

los cuesta Arriba
¡Comparten!

"Cuando ves y sientes que todo está cuesta arriba"

ECONOMIZA

conadecus



MADE IN

Lee las Etiquetas

entiende su contenido y toma una decisión más informada y responsable

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	
Porción: 1 cucharadita (15g)	100 g
Porciones por envases: Aprox. 13	1 porción
Energía (kcal)	103
Proteínas (g)	0.4
Grasa Total (g)	0.2
H. de C. y A. (g)	25.0
Azúcares Totales (g)	24.9
Sacarosa (g)	0.4
Sodio (mg)	22
	3.3

Ingredientes: Miel, agua, fructosa, pectina, ácido cítrico, aroma de vainilla, colorante: colorante de color: azúcar de soja, levadura de polvos, succinato (15 mg/100g) y 2mg/100g - DAI: 0.15 mg/100g de azúcar corporal y colorante: colorante AC e indigofera.

Información Nutricional

Advertencias de seguridad



Etiquetado de Juguetes



No solo las frontales de advertencia, son importantes.

conadecus

El **etiquetado** proviene de dos derechos del consumidor:

1. Derecho a la seguridad en el consumo.
2. Derecho a una información veraz y oportuna.

Infórmate, contáctanos y divulga

Proyecto e idea: Luis Eduardo Bravo Campos

Diseño de personajes: Sebastián Ignacio Pérez Alvarado

Ilustración y Maquetación: Sebastián Ignacio Pérez Alvarado

Textos y guión: Sebastián Ignacio Pérez Alvarado y Luis Eduardo Bravo Campos

Coordinación: Luis Eduardo Bravo Campos

Impresión: Corporación Nacional de Consumidores de Chile - CONADECUS

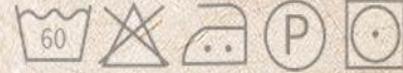
Derechos Reservados y Distribución: CONADECUS® ~ 2024



Eficiencia Energética



Cuidados Textiles y calzados



Ecoetiquetado



Consumo farmacéutico



ÍNDICE

 Personajes.

 Ahorra en:

-  Electricidad.
-  Agua.
-  Gas.
-  el supermercado.
-  movilización.
-  alimentación.
-  ropa.
-  el día a día.
-  el banco.
-  suscripciones.
-  regalos.
-  vida social.

 Gastos silenciosos

 Compras impulsivas.

 Ahorrar para imprevistos

 Abecedario del ahorro.

los cuesta Arriba
conadecus

CORPORACIÓN NACIONAL DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

*No importa
la forma,
lo importante
es ahorrar*



*Ahorrar no es solo guardar,
sino saber gastar.*

Protagonistas cuesta Arriba



Protagonistas cuesta Arriba





¡Ahorra energía en la casa!

¡Apaga la luz!, si no vas a estar en una habitación.

Apaga la televisión o el computador si no lo estás usando.

Desenchufa los cargadores y transformadores, si no tienen nada conectado.

En el refrigerador no pongas alimentos calientes, espera a que se enfrien.

No abras el refrigerador a cada rato, decide antes qué vas a sacar.

El calientacamas, préndelo 10 minutos antes de acostarse, luego apágalo.

Limpia periódicamente focos, ampolletas y pantallas.

La lavadora intenta usarla con la cantidad máxima preferente indicada, no la rellene tampoco.

Plancha la mayor cantidad de ropa en una sesión, partiendo por la que requiere menos calor.

Usa preferentemente el sol para secar la ropa e iluminar la casa.



**Riega cuando
haya poco sol**



**Repara
fugas y goteras**

**Debemos
traer traje
de baño**



**Cierra las
llaves de agua
si no las usas**

**¡No dejes
las llaves
corriendo!**



¡Ahorra agua en la casa!

*No dejes el agua corriendo
mientras te lavas los dientes y
tampoco cuando lavas la loza.*

Usa la ducha en vez de la tina.

Ponles aireador a las llaves de agua.

*Usa la lavadora cuando la tengas
llena de ropa. (ojo: no la abarrotas)*

Revisa y repara las fugas y goteras.

*Riega las plantas cuando haya poco
sol. (en la mañana o al atardecer)*

*Al lavar un auto, utiliza un recipiente
y una esponja, no uses la manguera.*

*Descongela alimentos en el
refrigerador no lo hagas con chorros
de agua y menos al aire libre.*

*Reutiliza el agua, si no tiene sal o
detergentes, puedes regar tus plantas*

*Reutiliza el agua fría que no usas,
mientras esperas que salga caliente.*

*No uses la manguera del jardín, para
barrer hojas o residuos de la
vereda o calzada.*

*Cierra bien las llaves de agua
después de usarlas.*



¡Ahorra gas en la casa!

Tapa las ollas al cocinar.

No dejes el piloto encendido de la estufa a gas. Hazlo sólo cuando sea necesario.

Mantén la casa entre 19° y 22° C de temperatura.

Cierra puertas y ventanas para mantener el calor de la casa.

Ventila la casa en el momento adecuado.

Prefiere usar ollas a presión.

Utiliza el fuego de la cocina del tamaño adecuado para la olla o sartén.

Mantiene los filtros limpios de las estufas o sistemas de calefacción

Evita abrir el horno en medio de la cocción.

Toma duchas cortas, de preferencia máximo 6 minutos.

Si tienes prendida una estufa a gas por más de 6 horas, ventila la casa por 15 minutos al menos.

Si vas a dormir, no enciendas la estufa a gas, tampoco la uses en lugares pequeños cerrados, baños o cocinas.

**HAZ UNA LISTA
ANTES DE HACER
LAS COMPRAS**



**¡Ahorra
en el
supermercado!**

Planifica y haz una lista en familia, revisa la despensa y refrigerador.

Aprovecha las ofertas (el 2x1 ó el 3 por el precio de 2)

Come antes de ir al supermercado, así resistirás las tentaciones de comidas.

Anda al supermercado solo o con alguien comprometido con el ahorro.

Compra productos genéricos (marcas blancas) o a granel.

Busca las marcas propias, suelen ser más económicas.

Compra artículos no perecibles en envases familiares o de mayor cantidad.

Si compras frutas y vegetales que sean productos de la temporada.

Anda a comprar evitando la multitud, así eliges tranquilo tus productos.

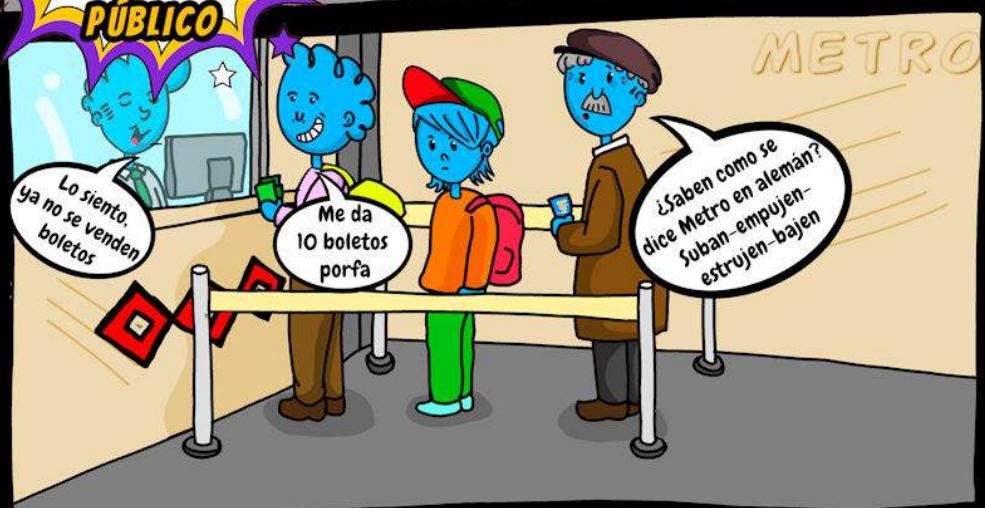
Analiza si necesitas realmente los productos que están en promoción.

Fijate en la fecha de vencimiento de los productos y evalúa si alcanzas a consumirlos antes de que venzan.

Lleva tus propias bolsas.

**BUSCA LAS
MARCAS PROPIAS DEL
SUPERMERCADO**





Tómate tu tiempo y utiliza el transporte público.

Compara precios de viaje del pasaje en metro o autobús, con lo que gastas en el automóvil.

Usa el transporte público, muchas veces resulta más rápido y si o si, más barato.

Aunque no uses el transporte público con frecuencia, ten siempre abonado.

Si tienes automóvil, hazle mantenición y revisiones periódicas.

En bicicletas, vehículos de movilidad personal y automóviles, utiliza las ruedas infladas y revisalas periódicamente.

Mantén limpio tu vehículo, el polvo puede causar desgaste en piezas, juntas y sellos.



¡Ahorra en movilización!

En distancias cortas, deja el auto y camina.

En distancias cortas, pero con menos tiempo, usa la bicicleta.

No andes solo o sola en el automóvil.

Cuando andes en automóvil, para regular la temperatura, cierra las ventanas en invierno y ábrelas en verano.

En carretera o autopistas, cierra las ventanas.

Si conduces, hazlo con suavidad, no aceleres y frenes bruscamente, salvo necesidad del tráfico.

Si usas el aire acondicionado o calefactor en el automóvil o el hogar, cierra las ventanas.

Trata de movilizarte en horarios normales, no en horas punta.



¡Ahorra en alimentación!

Planta tus propias hierbas y especias.

Seca algunas para utilizarlas todo el año.

Si es posible compra productos frescos y de temporada.

No dejes que los alimentos se echen a perder, previene el desperdicio.

Revisa y limpia periódicamente el refrigerador.

Ten un menú flexible y haz cambios inteligentes.

Surte tu despensa con alimentos no perecibles o de larga vida.

Si preparaste un mayor volumen de comida y te sobró, congélala en porciones individuales..

Descongela con tiempo los alimentos dentro del refrigerador, si los quieres rápido usa la función de descongelar del microondas, puedes descongelar, con agua fría, pero es más lento y caro. Por seguridad, no uses agua caliente y menos los dejes al aire libre..



**iAhorra
en
ropa!**

Revisa y ordena tu ropa, si alguna te queda chica o grande, o ya no te gusta, quizás sea mejor deshacerse de ella.

Visita los outlets de ropa.

Ten en mente, adquirir primero lo que necesitas.

Puedes encontrar tu outfit en tiendas de segunda mano.

No todo tiene que ser de marca.

Elige prendas que te queden ahora.

Espera las rebajas de la estación.

Aprende a leer los símbolos de las etiquetas, así durará más y cuidarás tu ropa y tu bolsillo.



¡Ahorra en el día a día!

Haz una lista de compras y ajústate a ella.

Prefiere los negocios cercanos de tu barrio.

Elige alimentos frescos y de temporada.

Compra productos a granel.

Evita los envases no reciclables.

Compra productos por el contenido, no por el envase.

Compara precios entre diferentes marcas y tiendas.

Mantén tu despensa ordenada para evitar comprar productos duplicados.

Aprovecha las tarjetas de descuento o aplicaciones de descuento al hacer tus compras.

Si tienes préstamo o compraste en cuotas, págala siempre a tiempo.

Paga oportunamente los servicios básicos, si puedes, automatiza esta gestión.



¡Ahorra en el día a día !

Lleva comida y bebida de casa al trabajo, escuela o universidad, en vez de comprar.

Cambia las bebidas por agua potable fresca.

Come más en casa que en cafeterías o restaurantes.

Comparte la mesa con tu familia y amigos.

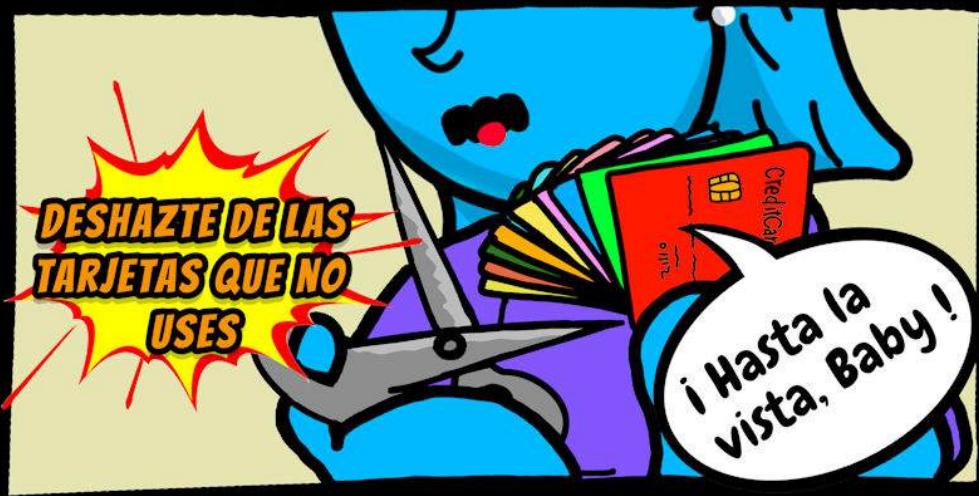
Planifica tus alimentos para la semana.

Se creativo, con los restos de comida, realiza otros platos deliciosos. (como caldos, croquetas, salteados, a donde tu imaginación te lleve)

El agua de cocción de legumbres, enfíriala y puedes aprovecharla para cocinar o también como fertilizante natural.

Mantén un estilo de vida saludable, con una dieta equilibrada, haz ejercicio regularmente y duerme lo suficiente.

Realízate chequeos preventivos, ahorras al cuidar tu salud.



¡Ahorra en el Banco!

Cierra las tarjetas que no uses.

Solo abre y mantiene las cuentas que sean realmente necesarias y que tengan un propósito claro.

Evita pagar a crédito.

Revisa tu cartola periódicamente, pueden aparecer cobros y gastos inesperados.

Si pagas en cuotas, ojalá que sea sin intereses.

Infórmate periódicamente si tu cuenta o tarjeta tiene beneficios en algunas tiendas o servicios.

Si tienes depósitos a plazo o ahorros en el banco, revisa esas cuentas regularmente, ya que los bancos cambian las tasas de interés, cuotas de mantenimiento y tarifas.

Evita el uso excesivo de tu tarjeta de crédito.

Si te vas a endeudar, planifica el pago de las cuotas.

Conoce tu límite de crédito y no lo excedas.

Intenta pagar el saldo completo de tu tarjeta de crédito.

Paga a tiempo tus deudas.





¡Ahorra en suscripciones !

Evalúa si para esa revista o diario, tienes tiempo de leerlo.

Revisa los planes de TV Cable, servicios de streaming e internet.

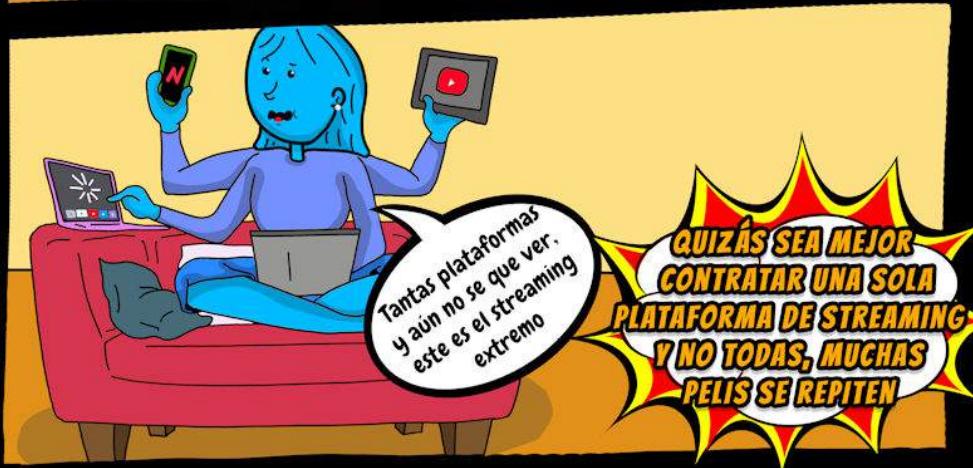
¿Estás realmente usando esa membresía o suscripción en el gimnasio, cancha o estadio?

¿Tienes más de un servicio de streaming?, evalúa si te son tan necesarios.

Termina la suscripción, si la aplicación (apps) ya no la usas.

Revisa tu smartphone, puedes tener varias apps que hacen lo mismo.

Desactiva la renovación automática de tus suscripciones.





¡Ahorra en regalos !

Haz una lista y fija un presupuesto.

Compra con anticipación, planifica el momento de comprar.

Evaluá si con lo que ya tienes puedes hacer un regalo y le das una segunda vida, se sostenible.

Si tienes una habilidad, hazlo tú mismo, se creativo, personal y original.

Visita las ventas de bodega, lo vintage está de moda.

Aprovecha las ofertas previas, como ciberday o black friday.

Cuidate de los plazos y gastos de envío.

Ponte una fecha límite para tener hechas tus compras.

Envuélve los regalos tú mismo.

Reutiliza los papeles, bolsas y cintas.



**¡Ahorra
en la
vida social !**

Organiza reuniones en casa (bailes, juegos de mesa, dominó, cartas, etc.)

Que cada invitado colabore con algo (ensaladas, picoteo, papas, lavar la loza, bebibles, etc.)

Haz actividades al aire libre (picnic, caminatas, trekking, paseos)

Organiza ver una película en casa con quien quieras, a la hora que quieras, puedes detener y continuar la proyección cuando quieras y hasta puedes hacer cabritas.

Las celebraciones y fiestas que se hacen en casa, como no hay costos de local, pueden mejorar en comprar servicios de atención, alimentación, bebidas, etc.





i Gastos desapercibidos !

Gasto Vampiro

*gastos que haces pero no los esperas.
tales como: servicios técnicos,
vulcanización, gásfiter, mantenición.*

Gasto Fantasma

*gastos que haces pero no los ves.
tales como: suscripciones, apps,
membresías, servicios de streaming;
generalmente asociados a
pago automático.*

Gasto Hormiga

*gastos que haces pero no los cuentas
tales como: el café de la mañana,
golosinas, viajes cortos, propinas
botellas de agua, helados, chicles;
generalmente asociados a antojos
y deseos.*



Planifica tus gastos,
ten un fondo para
emergencias
y elabora un
presupuesto



i Compras impulsivas !

¡ CUIDADO !

entre la euforia y la culpa

Respira hondo y pregunta antes de comprar:

- 1.- ¿Lo necesito realmente?
- 2.- ¿Tengo que endeudarme?
- 3.- ¿Puedo encontrarlo más barato?
- 4.- ¿Cómo me voy a sentir cuando lo compro?

Ahora espera al menos una hora y pregunta de nuevo.

el mejor tip para ahorrar es:

- 1.- Se ordenado, conoce a fondo tus ingresos y gastos.
- 2.- Ponte una meta realista, con un objetivo y plazo fijados
- 3.- Crea un presupuesto detallado, asigna montos por categoría de gastos, se realista.
- 4.- Automatiza tus finanzas, paga tus gastos fijos y deposita para ahorrar, automáticamente.
- 5.- Revisa y ajusta tu presupuesto regularmente, compara gastos reales con el presupuesto planificado.

AHORRA PARA GASTOS INESPERADOS, EMERGENCIAS Y OPORTUNIDADES



Ponte una meta y ahorra, no es tan importante el monto, pero si el hábito, **¡SE CONSTANTE!**

Abecedario del ahorro

a

Ahorrar es responsabilidad de todos y cada uno de nosotros. Lo notará tu bolsillo y contribuirás a cuidar el medio ambiente.

c

Cada grado que subamos por encima de 21°C la calefacción en casa, supondrá un aumento de gasto de hasta un 7%

d

Desenchufa los aparatos que estén en stand-by, pues ahorrarás hasta un 5% de tu gasto anual de energía

b

Baja las persianas y cierra las cortinas al anochecer para evitar que el calor de tu casa se escape por las ventanas.

e

Elige siempre electrodomésticos eficientes: pagarás más al comprarlos, pero gastarás menos en electricidad al usarlos.

f

Fugas y goteos de llaves y estanques deben ser arreglados rápidamente: una gota por segundo son 30 litros diarios.

g

Gastarás hasta un 60% menos en luz si utilizas el microondas en lugar del horno eléctrico.

h

Hielo sólo en la cubetera, no en las paredes del congelador. Descongélalo con frecuencia y podrás ahorrar hasta un 30% de energía.

i

Ilumina tu casa con ampolletas de bajo consumo. Duran mucho más y gastan mucho menos que las convencionales.

j

Juzga si tu consumo energético es lo más ajustado posible y si puedes, redúcelo.

K

Kilowatts a la basura tiras si utilizas el aire acondicionado para pasar frío en casa. La temperatura del aparato debe fijarse, como máximo, en 12°C menos que la que hay en el exterior.

l

Limpia periódicamente las ampolletas. Las cocinas de inducción gastan hasta un 45% menos que las de placas vitrocerámicas.

m

Menos energía gastas en la secadora si centrifugas la ropa antes. También gastarás **menos** si desenchufas cargadores y transformadores cuando no los estés ocupando.

n **No** abras el horno si estás cocinando en su interior: con cada apertura, se pierde un 20% del calor acumulado.

ñ **Añora** una meta, diseña un plan, ponle empeño, añade constancia y haz tu hazaña.

o **Oscurecer** la casa en las tardes de verano cerrando las persianas evitará que se caliente y uses menos el ventilador o el aire acondicionado.

p **Pon** la lavadora y el lavavajillas a funcionar sólo cuando estén llenos.

q **Quita** y limpia con regularidad el filtro de la aspiradora y la lavadora.

r **Recuerda** apagar las luces cuando salgas de una habitación y no haya nadie más.

s **Siempre** que puedas, utiliza los programas de baja temperatura o "ecológicos" en la lavadora y el lavavajillas.

t **Tu** papel en el cuidado del medio ambiente, **tómatelo en serio**.

u **Usa** siempre ollas y sartenes de un diámetro superior al fuego que las calienta.

v **Vigila** las gomas de las llaves de agua y de la puerta del refrigerador: su buen estado te ahorrará dinero.

W

www.conadecus.cl,
es nuestra web. Visítala
para más información, también
estamos en redes sociales.

X

Extiende tu experiencia
y **expande** esta información a
tus conocidos: entre todos,
lograremos un mundo mejor.

Y

Yo igual que tú
también tengo
responsabilidad en el
cuidado de nuestro planeta.

Z

Záfate de tus viejos hábitos
de consumo y piensa en cómo
puedes mejorarlos, sé un consumidor
responsable.



los Cuesta Arriba

DISEÑO DE UN PRESUPUESTO

Alimentos y Bebidas

Comidas fuera de Casa

Dividendo

Gastos Hogar

Agua

Electricidad

Gas

Pago patente

Internet

Cuidado y Educación hijos

Ahorro

Ropa

Medicamentos

Mantención Casa

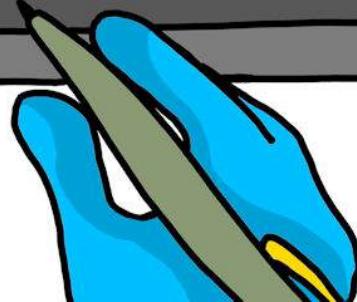
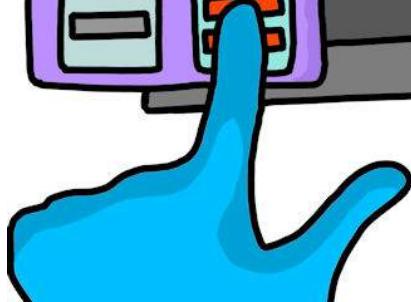
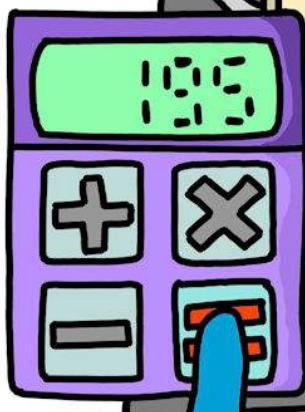
Plan celular

Seguro del Auto

Viajes

Otros gastos

TOTAL



TODOS SOMOS CUESTA ARRIBA



conadecus
CORPORACIÓN NACIONAL DE CONSUMIDORES Y USUARIOS

