

FAITE CIRCULAR:

para unha Galicia máis responsable, saudable e sustentable



GUÍA
DO ALUMNADO



AugadeGalicia

Índice

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| 1. O ciclo da auga | 03 | 3. Os envases 100 % reciclables, eficientes e sustentables. A importancia da reciclaxe | 16 |
| A auga é un recurso natural e renovable. | 04 | A economía circular. Que sabes da circularidade? | 17 |
| Orixe das augas mineromedicinais e minerais naturais. | 09 | Envases 100 % reciclables e sustentables. | 20 |
| 2. A importancia de protexer un recurso único | 11 | A importancia do envase. | 21 |
| Singularidade das augas minerais. | 12 | A reciclaxe dos envases: o contedor amarelo. | 22 |
| A pureza da auga mineral. | 13 | 4. Hidratación saudable e sustentable: un produto clave para a túa saúde | 25 |
| Protección da contorna. | 15 | | |

A microscopic view of water droplets, showing their intricate, crystalline structures. The droplets are of various sizes and are scattered across the frame, with some appearing more prominent than others. The background is a soft, out-of-focus blue-grey color.

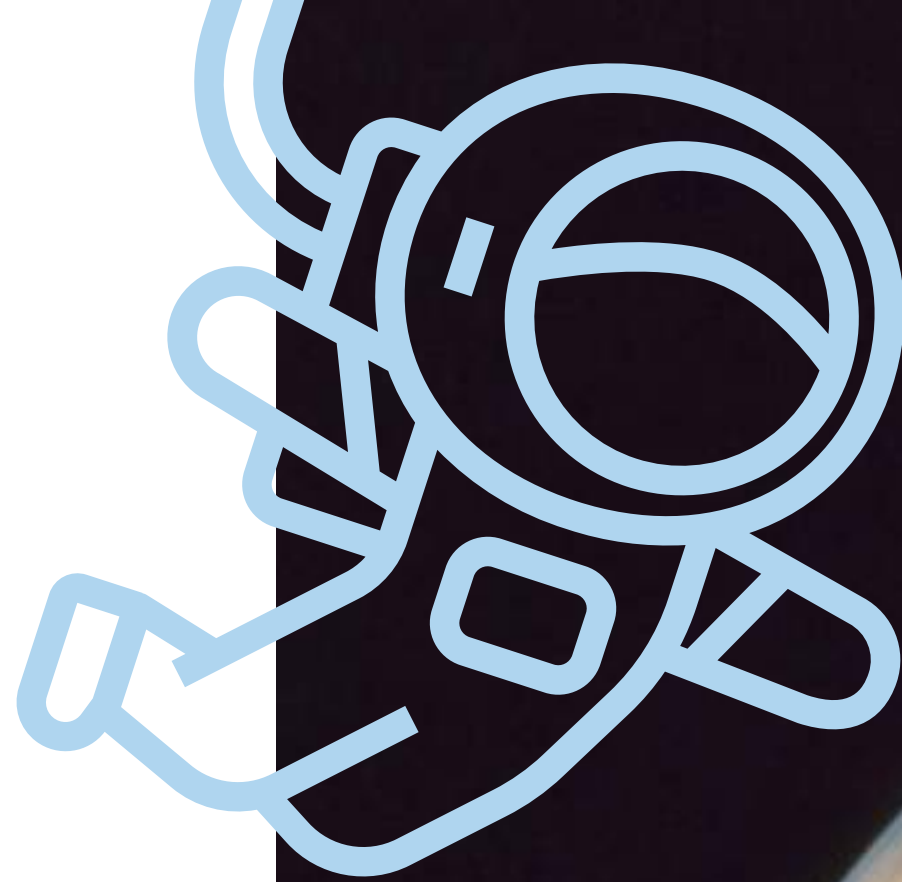
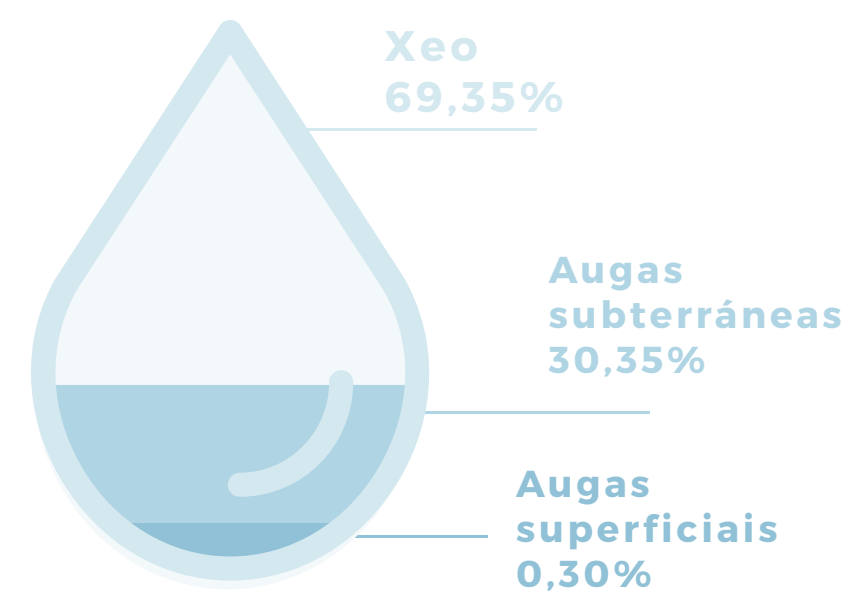
1. O ciclo da água

Recurso natural renovable

Desde o espazo, calquera imaxe do noso planeta mostra que a Terra é un planeta azul, e é que o 70 % da súa superficie está cuberta por auga e só o 30 % é terra firme.

Ese 70 % de auga distribúese da seguinte maneira:

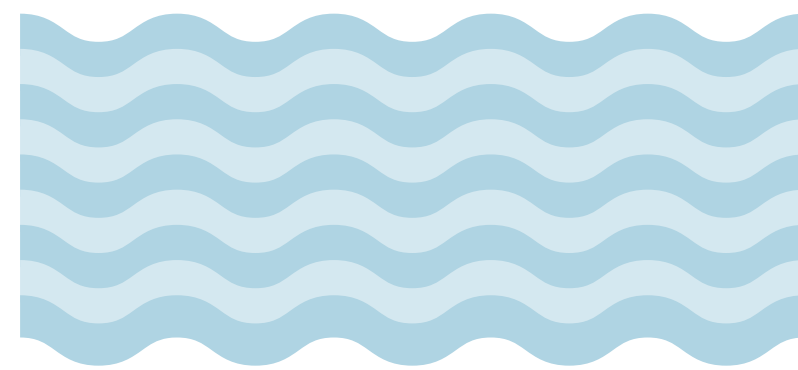
Agua salgada
97,5%



Os estados da auga

A auga existe na Terra en 3 estados: sólido, líquido e gasoso.

LÍQUIDO



Podemos atopala en mares,
océanos e ríos.

SÓLIDO



En forma de xeo e neve.

GASOSO



Nas nubes.

**SEGUNDO AS CONDICIÓNS ÁS QUE ESTEA SOMETIDA,
A AUGA PODE CAMBIAR DUN ESTADO A OUTRO**

O ciclo da auga

A auga é un recurso natural, renovable e indispensable para a vida. Esta reponse a través do ciclo da auga, proceso polo cal a auga dos mares, lagos, ríos etc. se evapora, forma nubes e retorna de novo á superficie a través das choivas, creando un círculo infinito.

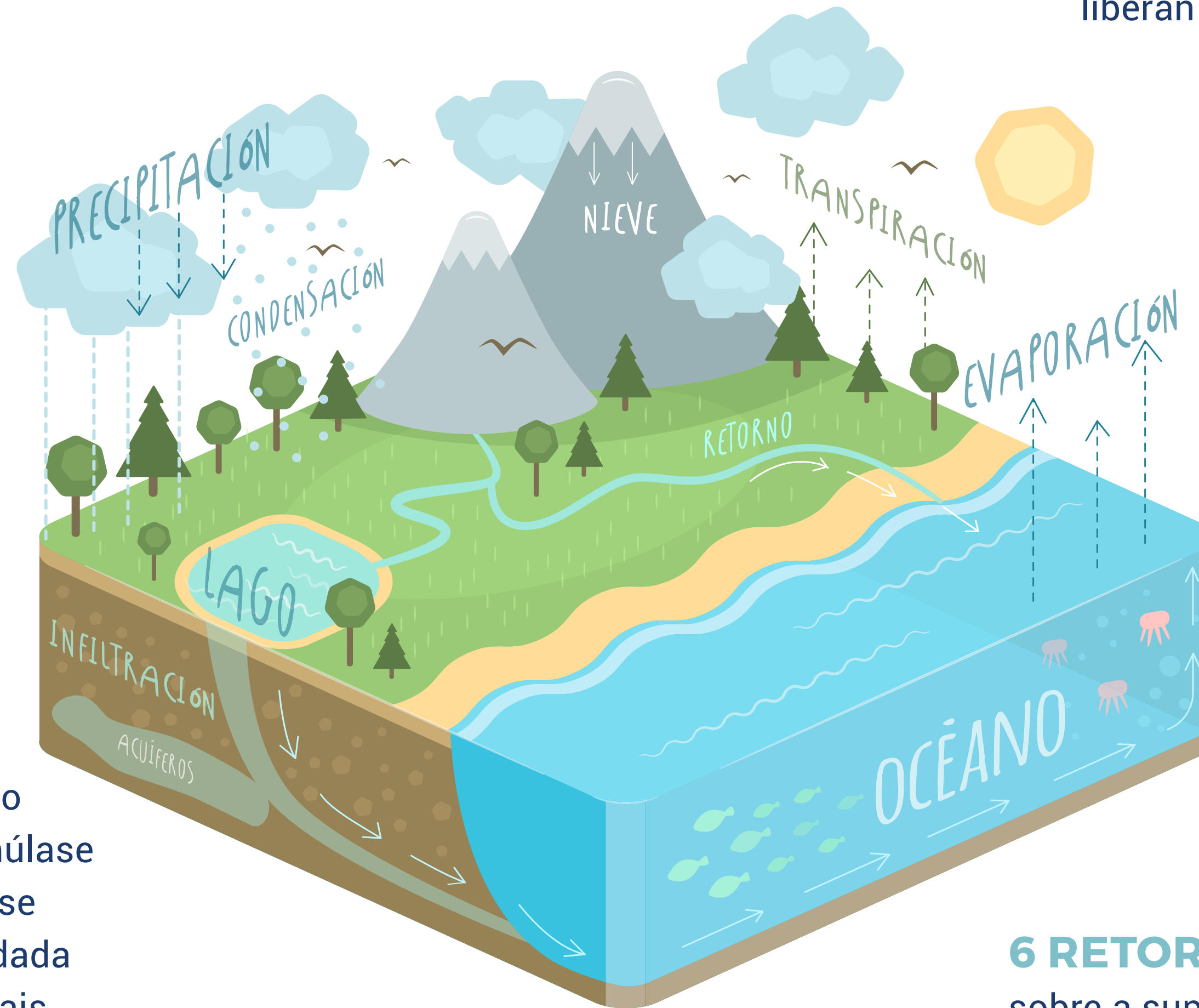


O ciclo da auga

3. CONDENSACIÓN: unha vez arriba no ceo, as temperaturas máis frías fan que o vapor volva converterse en líquido.

2. TRANSPIRACIÓN: as plantas verdes tamén liberan humidade no aire.

4. PRECIPITACIÓN: os ventos moven a humidade e as gotiñas de auga forman nubes que se volven pesadas e caen do ceo en forma de choiva, auganeve, sarabia ou neve.



6 RETORNO: o resto da auga caída sobre a superficie volve de novo ao mar e novamente comeza o ciclo.

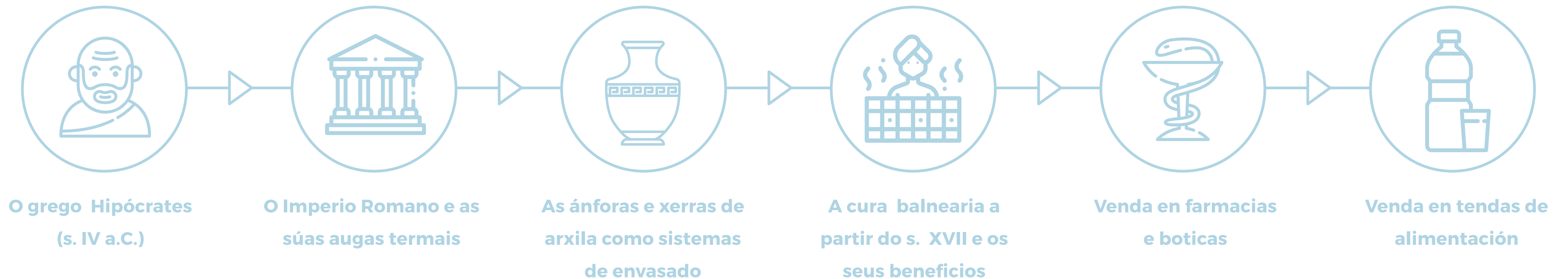
5. INFILTRACIÓN: a auga cae ao chan, desprázase polo terreo e acumúlase en lagos, arrosios e ríos. Isto prodúcese pola forza natural da gravidade, axudada polas ladeiras e os barrancos. Ademais, tamén é absorbida a través do chan formando acuíferos.

O ciclo da água



A orixe das augas minerais naturais

As augas minerais son de orixe **subterránea**. O seu uso para mellorar a saúde forma parte da cultura da humanidade desde hai séculos. En todas as grandes civilizacións é posible atopar rastros que mostran o papel relevante que xogou a auga mineral na historia:



