambient. Per exemple, en el procés de blanquejament, en lloc d'utilitzar-se el clor gasós (molt contaminant), s'utilitza el diòxid de clor (segells ECF: lliures de clor elemental) o l'oxigen i l'ozó (segells TCF: totalment lliures de clor). Altres criteris que ens permeten qualificar un paper com a més o menys ecològic són el nivell d'emissions a l'aigua i l'atmosfera durant el procés de producció, el consum d'energia elèctrica i tèrmica i el tractament dels residus generats.

En el cas del paper reciclat, l'obtenció de la cel·lulosa es fa a partir de fibres ja utilitzades prèviament. És a dir, en lloc d'obtenir la cel·lulosa dels arbres, aquesta s'obté de paper recuperat i seleccionat, i no és necessari talar arbres per a la seva fabricació.

### Algunes recomanacions concretes

- Evita el consum de paper. Redueix en la mesura que sigui possible la impressió de documents.

Les aplicacions del paper tant a la feina quotidiana com a la publicitat són múltiples, per la qual cosa et recomanem utilitzar en tot moment papers reciclats i/o ecològics tant a casa com en una reprografia.

- A La Tenda de la Universitat de València trobaràs material de papereria i corporatiu de la Universitat realitzat amb materials sostenibles.

## 6.10\_ Higiene i salut



La Guia de consum del portal Raça sostenible comparteix algunes dades d'interès sobre la indústria cosmètica. El mercat europeu de cosmètics i cura personal és el més gran del món, valorat en 78.600 milions d'euros el 2018. Espanya és el cinquè mercat més gran dins d'Europa. Segons Cosmetic Europe. El 2018, Espanya es converteix en el 2n exportador mundial de perfums.

El major impacte ambiental dels cosmètics es relaciona amb el seu ús, que majoritàriament està connectat amb el rentat/neteja mitjançant esbandits amb aigua. Per tant, el consum d'aigua i la generació d'aigües residuals concentren la petjada ecològica d'aquests productes. Igualment important és fer servir envasos en cosmètica.

Un altre impacte de màxima importància és el de les aigües residuals domèstiques. Molts compostos químics que són ingredients dels cosmètics, no poden ser correctament depurats i acaben al medi marí i fluvial, com també la degradació dels nostres sistemes de sanejament, a causa de l'ús de tovalloletes, bastonets, paper higiènic, etc. En molts d'aquests productes, encara que s'indiquen com a biodegradables, la realitat és que no s'indica en quines condicions ho són (al medi terrestre? a l'aquàtic?), ni el més important: en quant de temps.

Finalment destacar la utilització de microcontaminants a la indústria cosmètica com els nanomaterials o microplàstics que finalitzen a l'entorn natural.

### Algunes recomanacions concretes

- Durant les nostres activitats d'higiene diària i estètica generem també residus sòlids que cal gestionar correctament. No hem de tirar pel desguàs cap sòlid:

- El paper higiènic, bastonets, tovalloletes, pèl, ungles, etc. hem de separar-los i gestionar-los com a residus urbans. Bastonets i tovalloletes, sempre que hi hagen alternatives, caldria deixar d'usar-les.

- Substituir el paper higiènic pel rentat.

- Medicaments caducats o que no necessites, fins i tot caixes i envasos ja buits o amb restes, portar-los als punts ubicats a la majoria de les farmàcies. Molt important no tirar-los a l'escombraries normal.

- Reducció. Sempre planteja't si et pot valer una unitat en lloc de dues o més, o més petit que gran o si disposes d'alternatives multiús. Intenta comprar menys i optimitza'n l'ús.

- Trieu per ordre de preferència: ecològics i naturals > naturals > sintètics (aquesta la pitjor opció).

- Tria cosmètics ecològics sempre amb la seua certificació i a més informa't sobre el que certifica.
- Revisa l'etiquetatge i la llista d'ingredients.
- Especial cura de les compres per internet. Encara que hi ha controls, com a ingredients prohibits a Europa, la nostra norma és més restrictiva, als EUA o la Xina poden no ser-ho.
- Evita comprar articles d'un ús específic. Exemple: crema de mans, condicionador, Kleenex. Cerca alternatives multiús o naturals com una única crema, un remei casolà, paper de rotllo, etc.
- Tria utensilis de fusta o metall en lloc de plàstics (ex. raspall de dents, pinta). Que siguin reutilitzables i durables, evitant els d'un sol ús.
- Packaging. Tria productes que vinguin amb el mínim embolcall. Per ordre de preferència: de matèria primera renovable i biodegradable > reutilitzable > reciclable. En cas de reutilitzar o reciclar, prefereix vidre i tèxtil davant de paper, i aquests, millor que plàstic.
- Preferència per productes que provenguin d'empreses amb bones pràctiques ambientals, ja siguin a la pròpia empresa (realitzen campanyes, tenen algun tipus de certificat), del propi producte (etiquetatge, certificacions, origen dels materials i cicle de vida). Si també tenen bones pràctiques socials.



