

H Á B I T O S E C O

CÓMO Y POR QUÉ SER MÁS SOSTENIBLE EN TU DÍA A DÍA

DICIEMBRE 2021 • I ANIVERSARIO • @LINARIA_VIDAECO



SOBRE MÍ

¡Hola! Muchas gracias por descargar esta guía, soy Susana, estudiante de **Biología** con pasión por **divulgar** y demostrar que un estilo de vida respetuoso con la **Naturaleza** es **posible**.

Tras el **primer año** en mi cuenta de Instagram he decidido regalaros esta guía a modo de resumen y recopilando **los hábitos más básicos** que podemos cambiar en nuestro día a día, añadiendo también **datos y reflexiones** de fuentes fiables para que tomemos conciencia desde un conocimiento **real**.

Espero que lo **disfrutes** y que te **ayude** a tener las **ideas más claras**. Es una manera de agradecer que sigáis al otro lado de la pantalla **aprendiendo juntos** y **contribuyendo** a esta comunidad.

¡Muchísimas gracias!

EL CAMBIO COMIENZA EN NUESTRA MENTE, EN LAS DECISIONES MÁS COTIDIANAS Y CREANDO HOGARES MÁS SOSTENIBLES.

Esta guía engloba **3 puntos clave** para cambiar tu vida a favor de la Naturaleza: **tus actos** como individuo, **el entorno** que favoreces en tu hogar y **el impacto** de éstos en el planeta.

Sostenibilidad como sinónimo de **Salud** ya que, si es sano para el Planeta, es sano para nosotros.

El camino siempre debe ser: **información, reflexión y cambio**.

- Centrarnos en las **evidencias** científicas que tenemos en la **actualidad**.
- Conocer los **impactos** que provocamos y descubrir las **alternativas** que tenemos para solventarlos.
- Concienciar con el **ejemplo** y **aprendiendo** mutuamente unos de otros.

El cambio de hábitos es un **proceso continuo e imperfecto**, cada uno de nosotros formamos una red de pequeños cambios que, a gran escala se convierte en una **necesidad**.



@LINARIA_VIDAECO

ÍNDICE

DÓNDE ACTUAR PARA CAMBIAR TU MUNDO



04 HOGAR

SISTEMA ALIMENTARIO 06

08 GENERACIÓN DE RESIDUOS

CONSUMO ENERGÉTICO 10

H O G A R

- Alargar la vida útil de tu ropa 1 o 2 años más reduce un 24% de emisiones de CO2. Repara, reutiliza e intercambia.
- El mejor residuo es el que no se genera. Iníciate en el movimiento "zero waste".
- Consume de manera responsable, ahorrarás dinero y recursos innecesarios.
- Apuesta por marcas éticas y sostenibles, invierte en tu salud y en la del planeta.
- Utiliza productos de limpieza libre de tóxicos y descubre las alternativas naturales.
- Evita productos cosméticos con microplásticos y sustancias nocivas para ti y para el medio ambiente.
- Si no encuentras un ingrediente /alternativa eco...Hazlo tú: servilletas con telas olvidadas, velas de aceite reciclado, bebidas vegetales caseras, yogur...

POR QUÉ ACTUAR DESDE TU HOGAR

*EN EL ÁMBITO DOMÉSTICO SE
GENERAN LOS RESIDUOS QUE MÁS
NOS AFECTAN DIRECTAMENTE.*

Según un informe de la Agencia de Protección Ambiental de Dinamarca, en los **plásticos** se utilizan al menos 132 **sustancias** que pueden ser **problemáticas** para la salud.

- Metales pesados, usados como colorantes, estabilizadores y catalizadores.
- Aminas aromáticas, bisfenol A, ftalatos, formaldehído, cloruro de vinilo, etileno.
- Biocidas, agentes de soplado, plastificantes como el TCEP, parafinas cloradas y disolventes o hidrocarburos aromáticos policíclicos.

En tu hogar, **infórmate y evita** estos ingredientes en la etiqueta de tu compra.

Los beneficios de la lista de la compra incluye: **evitar la acumulación** de productos innecesarios, **anticipar** lo que necesitas realmente y evitar el **desperdicio**.

De promedio, **cada mujer** genera unos **6kg** de basura al **año** en productos **menstruales**.

Una sola **bolsa de té** puede derramar miles de millones de **microplásticos** en tu infusión.

