



# Recetas para la crisis



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES  
**TORRE RAMONA**



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO

# Recetas para la crisis

**P**ara que una sociedad sea justa, solidaria y positiva, deben serlo las personas que la integran. Nosotros somos la sociedad, por eso proponemos elaborar entre todos un recopilatorio de ideas, consejos e informaciones que se difunda y compartita. No dando por hecho que todos lo sabemos todo, la información puede ayudarnos a ajustar los gastos sin dejar de cubrir las necesidades. Todos somos consumidores, desde que nos levantamos hasta que nos acostamos. Para muchos actuar como consumidores responsables ha dejado de ser una elección y ha pasado a ser una obligación. Ahí van una serie de aportaciones que la Asociación de Consumidores Torre Ramona quiere compartir, pero no lo dudes, participa y colabora, envíanos a [info@torreramona.org](mailto:info@torreramona.org) tu idea para que todos nos beneficiemos. Gracias.

# Agua

El agua de limpiar las frutas y verduras sirve para regar.

El agua de cocer verduras sirve para hacer caldos y sopas.

Los limitadores de caudal de agua o aireadores colocados en los grifos permiten ahorrar hasta un 50% del agua consumida.

El Ayuntamiento de Zaragoza bonifica en determinados casos la tarifa general de la factura del agua. Pensionistas, desempleados, personas de rentas bajas y familias de más de seis miembros pueden beneficiarse.



# Energía

Utiliza el modo o programa ECO de los electrodomésticos.

Dos lavadoras a media carga consumen mucho más que una a carga llena.

Una bombilla sucia ilumina un 30% menos que una limpia y sin polvo.

Los toldos, las persianas y las alfombras nos aíslan y protegen del frío y del calor.

El “on” gasta. Desenchufa los aparatos eléctricos cuando no los utilices.

Comparte tu coche para ir al trabajo, podrás compartir también los gastos.

Si puedes utiliza el transporte público.

Hay páginas Web específicas para compartir los gastos de coche para viajes más largos. Un ejemplo es [www.viajamosjuntos.com](http://www.viajamosjuntos.com).

Se pueden comprar billetes de tren de RENFE de personas que por lo que sea no pueden utilizarlos, entra en [www.truecalia.com](http://www.truecalia.com).

Antes de deshacerte de un mueble o un electrodoméstico ofrécéselo a tus vecinos. Un tablón de anuncios en el portal de tu comunidad de vecinos para anunciarlo sería una buena manera de darlo a conocer.

El bono social en las tarifas eléctricas es un mecanismo que pretende proteger a los colectivos más vulnerables. Los requisitos son tener menos de 3 kW contratados, o ser pensionista con prestación mínima, ser familia numerosa o que todos los miembros de la unidad familiar estén en desempleo. Es obligatorio para beneficiarse estar acogido al TUR (Tarifa de último Recurso), y que se solicite para la vivienda habitual.

La Comisión Nacional de la Energía dispone de un comparador de tarifas para ayudarnos a comparar los precios y a elegir la empresa que nos suministre luz y/o gas.

La página es [www.comparador.cne.es](http://www.comparador.cne.es).

# Casa

El vinagre es un excelente desinfectante, antical y abrillantador y no es tóxico. Un platito con vinagre sirve para eliminar el olor del tabaco.

Los aceites esenciales de limón o pino son excelentes ambientadores para la casa.

Se puede hacer jabón con el aceite usado, nunca se debe tirar por los desagües.

La ropa tiene muchas vidas, puedes intercambiarla con tus conocidos.

Hay tiendas de ropa de segunda mano y mercadillos de trueque.



# Ocio

Hay más ocio que ir a los centros comerciales. Las filmotecas son más baratas que el cine, los centros cívicos, las bibliotecas, las iglesias. En las asociaciones de vecinos se organizan actividades como conciertos, teatro, exposiciones... disfruta de los museos y de los parques.

Una manera alternativa para disfrutar de vacaciones es el intercambio de pisos, y además puedes beneficiarte de cuidar o que te cuiden las plantas o una mascota.

Busca y apúntate a los bancos del tiempo que hay en la ciudad, seguro que hay servicios que puedes ofrecer y otros de los que te puedes beneficiar sin mediar el dinero convencional.



# Alimentación

No tires comida, planifica bien la compra, y recuerda lo ricas que son, por ejemplo, las croquetas caseras. Pero respeta y atiende a las fechas de caducidad.

En algunos supermercados rebajan el precio de los productos cuya fecha de caducidad está más próxima.