## 7\_ OPCIONS A LA UNIVERSITAT DE VALÈNCIA

A la Universitat de València podràs trobar un conjunt d'espais on poder-te informar sobre el comerç just i el consum responsable així com accedir a aquestes opcions de consum. Tots ells formen part d'un ecosistema des del qual cultivem el pensament crític i les opcions de consum respectuoses dels drets humans i de la natura.

### 7.1\_ El mercat agroecològic de la Universitat de València

Tots els divendres de 10 a 12 hores el mercat agroecològic obri les seues portes a la comunitat universitària. En ell pots trobar productes de l'horta de València, oli i productes de panaderia acompanyades de productes de Comerç Just.

El Mercat Agroecològic de la Universitat de València està situat a l'entrada de la Facultat de Filosofia i Ciències de l'Educació al Campus de Blasco Ibàñez.

Pots trobar informació actualitzada del mercat en UV Sostenibilitat:

<https://www.uv.es/uv-sostenibilitat/ca/uv-sostenibilitat.html>

### 7.2\_ La Tenda de la Universitat

La Tenda de la Universitat porta més d'una dècada desenvolupant productes corporatius procedents de comerç just i té tota una secció dedicada al comerç just per un consum més sostenible.

En ella pots trobar un important catàleg de productes, consells, iniciatives i informació sobre etiquetes i distintius.

La Tenda de la Universitat la pots trobar on-line (<https://www.latenda.es>) i als campus de Burjassot, Blasco Ibàñez, Tarongers i al Centre Cultural La Nau.

### 7.3\_ Les màquines de “vending”

A moltes de les màquines d'expedició de cafè i te de la Universitat de València pot trobar una opció de “cafè de comerç just” que et recomanem !

### 7.4\_ Cafeteries

A algunes de les cafeteries dels nostres campus pots demanar productes de Comerç Just especialment el cafè.

### 7.5\_ Càterings i pauses cafè

Per a la celebració d'actes acadèmics i culturals alguns centres, departaments i serveis de la Universitat sol·liciten integrar productes de Comerç Just, ecològics o de proximitat en la realització de pauses cafè, vins d'honors o picadetes.

Aquesta Guia en la seua versió digital s'actualitza permanentment, per la qual cosa pots enviar a [sostenibilitat@uv.es](mailto:sostenibilitat@uv.es) les iniciatives del teu centre, departament o servei que afavoreixen i integren el Comerç Just i el Consum Responsable perquè siguen publicades.



## 8\_ OPCIONS A LES CIUTATS DE VALÈNCIA, BURJASSOT, GANDIA I ONTINYENT

### 8.1.- Opcions de comerç just

La Coordinadora Valenciana d'Organitzacions No Governamentals de Desenvolupament (CVONGD) ha fet una recopilació dels punts on podem consumir productes de comerç just a la Comunitat Valenciana.

Aquests articles els pots trobar a supermercats, herboristeries, botigues de productes ecològics i ONGD. En aquestes darreres, a més, podràs conèixer l'origen dels productes i obtenir més informació sobre el comerç just. També et podràs informar de les seues activitats i campanyes de sensibilització.

#### LA TENDA DE TOT EL MÓN

962 67 90 26 - [correo@la-tenda.org](mailto:correo@la-tenda.org)

Tenda: Port de Sagunt: Pasaje Vicente Moliner, 4 bajo

TENDA ON LINE: <http://www.la-tenda.org>

#### OXFAM INTERMÓN

963 52 41 933;

Tenda: València: C/ Marqués de Dos Aguas 5

Tenda: Gandia: C/ C/Torreta,10

Tenda: Alacant C/ Pablo Iglesias, 10.

Tenda: Castelló: C/ Guitarrista Tárrega 20

<https://tienda.oxfamintermon.org>

#### ECOSOL / PETJADES

Tel 963 83 00 99 ; [ecosol@ongd.es](mailto:ecosol@ongd.es); [petjades@ongd.es](mailto:petjades@ongd.es)

Punt de venda València: Avda. Tres Cruces, 49

Punt de venda Ibi: Mercat Central d'Ibi – Dr. Waskman 1 Local 3

#### CÁRITAS

Tel 963 15 35 01

Tenda: Algemesí: La Troballa – Carrer de Berca, 44 – T. 625663557

[botiga@latroballa.org](mailto:botiga@latroballa.org) <http://www.latroballa.org/>

Tenda: Oriola: C/ Mayor, 34 [cdorihuela\\_al@caritas-espa.org](mailto:cdorihuela_al@caritas-espa.org)