Para fabricar 1 servilleta de **papel** se necesitan **10 litros** agua, pero para lavar 1 de tela solo 0,5 litros.

Cuesta 100 veces más reciclar un plástico que producirlo de nuevo y tarda **en degradarse más de 4 siglos**: Pásate a las bolsas reutilizables de tela.

**LOS
MICROPLÁSTICOS
SE AÑADEN A
COSMÉTICOS,
DETERGENTES Y
PINTURAS**

ALIMENTACIÓN

- **Planifica tus comidas con una lista de la compra.**
- **Compra alimentos frescos, locales, de temporada y de calidad.**
- **Lee el etiquetado con los ingredientes y las fechas de caducidad o consumo preferente.**
- **Cocina eficiente y de aprovechamiento: aprovecha la energía, almacena correctamente los alimentos y aprovecha las sobras para hacer nuevas recetas.**
- **Reutiliza el agua de la cocción para regar las plantas.**
- **Comienza a compostar y transforma tus desechos orgánicos en abono.**
- **Fuera de casa, pide llevarte lo que no has terminado.**

EL SISTEMA ALIMENTARIO

*CADA VEZ MÁS INSOSTENIBLE Y
DAÑINO TANTO PARA EL PLANETA
COMO PARA NUESTRA PROPIA
SALUD*

@LINARIA_VIDAECO

Aproximadamente, más de **un tercio de la comida** producida en el mundo **se desperdicia cada año**.

Estas pérdidas dependen del nivel de desarrollo del país:

- En países en vías de desarrollo, las pérdidas ocurren en la **cosecha** y en el **procesamiento** de los alimentos.
- En países desarrollados, la mayor parte del desperdicio se da a nivel de **comercios y consumidores**.

Las principales causas están relacionadas con: reducción de **costes**; problemas en **carga-descarga**; falta de control de **temperatura** y tiempo de **transporte**; dificultades de **almacenamiento**; tamaño inadecuado de los envases; **stock excesivo**; mala interpretación de la **vida útil**...

El sistema agrícola actual está basado en **monocultivos con fertilizantes y pesticidas** que dañan gravemente la biodiversidad y la salud del consumidor.

- Los **polinizadores** sufren un **gran declive** debido a los cambios en los usos del suelo y el uso de pesticidas en la agricultura.
- El **52% del uso del suelo** destinado a la agricultura se ve **afectado** por la **degradación** del suelo.
- El **75% de la tierra** se encuentra **severamente alterada** por las actividades humanas.
- En los últimos 150 años, **la mitad de la capa superficial del suelo** del planeta **se ha erosionado**.
- La **degradación** del suelo ha **reducido un 23% la productividad** de la superficie global.

**CASI UN 30% DE LA
TIERRA AGRÍCOLA
MUNDIAL PRODUCE
ALIMENTOS QUE
NUNCA SE
CONSUMIRÁN**

RESIDUOS

- **No pidas copia de tickets, evita imprimir papeles y rechaza productos de propaganda.**
- **Reutiliza los papeles.**
- **Rechaza productos de usar y tirar; busca alternativas con productos ecológicos.**
- **Evita comprar sobreenvasados y prioriza los productos a granel.**
- **Utiliza bolsas reutilizables de tela.**
- **Utiliza tarros de vidrio para almacenar alimentos: evita la exposición a plásticos y latas de metal que puedan contener disruptores endocrinos.**
- **Reducir, reutilizar, reparar, intercambiar y, solo en último lugar, reciclar.**

LOS RESIDUOS GENERADOS

*EL MEJOR RESIDUO ES EL QUE NO
SE GENERA. SE RESPONSABLE.*

Hay datos evidentes que relacionan **actividades humanas** con la **pérdida de ecosistemas**:

- La **deforestación y degradación** de bosques **emite un 15%** del total de gases de efecto invernadero.
- Los **mares absorben** hasta un **1/4 de las emisiones** de gases de efecto invernadero, lo que **acidifica** el pH marino **daña gravemente** los ecosistemas.
- La **acidificación** del mar está ocurriendo una **velocidad mayor** que en cualquier otro periodo planetario.

En cuanto a los **residuos plásticos**, representan el **85% de los residuos** en las **playas** en todo el mundo.

El **21%-54% de los microplásticos** del mundo se encuentran en la cuenca del **Mediterráneo**.