A orixe da auga mineral



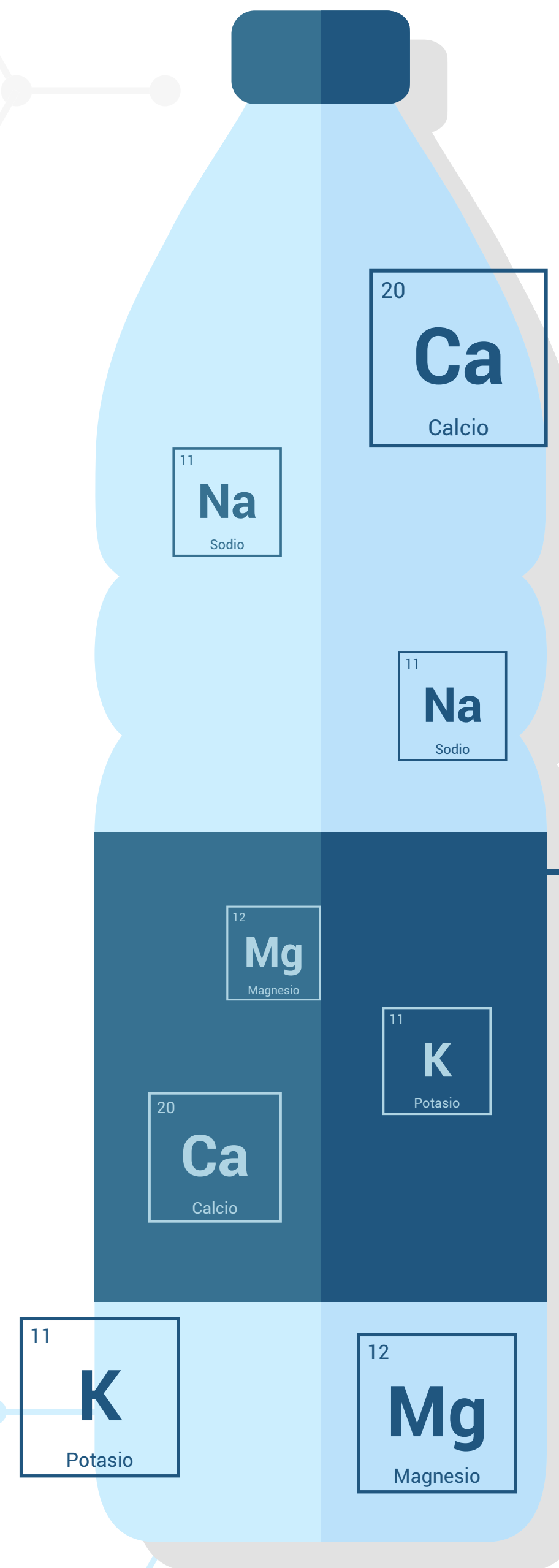
2. A importancia de protexer un recurso único

Singularidade das augas minerais

Hoxe en día, as augas minerais chegan a nós tal e como se atopan na natureza, conservando toda a súa **pureza** orixinal e propiedades minerais.

Cada auga mineral ten unha composición única en minerais, esenciais para a saúde e benestar do noso organismo, que permanece constante no tempo e que é diferente en cada unha delas, xa que **depende do tipo de subsolo e roca pola que discorre, da temperatura, da profundidade ou do tempo de permanencia no acuífero.**

Por iso, non existen dúas augas minerais iguais.



Grazas á **etiquetaxe**, podemos saber exactamente a auga que bebemos e elixir a que mellor se adapte ás nosas necesidades

A pureza da auga mineral

As augas minerais, para ter esa denominación, deben acreditar, cos controis que a esixe a Administración, que **na súa orixe son puras**. Esta pureza débese a que os acuíferos subterráneos, que dan lugar aos mananciais, **se atopan protexidos de calquera contaminación exterior**.

Ademais, esa pureza mantense intacta porque as augas minerais deben ser sempre **envasadas ao pé do manancial**, cunhas condicións de extrema hixiene, o que permite que cheguen a nós con toda a pureza que teñen na natureza.

?
**SABÍAS
QUE...**

MOI POUCAS AUGAS
CONSEGUEN ACCEDER Á
CATEGORÍA DE
“AUGA MINERAL”,
(AÍNDA QUE AFLOREN DE
MANANCIAIS), PORQUE É UN
DOS PRINCIPAIS ALIMENTOS DE
TODAS AS DIETAS E ESTÁ
REGULADO POR UNHA
LEXISLACIÓN ESPECÍFICA E
MOI ESTRITA.



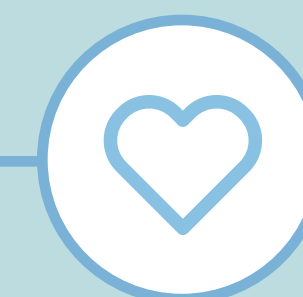
BENEFICIOS da auga



Axuda a manter a **concentración** e o rendemento físico.



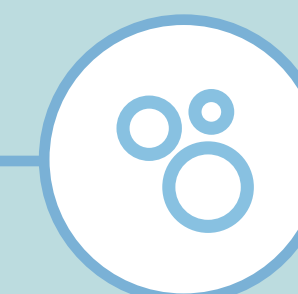
Favorece a **eliminación de toxinas e impurezas** do organismo.



Favorece a **regulación da presión arterial** para unha adecuada función cardiovascular.



Transporta e favorece a **absorción de nutrientes, vitaminas e minerais** para ter un rendemento óptimo.



Facilita o **transporte da hemoglobina**, que contén osíxeno, fundamental para o bo funcionamento dos nosos músculos.



Beneficia a **lubricación de articulacións, ligamentos e cartilaxes** e proporciónalles soporte estrutural aos tecidos musculares.



Protección da contorna

Ademais, cada manancial de auga mineral dispón dun “**PERÍMETRO DE PROTECCIÓN**”, que serve para protexer e conservar os espazos naturais que rodean os acuíferos, o que en definitiva **axuda a garantir a pureza das súas augas minerais**. Un exemplo desta protección e conservación é o mantemento de árbores e a limpeza dos ríos próximos aos mananciais, coidar a súa flora e fauna e desenvolver plans de reforestación.

A auga mineral é un recurso mineral que é renovable, e isto é así grazas ao chamado “balance hídrico” do manancial.

**BALANCE
HÍDRICO
POSITIVO**

=

**AUGA QUE ENTRA
NO ACUÍFERO**

+

**TEMPO QUE
PERMANECE NO
ACUÍFERO**

-

**AUGA ENVASADA
(controlada pola
Administración)**

VER VÍDEO

A woman with a ponytail and a young child are standing in front of a row of recycling bins. The child is holding a clear plastic bottle and is about to drop it into a yellow bin. The woman is looking on. The scene is brightly lit, and the bins are dark grey with yellow openings.

3. Os envases 100 % reciclables, eficientes e sustentables.

A importancia da reciclaxe



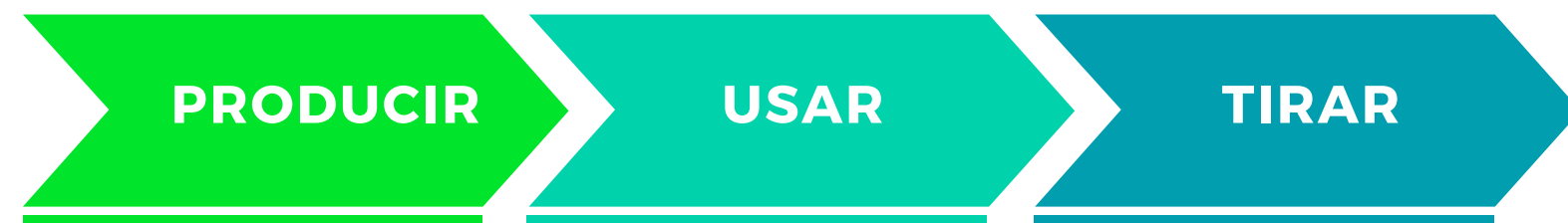
As augas minerais teñen, desde a súa orixe, un dobre compromiso: fomentar a promoción duns **hábitos de vida saudables** a través dunha correcta hidratación e o **coidado e a protección ambiental**, para asegurar un desenvolvemento sustentable da súa actividade e seguir avanzando cara a un modelo de economía circular.



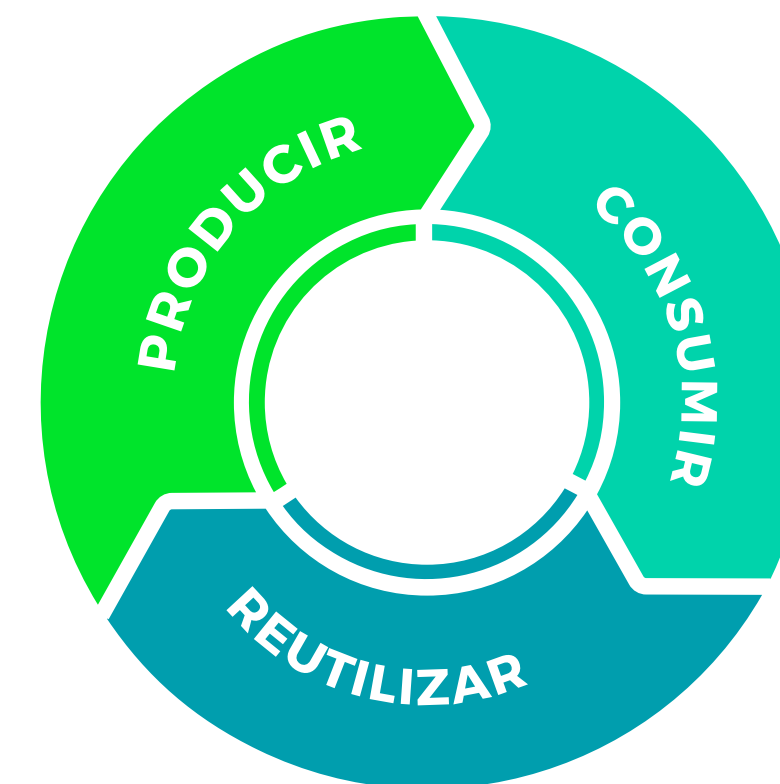
A economía circular

SABES QUE É A CIRCULARIDADE?