<http://comerciojustodeorihuela.blogspot.com.es/>

Tenda: Elda: c/ México, 10 – 637406528

<http://www.comerciojustoelda.es/>

#### PROYDE

T. 961365542 - [delegacionlevanteruel@proyde.org](mailto:delegacionlevanteruel@proyde.org)

Tenda On Line – <https://comerciojusto.proyde.org/>

#### SODEPAU PV

Tel 96 391 76 94

[sodepaupv@pangea.org](mailto:sodepaupv@pangea.org)

Valencia: c/ Carnissers, núm 8, 46005 València,

<http://www.sodepaupaisvalencia.org/>

### 8.2.- Opcions de consum responsable

Considerem consum responsable l'adquisició d'articles (roba, aliments, etc.) elaborats localment mitjançant tècniques artesanals, respectant els drets de les persones treballadores així com el medi ambient.

En aquesta guia us indiquem algunes opcions de consum responsable de moda i aliments, amb les quals podreu complementar el vostre consum conscient. Les botigues de moda sostenible (roba, sabates, altres tèxtils) van guanyant terreny en un sector dominat per les grans firmes i els segells “low cost”, darrere dels quals s'amaguen condicions laborals que incompleixen els drets laborals bàsics recollits en el concepte de “treball decent” de l'Organització Internacional del Treball (OIT). Fashion revolution és una plataforma activista internacional que va cristallitzar en 2013 aquesta visió de transformar la indústria de la moda cap a models que restauren el medi ambient i posen en el centre de la seua producció a les persones.

*Alguns segells de certificació de roba orgànica són:*



Igualment, l'oferta d'aliments locals i/o ecològics d'agricultors i agricultores del nostre territori és cada cop més accessible ja siga a través de la venda directa, les botigues i el grups de consum (persones consumidores organitzades per comprar directament a les persones productores). Tots plegats configuren una alternativa real per al consum d'aliments frescos i de temporada, una opció responsable a més de saludable.

Alguns segells d'aliments ecològic són:



## **Opcions de consum de moda**

Ethical time és un portal web on trobaràs propostes de consum de roba i productes tèxtils fabricats respectant els drets humans i de la Natura. Al nostre territori, et destaquem algunes de les tendes on podràs trobar moda sostenible.

### **KOOPERA**

Projecte de Caritas

<https://www.koopera.org>

### **A TREND**

Roba orgànica

<https://atrend.es/tienda/>

### **TOTO BY COSTUREO**

Roba ètica infantil

<https://www.costureo.es/tienda/>

### **SOWA**

Upcycled bags

<https://sowa.es>

### **GREGAL ECODESIGN**

Roba mediterrània

<https://www.ateliergregal.com>

### **VESICA PISCIS**

Sabates, botins, sandàlies

<https://vesicapiscisfootwear.com/es>

### **MADAME DYNAMITE**

Swing shoes

<https://www.madamedynamite.es/es/>

### Opcions de consum d'aliments

Al mapa de la Plataforma per la Sobirania Alimentària del País Valencià (<https://sobiraniaalimentariapv.org>) trobaràs els punts de producció, transformació i venda d'aliments locals de temporada. Aci en destaquem algunes propostes de referència:

#### SOM ALIMENTACIÓ

645 29 16 59 C/ Maximiliano Thous 26 (València).

<https://somalimentacio.com>

#### MASTIKA L'HORTA

677533315 / 690789541 Camí del Brosquil 2D · 46013 València.

Tenda online <https://mastikalhorta.com/ecotienda/>

#### SA I FRESC

Camí del Mestre, 46470 Catarroja.

Tenda on line <https://tienda.saifresc.es/11-tienda>

#### TERRA I XUFA

<https://tienda-terraixufa.pod.coop/721/products>

Tenda Mercat Russafa. Plaça Baró de Cortes. 46006 Valencia.

Tenda Mercat Rojas Clemente. Plaça de Rojas Clemente. 46008 Valencia.

#### LA SEMBRA XARXA AGROECOLÒGICA

Xarxa de productores i consumidores a Gandia.

653 773 439; [info@lasembra.es](mailto:info@lasembra.es)

<http://lasembra.blogspot.com>

#### EL BANCALET DE CENTO

665 44 67 30; Partida de Rafalcaid (Gandia).

[elbancalet@gmail.com](mailto:elbancalet@gmail.com)

#### GRUP DE CONSUM EL CABASSET

C/Pare Carles Ferri, 55 (Gandia).

[cabasset@gandiagmail.com](mailto:cabasset@gandiagmail.com)

#### DE L'HORT A CASA

Associació de consum ecològic.

Ca la mera. C/Joan Belda Pastor, 10 (Ontinyent).