- Los **microplásticos** son el **50%** de la **basura marina**.
- Diversos estudios **encontraron microplásticos** en muestras de **heces humanas**, en el **90%** de las marcas de **sal** y en el **80%** de muestras de **aguas** de todos los continentes.

Por último, nuestra **gestión de residuos** no es del todo correcta ya que casi el **80% de los envases** acaban en **vertederos, incinerados o en el medio ambiente**. Esto significa que el nivel de **recuperación del plástico en España** se acerca al **20%**.

Además, la **incineración emite** gases de efecto invernadero y **evita** la **reutilización** de los **nutrientes**. Y las **cenizas volátiles tóxicas** provocan **grandes daños** en el medio ambiente si no se desechan correctamente.

- El **desperdicio alimentario** ocupa un **21%** del volumen del **vertedero**.

**EL 80% DE LA
CONTAMINACIÓN
MARINA PROVIENE
DE LA TIERRA**



ENERGÍA

- Desenchufa aparatos que no usas y evita su consumo.
- Apaga la luz cuando no la utilices y usa bombillas de bajo consumo o LED.
- Usa persianas, cortinas y ventanas, aísla la habitación, usa mantas/alfombras o ventiladores/abanicos y usa el termostato debidamente.
- Reduce las revoluciones de la lavadora, utiliza programas de lavado en frío o programas eco.
- Tiende al aire libre, no uses la secadora.
- Reutiliza el agua de la lluvia o de la cocina en la casa.
- Evita meter alimentos calientes en la nevera o congelador.
- Tapa la sartén al cocinar y utilizar el calor residual.
- Caminar, bicicleta, transporte público y, por último coche compartido; aprovecha para mejorar tu salud física y mental.

TU CONSUMO ENERGÉTICO

*CAMBIEMOS EL RITMO DE LAS
EMISIONES Y REDUZCAMOS
NUESTROS IMPACTOS*

Las **emisiones** de gases de efecto invernadero por las actividades humanas están **reduciendo** la **estratosfera**, en concreto se ha reducido 400 metros desde 1980.

Los **combustibles fósiles** siguen generando un **80%** de nuestra energía.

Pero se estima que las energías **renovables** cuadruplicarán la **demand**a de **minerales**, por eso es necesario una **buena gestión** de los recursos en todos los ámbitos.

La **contaminación atmosférica** es el 4º riesgo de **defunciones** en el mundo.

- Las **bombillas LED** consumen un 85% menos que las tradicionales o las halógenas. Y un 50% menos que las de bajo consumo.
- El llamado **consumo vampiro** de los aparatos electrónicos conectados a todas horas: luces de stand-by de televisores, pantallas, enchufes, microondas y otros, pueden consumir hasta un **10 % de la energía anual** del hogar.

El sistema alimentario actual consume un 30% de la **energía mundial**, y de ella, un **38%** se utiliza para **producir comida** que acaba **desperdiciada**.

- **21 de los 37** grandes **acuíferos** del mundo se están **agotando** más rápido de lo que se pueden **recargar**.
- Una mayor **eficiencia** en los procesos de **riego** (como por ejemplo el riego por goteo o la microaspersión), puede **reducir un 30-70%** del volumen de agua para campos agrícolas, y aumentar el rendimiento de la cosecha entre un 20-90%.
- Aún así, este tipo de riego **se usa en menos de un 2%** de todos los campos agrícolas del mundo.

**LOS OCÉANOS Y
LOS BOSQUES YA
NO FIJAN CO2 AL
RITMO QUE
EMITIMOS**

@LINARIA_VIDAECO

FUENTES

Knowledge Hub - Too Good To Go

The Good Goal App

Greenpeace:

Reciclar no es suficiente. La gestión de residuos de envases plásticos en España.

Un Mediterráneo lleno de plásticos / Mediterranean Plastic Report

World Wide Foundation (WWF):

Informe 2021 sobre el desperdicio alimentario.

Estudios de la NASA sobre cambio climático.

FAO:

Informe 2020 sobre el estado de la seguridad alimentario y la nutrición en el mundo.

¡¡ Muchas gracias por estar ahí!!

Sígueme en redes sociales y descubre más
contenido sobre sostenibilidad



Contacto: linariavidaeco@gmail.com



@linaria_vidaeco



@linariavidaeco



DICIEMBRE 2021 • I ANIVERSARIO • @LINARIA_VIDAECO