Es mejor comprar los productos de temporada, están mejor y suelen ser más baratos.

Recupera el bocata para los almuerzos y meriendas, es más sano y más barato que la bollería industrial.



# Gastos

Revisa bien las facturas de las compras y los suministros y los extractos bancarios, no es inusual que haya errores, y no tardes en reclamar. Acude a tu Asociación de Consumidores o a los organismos públicos de consumo.

Para controlar el gasto del teléfono móvil opta por la modalidad de contrato prepago.

Valora la adquisición de un terminal móvil libre, evitando con ello vincularte a contratos de permanencia y/o tarifas que por lo general son más caras.

Solicita a tu operadora de telefonía fija y móvil la desconexión de los Servicios de Tarificación Adicional; son las llamadas que empiezan por 803, 806 807 y 905 e incluye los problemáticos SMS Premium, te ahorrarás sustos.

Si eres pensionista o jubilado, cliente de Telefónica, y reúnes una serie de requisitos económicos, puedes solicitar el Abono Social. Preguntando llamando al 1004. Llamar desde una cabina de Telefónica a su servicio de información es gratis.

En algunas AMPAS de los colegios se han organizado para que todas las familias puedan acceder a los libros de texto para sus hijos.

TUZSA dispone de bonificaciones según renta, para jubilados y para desempleados de larga duración. La información te la facilitan en la oficina del Caracol de Independencia y en la página Web de la empresa [www.tuzsa.es](http://www.tuzsa.es).

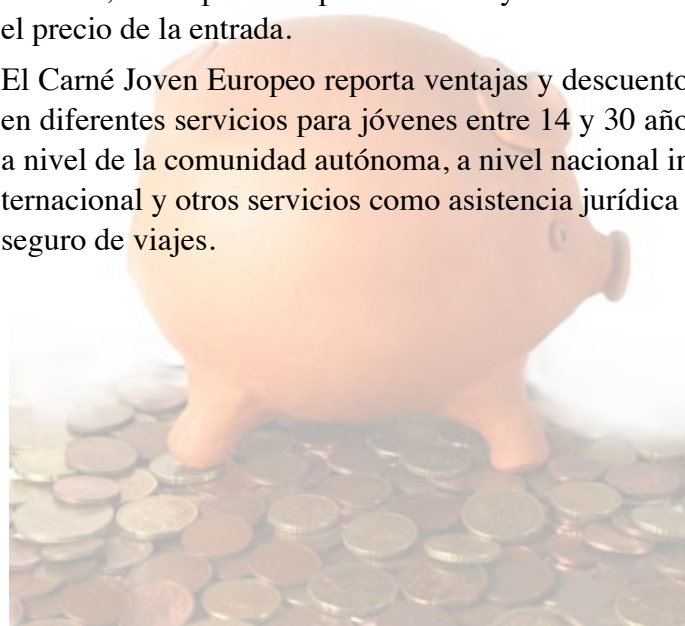
También al solicitar los abonos de TUZSA si se tiene carné joven europeo hay descuentos en el precio.

Hoy en día muchas empresas u organismos permiten hacer muchas gestiones online, como compras, solicitud de documentos, permitiéndonos ahorrar en tiempo y dinero de desplazamientos o llamadas.

Hazte socio de las bibliotecas municipales, prestan de forma gratuita libros, CDs, DVDs y tienen acceso a Internet gratuito para socios (a veces el tiempo está limitado a unas horas semanales o diarias).

A la hora de hacer turismo en visitas guiadas o en museos con entrada no gratuita, si presentas tarjeta de estudiante, desempleado o pensionista hay descuentos en el precio de la entrada.

El Carné Joven Europeo reporta ventajas y descuentos en diferentes servicios para jóvenes entre 14 y 30 años a nivel de la comunidad autónoma, a nivel nacional internacional y otros servicios como asistencia jurídica y seguro de viajes.





# Recetas para la crisis



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES  
**TORRE RAMONA**

**Horario:**

De lunes a jueves de 10 a 13 y de 16,30 a 19,30 h.,  
viernes de 10 a 13 h. Julio, de 10 a 14 h. Agosto, cerrado.

**Domicilio:** San Miguel, 30, pral. Izda • 50001 Zaragoza

Tel. **976 211 321** • Fax 976 223 547

e-mail: [info@torreramona.org](mailto:info@torreramona.org)

[www.torreramona.org](http://www.torreramona.org)



ASOCIACIÓN DE CONSUMIDORES  
**TORRE RAMONA**



**Zaragoza**  
AYUNTAMIENTO