O ACTUAL
modo de consumo:



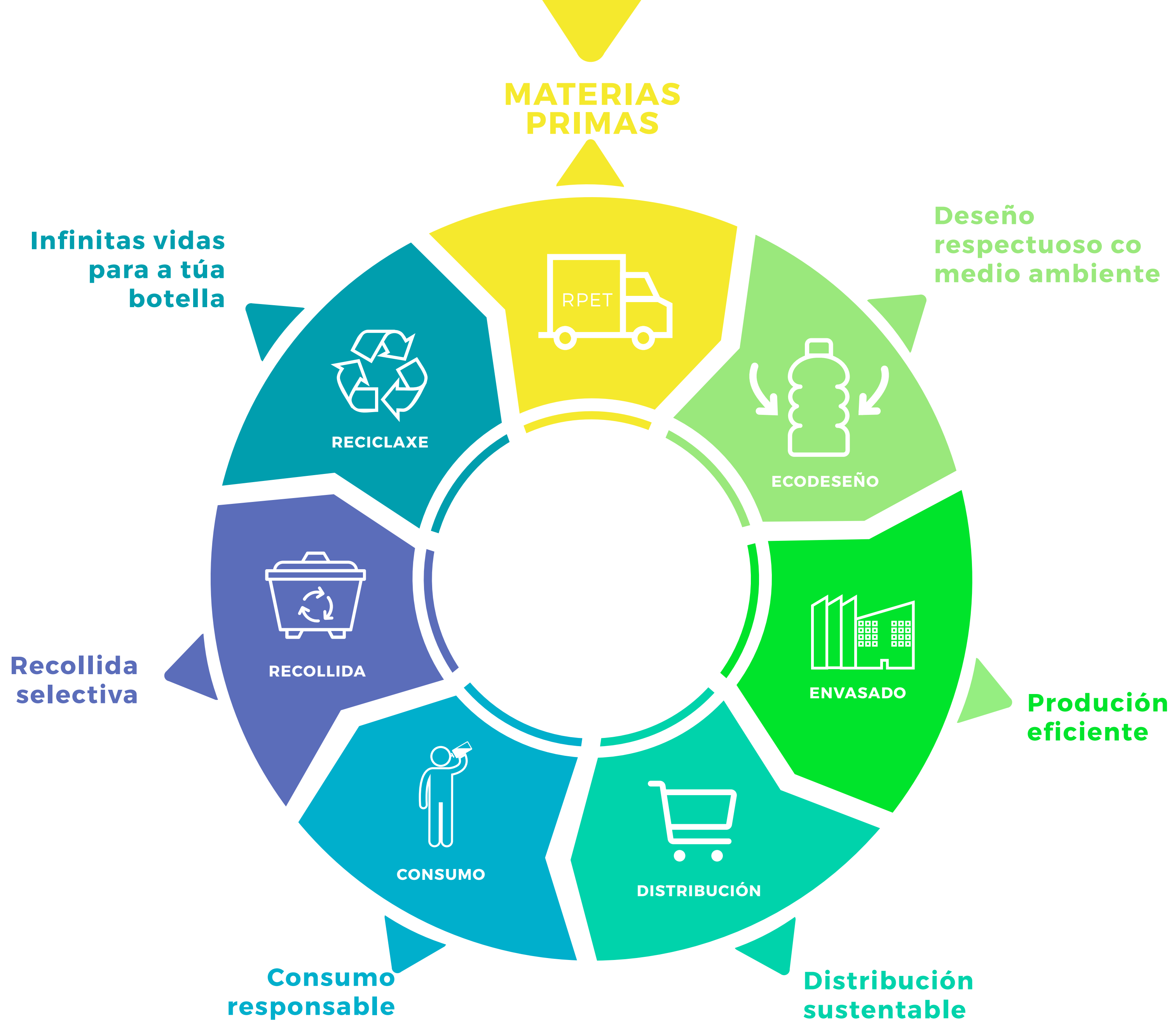
Modelo ideal de
CONSUMO CIRCULAR:



A ECONOMÍA CIRCULAR persegue que os produtos que usamos e os recursos que consumimos, en xeral, **manteñan o seu valor o maior tempo posible**, tendan a xerar cero residuos, transformen os residuos en novos produtos e recursos, de xeito que se poidan **volver utilizar unha e outra vez**.

Para iso, hai que cambiar a maneira de idear, deseñar, producir e consumir, de modo que os elementos que compoñen os produtos sexan **100 % reutilizados ou reciclaxes** e construír entre todos un futuro máis responsable, saudable e sustentable.

Ciclo de vida das botellas PET de auga mineral



Envases 100 % reciclables e sustentables

Para envasar as augas minerais utilízase un tipo de plástico coñecido como **PET (TEREFTALATO DE POLIETILENO)**, cuxas características principais son as seguintes:

O ÚNICO QUE FAI FALTA PARA LOGRAR A ECONOMÍA CIRCULAR É QUE, AO CONSUMIR UNHA BOTELLA DE AUGA MINERAL ENVASADA PET, A TIREMOS SEMPRE NO CONTEADOR CORRECTO PARA QUE POIDA SER RECICLADA?

?
SABÍAS QUE...

As súas **VANTAXES:**

As súas **FUNCIÓNS:**

SEGURO

Protexe a súa pureza orixinal e mantén inalterable a súa composición mineral. Con precinto de seguridade no tapón que asegura a calidade do produto.

RESISTENTE

Composición sólida, practicamente irrompible.

RECICLABLE

100 % reciclable, pode ser utilizado para outros produtos.

TRANSPARENTE

Permite ver o seu contido e ser etiquetada para así coñecer a súa orixe, a súa composición, a data de consumo preferente etc.

LIXEIRO

O uso eficiente dos materiais facilita o transporte e reduce a pegada do carbono.

PRESERVAR

Preserva a calidade do produto ata o consumidor final.

PROTEXER

E mantén de forma inalterable as súas propiedades de pureza e naturalidade orixinais, o que garante a súa seguridade alimentaria.

COMUNICAR

É unha canle de información moi importante para o consumidor, onde figuran entre outros datos a orixe e a composición da auga mineral natural.



Envases 100 % reciclables e sustentables

→ As augas minerais cada día fan **envases máis lixeiros** nos que se incorpora unha porcentaxe que chega ao 100 % nalgunhas botellas de PET reciclado.

→ Pero están moi preocupadas co **littering: acción de tirar lixo, envases ou residuos en calquera lugar que non sexa unha papeleira ou contedor**. Isto é o que está a prexudicar seriamente o planeta, que ao consumir calquera produto non fagamos un uso responsable do lixo e non o tiremos no contedor correcto, que no caso do PET é o **contedor amarelo**.

→ É por iso que as augas minerais **traballan en dúas fronteas**:

- 1º Previr o *littering* mediante a formación para a concienciación cidadá.
- 2º Reducir o *littering* coa posta en marcha de campañas de recollidas propias.

OS
MANANCIAS
ONDE SE ENVASAN
AS AUGAS MINERAIS
TAMÉN ESTÁN A APOSTAR
POR ENERXÍAS RENOVABLES
(SOLAR E EÓLICA) PARA
ENVASAR. MOITOS XA USAN
UN 100 % DE ENERXÍAS
RENOVABLES?

?

SABÍAS
QUE...



Que en 2030 a orixe da enerxía que se utiliza no proceso de envasado proceda de fontes renovables nun 70 %



Reducir a pegada de carbono en 2030 nun 30 % respecto a 2015.



Reducir o 10% do consumo de auga de proceso en 2030 respecto ao consumo en 2010.

A reciclaxe dos envases: contedor amarelo



En liña coa economía circular, moitas augas mineiras fomentan que os seus propios envases se convertan en novos, e nalgún caso utilízase ata o 100 % de PET reciclado.

O PET reciclado (rPET) procede de envases que foron recollidos no contedor amarelo e que, tras a súa clasificación e reciclaxe, se transformaron nunha materia prima capaz de utilizarse na fabricación de novos envases.

Ademais, se depositas os envases no contedor amarelo, daraslle unha **segunda vida á túa botella**, pero tamén potenciarás a economía circular e o emprego, xa que a reciclaxe de envases en España xera máis de **42 000 empregos**.



Pasos para reciclar a túa botella

Á hora de reciclar, debemos seguir estes 4 pasos:

1



BALEIRA

Saborea a túa auga mineral ata a última pinga. Non lle introduzas ningún obxecto antes de tirala ao contedor porque iso podería dificultar o seu proceso de reciclaxe.

2



ESMAGA

Isto axuda a reducir ata 6 veces o tamaño dunha botella e fai que o seu traslado aos centros de reciclaxe sexa máis fácil e poidamos transportar máis envases á vez!

3



PECHA

Sabías que os tapóns tamén se reciclan? Non esquezas refugar as túas botellas e o seu tapón, así evitas que se perda no camiño e que se converta nun residuo máis.

4



DEPOSITA

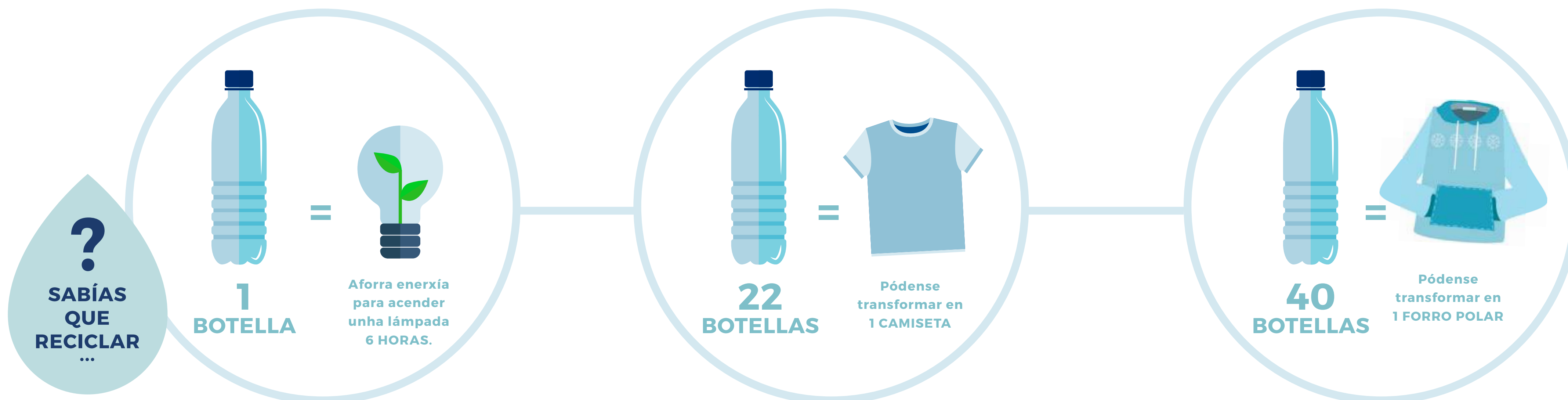
O ideal sería depositar as túas botellas nun contedor exclusivo de PET. Se isto non é posible, separar o lixo fará a diferenza.

**RECICLAR NON CUSTA NADA E É NECESARIO PARA LOGRAR XUNTOS
QUE A TÚA BOTELLA TEÑA VIDAS INFINITAS!**

A segunda vida dos envases

Os envases reciclados non só se poden converter en novos envases, pódense transformar en moitos outros produtos, por exemplo:

- **Téxtiles:** pezas de vestir (como camisetas, gorras ou zapatos), artigos de recheo de produtos (sacos de durmir, anoraks...), cintos, material de limpeza, alfombras etc.
- **Láminas:** bandexas, barquetas...
- **Pezas/produtos industriais:** industria da electrónica, automoción etc.
- **Material de construción:** chans sintéticos etc.
- Mesmo se fabrican **materiais médicos e sanitarios** que salvan vidas.





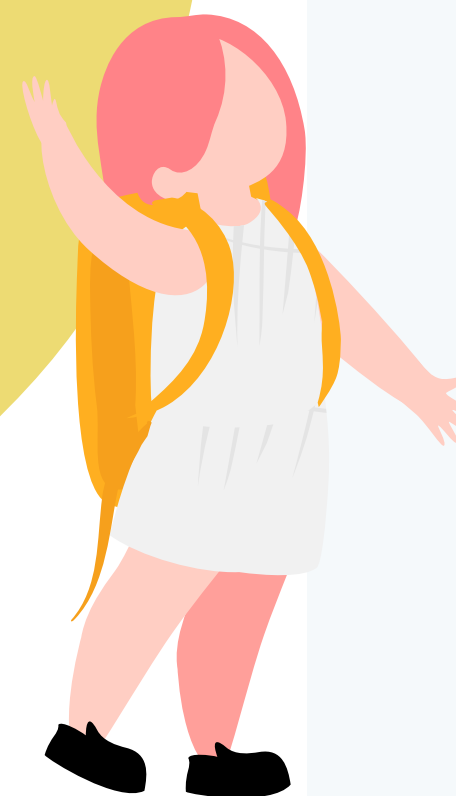
4. Hidratación saludable e sustentable

Un producto clave para a túa saúde



Achegar enerxía por medio dunha alimentación saudable e unha boa hidratación asegurará unha mellor calidade de vida como adultos do mañá.

Durante a infancia, a carencia dalgún nutriente pode dificultar o crecemento, e precisamente a auga é un nutriente esencial no desenvolvemento.



A PARTIR DOS 9 ANOS, TOMAR AUGA É MOI IMPORTANTE:



COMEZAR O DÍA CUN VASO DE AUGA: axudarache a activar o teu organismo, a recuperar a auga perdida durante a noite e a empezar o día ben hidratado.



ANTES DE SAÍRES DA CASA: colle a túa botelliña de auga e tena sempre á man para beber con regularidade, amodo e a pequenos sorbos. Así o teu corpo asimilaraa mellor.



DURANTE AS PRINCIPAIS COMIDAS DO DÍA: bebe 1 ou 2 vasos de auga, iso a dixestión e a absorción dos nutrientes e vitaminas necesarios para o bo funcionamento e desenvolvemento do teu organismo.



Á HORA DE SAÍR A XOGAR OU REALIZAR ACTIVIDADE FÍSICA: bebe auga vantes, durante e despois da actividade, sen esperar a ter sede, xa que cando esta aparece é sinal de que o teu corpo está a empezar a deshidratarse.



ANTES DE DURMIR: que non se che esqueza beber un vaso de auga para lles axudar aos riles a eliminar as toxinas e refugallos acumulados ao longo do día e para rehidratar o teu organismo.





E LEMBRA!

Tan importante como unha **hidratación** de calidade é reciclar.
Sempre, sempre, cando bebas a túa botella de **auga mineral**,
deposítala no contedor amarelo ou nunha papeleira!!!

É UN PEQUENO XESTO QUE COIDA O PLANETA

Agradecimientos

Queremos agradecer a colaboración das seguintes entidades no desenvolvemento dos contidos do presente material:

- Instituto de Investigación Agua y Salud - IIAS
- Asociación de Aguas Minerales de España - ANEABE
- European Federation of Bottled Waters - EFBW
- Instituto Geológico y Minero de España - IGME