[del.hortaacasa@gmail.com](mailto:del.hortaacasa@gmail.com)

## 9\_ ALTRES OPCIONS I RECURSOS A INTERNET

### **COORDINADORA ESTATAL COMERCIO JUSTO**

Mapa de tiendas de comercio justo

<https://comerciojusto.org/tiendas/>

### **TIENDAS ONLINE DE COMERCIO JUSTO**

<https://comerciojusto.org/tiendas/tiendas-on-line/>

### **IDEAS COMERCIO JUSTO**

Organización de comercio justo

<https://ideas.coop>

### **OXFAM INTERMÓN**

Organització de Comerç Just

<https://tienda.oxfamintermon.org>

### **ALTERNATIVA 3**

Organització de Comerç Just

<https://alternativa3.bio/>

### **EQUIMERCADO**

Alimentació i cosmètica ecològica de Comerç Just

<https://equimercado.org/>

### **TALLER DE SOLIDARIDAD**

Roba i artesanía de Comerç Just

<https://tienda.tallerdesolidaridad.org/>

### **FUNDACIÓ VICENTE FERRER**

Artesanía de Comerç Just

<https://comerciojusto.fundacionvicenteferrer.org/>

### **CHOCOLATES ARTESANOS ISABEL**

Xocolates i turrons de Comerç Just i ecològics

<https://chocolatesartesanosisabel.com/tienda/>

### **ESPANICA**

Café de Nicaragua de Comerç Just

<https://espanica.org/>

### **ECOVALIA**

Associació de producció ecològica

<https://www.ecovalia.org>

### **COMITÉ D'AGRICULTURA ECOLÒGICA DE LA COMUNITAT VALENCIANA**

<https://www.caecv.com>

### **VIDA SANA**

Associació

<https://vidasana.org>

## **Recursos didàctics en la xarxa:**

Coordinadora Estatal de Comercio Justo

<https://comerciojusto.org/recursos-didacticos-sobre-comercio-justo-consumo-responsable-y-medio-ambiente/>

Coordinadora Valenciana de ONGD

Recursos pedagògics per a l'educació per a la Ciutadania Global

<https://rubik.cvongd.org/>

Universidades por el Comercio Justo

Projecte impulsat per IDEAS amb universitats espanyoles

<https://ideas.coop/ciudades-comercio-justo/universidades/>

Universidades Latinoamericanas por el Comercio Justo Iniciativa de la CLAC Coordinadora Latinoamericana y del Caribe de Pequeños Productores de Comercio Justo

<http://www.clac-comerciojusto.org/ulcj/>



**10\_ CRÊDITS**

### **Guia de Comerç Just i Consum Responsable de la Universitat de València**

Una iniciativa de:

Vicerectorat d'Igualtat, Diversitat i Sostenibilitat

Comissió de Sostenibilitat de la Universitat de València (Grup de treball de Comerç Just i Proximitat)

Càtedra de Cooperació i Desenvolupament Sostenible de la Universitat de València

UV Sostenibilitat, Delegació de la Rectora per a la Sostenibilitat

Finançada per la Conselleria de Participació, Transparència, Cooperació i Qualitat Democràtica de la Generalitat Valenciana en el marc del conveni amb la Càtedra de Cooperació i Desenvolupament Sostenible de la Universitat de València

#### **Aquesta guia ha estat elaborada col·lectivament per:**

Alberto de la Guardia. Servei de Prevenció i Medi Ambient de la UV

Ana Alcaraz Lamana. Esfera Social

Anna Escrihuela Escrihuela. La Tenda de Tot el Món

Carles Xavier López Benedí. Col·legi Major Rector Peset de la UV

David Esteban y Cristina Soria. UV Sostenibilitat

Dolors Corella Piquer. Catedràtica de Medicina Preventiva i Salut Pública de la UV

Ester Oliver. La tenda de la Universitat de la Fundació General de la UV

Maria Alcantud Dia. Càtedra de Cooperació i Desenvolupament Sostenible de la UV

Jialing Zhang i Zixuan Zhang. Estudiants del Grau d'Economia de la UV

Sergio Belda Miquel. Departament Treball Social i Serveis Socials

Sergi Escribano Ruiz. Empodera Consultores

Imatge, disseny i maquetació:

Javier Campos / Empodera consultores.



Una iniciativa de:

VNIVERSITAT  
D VALÈNCIA

Vicerectorat de Sostenibilitat,  
Cooperació i Vida Saludable



Finançada per:



GENERALITAT  
VALENCIANA  
Conselleria de Participació,  
Transparència, Cooperació  
i Qualitat Democràtica

La Universitat de València dona suport als objectius de desenvolupament sostenible

UVSostenibilitat



VNIVERSITAT  
D VALÈNCIA

CÀTEDRA  
ODS

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS