

Uso de agua**1. En un día normal, permanezco en la ducha bañera durante: _____**

No me ducho (0)

1-2 minutos/bañera ¼ (50)

3-6 minutos/bañera ½ (70)

10 ó más minutos/bañera llena (90)

2. Tiro de la cadena: _____

Cada vez que uso el baño (40)

A veces (20)

3. Cuando me limpio los dientes, dejo correr el agua _____

Si (40)

No (0)

4. He lavado el coche o regado el césped hoy _____

Si (80)

No (0)

5. Usamos lavabos con dispositivo de ahorro de agua (6 a 9 litros por descarga) _____

Si (-20)

No (0)

6. Usamos teléfonos de ducha de baja presión _____

Si (-20)

No (0)

7. Utilizo el lavaplatos diariamente _____

Si (50)

No (0)

Subtotal:**Comida****1. En un día normal como: _____**

Tertera (150/ración)

Pollo (100/ración)

Pescado de granja (80/ración)

Pescado salvaje (40/ración)

Huevos (40/ración)

Leche/lácteos (40/ración)

Fruta (20/ración)

Vegetales (20/ración)

Cereales: pan, cereal, arroz (20/ración)

2. De los alimentos que consumo, ¿qué cantidad se cultiva localmente? _____

Todos (0)

Algunos (30)

Ninguno (60)

3. De los alimentos que consumo, ¿qué cantidad es orgánica? _____

Todos (0)

Algunos (30)

Ninguno (60)

4. ¿Hago compostaje de las sobras y pieles de las frutas y verduras que consumo? _____

Si (-20)

No (60)

5. De los alimentos que consumo, ¿cuántos están precocinados? _____

Todos (100)

Algunos (30)

Ninguno (0)

6. De los alimentos que consumo, ¿cuántos están precintados? _____

Todos (100)

Algunos (30)

Ninguno (0)

7. En un día normal, desecho _____

Nada de mi comida (0)

La mitad de mi comida (200)

Una cuarta parte de mi comida (100)

Un tercio de mi comida(150)

Subtotal:

Transporte

1. En un día normal, viajo _____

A pie (0)

Transporte público (30 por uso)

En bicicleta (5 por uso)

Vehículo privado (200 por uso)

2. El tipo de vehículo _____

Eléctrico (0)

Combustible(gasolina, diesel,...) (100)

3. La eficiencia de nuestro vehículo en términos de consumo medio

Menos de 6 litros/100 km (-25)

10-13 litros/100 km (100)

6-9 litros/100 km (50)

Más de 13 litros/100 km (200)

4. El tiempo durante el que utilizo vehículos en un día normal es

Nada (0)

De media hora a 1 hora (60)

Menos de media hora (40)

Más de 1 hora (100)

5. ¿De qué dimensiones es el coche que uso a diario? _____

No utilizo coche (-20)

Mediano (100)

Pequeño (50)

Grande (200)

6. Número de coches que tenemos en casa _____Ninguno (-20)
1 coche (50)2 coches (100)
Más de 2 coches (200)**7. En un día normal, camino/corro durante _____**5 horas o mas (-75)
De 3 a 5 horas (-25)
De 1 a 3 horas (0)De media hora a 1 hora (10)
Menos de 10 minutos (100)**Subtotal:****Vivienda****1. Número de habitaciones por persona (divide el número de habitaciones por el número de personas que viven en la casa)**Menos de 2 habitaciones por persona (10)
De 2 a 3 habitaciones por persona (80)De 4 a 6 habitaciones por persona (140)
7 o más habitaciones por persona (200)**2. Compartimos nuestra casa con miembros que no son de la familia directa. _____**

Si (-50)

No (0)

3. Tenemos una segunda vivienda o casa de vacaciones que está normalmente vacía _____

No (0)

Si (400)

La tenemos/usamos conjuntamente con otros (200)

Subtotal:**Uso de energía****1. En los meses fríos, la temperatura de nuestra casa es _____**Inferior a 15°C (-20)
De 15 a 18°C (50)De 19 a 22°C (100)
22°C o más (150)**2. Tendemos la colada en el exterior o la colgamos en el interior de la casa _____**Siempre (-50)
A veces (20)

Nunca (60)

3. Utilizamos un congelador que es eficiente energéticamente _____

Si (-50)

No (50)

4. Utilizamos bombillas led _____

Si (-50)

No (50)

5. Apagamos las luces, los ordenadores y la televisión cuando no se utilizan _____

Si (0)

No (50)

6. Para refrescar el ambiente utilizamos _____

Aire acondicionado:
en el coche (30)
en la casa (30)

Aparato eléctrico (ventilador) (-10)
Nada (-50)

7. Hoy he estado en el exterior _____

7 horas (0)

De 4 a 6 horas (10)

De 2 a 3 horas (20)

2 horas o menos (100)

Subtotal:

Ropa

1. Cambio mi ropa cada día y la pongo para lavar _____

Si (80)

No (0)

2. Llevo ropa que ha sido arreglada _____

Si (-20)

No (0)

3. Una cuarta parte de mis prendas de ropa son hechas a mano o de segunda mano _____

Si (-20)

No (0)

4. Renuevo la mayor parte de mis prendas todos los años _____

Si (120)

No (0)

5. Doy la ropa que no llevaré más a la organización local de recogida _____

Si (0)

No (100)

6. Compro camisetas de cáñamo en vez de algodón cuando puedo _____

Si (-10)

No (0)

7. No me pongo nunca _____ % de las prendas que hay en mi armario

Menos del 25% (25)

El 50% (50)

El 75% (75)

Más del 75% (100)

8. Tengo _____ pares de zapatos _____

De 2 a 3 (20)

De 4 a 6 (60)

7 o más (90)

Subtotal:

Productos

1. La basura que he generado hoy podría caber en _____

Una caja de zapatos (20)

Un cubo grande (60)

Cubo de basura (200)

¡No he producido basura hoy! (-50)

2. Reutilizo las cosas antes de tirarlas _____

Si (-20)

No (20)

3. Reparo las cosas en vez de tirarlas _____

Si(-20)

No (20)

4. Reciclo todo mi papel, latas, cristales y plásticos _____

Si (-20)

No (20)

5. Evito los productos desechables tanto como puedo _____

Si (-10)

No (60)

6. Utilizo pilas recargables siempre que puedo _____

Si (-30)

No (30)

7. Añade un punto por cada euro que gastes en un día normal _____

Hoy he gastado _____ €

Subtotal:

Ocio

1. La cantidad total de tierra convertida en campos, pistas, piscinas, gimnasios, pistas de esquí, párquines, etc, para un uso normal suman en tu localidad _____

Nada (0)

Menos de 1 hectárea (20)

De 1 a 2 hectáreas (60)

2 o más hectáreas (100)

2. En un día normal, utilizo dispositivos con pantallas(TV, ordenador, consola, móvil...) _____

Nada (0)

Menos de 1 hora (50)

Más de 1 hora (80)

3. ¿Cuánto equipamiento se necesita para las actividades del día a día? _____

Nada (0)

Muy poco (20)

Bastante (60)

Subtotal:



Resumen

Transfiere tus subtotales de cada sección y súmalos para obtener el total

Uso de agua _____

Comida _____

Transporte _____

Vivienda _____

Uso de energía _____

Vestimenta _____

Productos _____

Ocio _____

Total _____

Mi huella ecológica es:

Total / 100 = _____ hectáreas

**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**