



LA HORA
DEL PLANETA



¡PLÁNECTATE EN TU DÍA A DÍA!

WWF HACE ÉNFASIS EN TRES
ASPECTOS AL ALCANCE DE LOS
INDIVIDUOS QUE PUEDEN MARCAR
LA DIFERENCIA EN LA LUCHA
CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO:

1



EL CONSUMO RESPONSABLE
DE ALIMENTOS

2



LA REDUCCIÓN EN LA
GENERACIÓN DE DESECHOS

3



UN USO MÁS RESPONSABLE
DE LA ENERGÍA Y DEL AGUA



CONSUMO RESPONSABLE DE ALIMENTOS

HASTA
1/3

DE TODOS LOS ALIMENTOS SE
ESTROPEA O SE DESPERDICIA
ANTES DE SER CONSUMIDO
POR LAS PERSONAS

Incrementa la cantidad de
vegetales frescos, frutas y
granos en tu dieta, así
reducirás el alto consumo de
agua que se requiere para
producir otros alimentos como
la carne de res.



Prefiere productos locales y respeta su
temporada; esto reduce el alto
consumo de energía que se requiere
para transportarlos y de químicos y
envases para preservarlos. Además
son más frescos, nutritivos, sostenibles
y apoyan la economía local.



Interésate por las iniciativas
de conservación y
sostenibilidad ambiental de
los productores locales y
apóyales con tu elección.



Infórmate y respeta las tallas
mínimas y vedas de pescados
y mariscos, así aportas a que
sus poblaciones se mantengan
saludables.



Planifica tus compras y tus
comidas para evitar
desperdicios innecesarios,
tanto por cantidades
excesivas como por
alimentos dañados que no
son consumidos.



Evita desechar alimentos
solo por su fecha de
caducidad, verifica si estos
ya no son óptimos para el
consumo a través de la
vista, olfato y tacto.



Elige alimentos no
procesados, así evitarás el
uso de altas cantidades de
energía, agua y químicos que
se requieren para elaborarlos,
así como empaques para
comercializarlos.

ANUALMENTE SE GENERAN ALREDEDOR DE **1.300** MILLONES DE TONELADAS DE RESIDUOS DOMÉSTICOS A NIVEL MUNDIAL

MINIMIZACIÓN DE DESECHOS



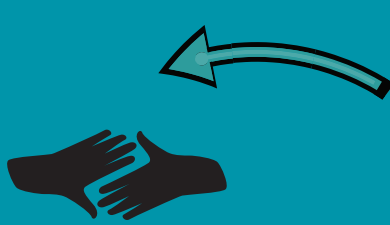
EN AMÉRICA LATINA



=



=



Reutiliza un producto al máximo antes de desecharlo; o entrégalo a otra persona que también pueda utilizarlo.



Evita comprar productos que no necesitas; no solo reducirás la generación de desechos sino el uso de energía y agua necesarios para su elaboración.



Deposita los residuos adecuadamente y de forma diferenciada, así los gestores ambientales podrán aprovechar y reusar el material que estos contienen.



Evita el consumo de productos con empaques no reciclables, estos toman demasiado tiempo en descomponerse y contienen sustancias tóxicas que pueden ser liberadas en el ambiente.

Recicla papel, y si necesitas comprarlo, asegúrate que sea elaborado con madera certificada FSC



Reduce el consumo de plásticos desechables y productos con materiales sintéticos, reemplaza su uso con alternativas reusables como las bolsas de tela y los termos de agua.



AHORRO DE AGUA

DUCHA PROMEDIO POR PERSONA



Toma duchas cortas de menos de cinco minutos, regula la presión del chorro de agua y cierra la llave mientras te enjabonas.



=



12 MINUTOS



Asegúrate que no existan fugas de agua en tu hogar y oficina, revisa que los grifos estén bien cerrados y que no haya fugas en los inodoros.

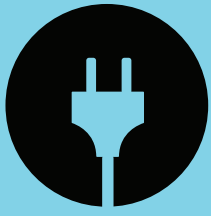


Recoge el agua que corre mientras esperas que el agua se caliente, así podrás reutilizarla en el inodoro, para lavar y regar las plantas.



Cierra el grifo de agua cuando te lavas los dientes y al lavar los platos.

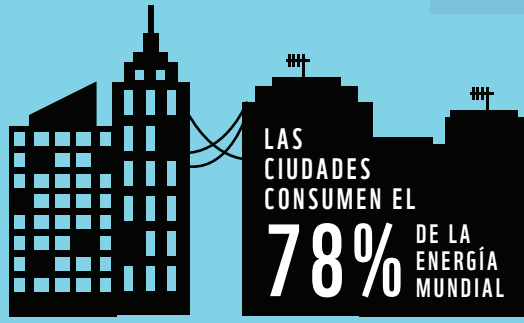




REDUCCIÓN DEL USO DE ENERGÍA



Antes de adquirir un producto eléctrico, pregúntate si realmente lo necesitas y si no, evita comprarlo.



Aprovecha al máximo la luz natural, destina las áreas más luminosas de tu hogar y oficina para los espacios en donde pasas mayor tiempo.



Apaga las luces y desconecta los equipos electrónicos mientras no los estés utilizando, al dejarlos en modo standby siguen consumiendo energía.

Prefiere la ventilación natural o el ventilador de techo, al aire acondicionado.



Prefiere aparatos electrónicos y electrodomésticos que consuman menos energía y agua, no solo son más eficientes, sino que tienen una mayor vida útil.



Usa alternativas de movilidad menos contaminantes como la bicicleta, caminar, compartir vehículos y el transporte público.



Reemplaza los focos comunes con focos ahorradores. No necesitas cambiar todos al mismo tiempo, hazlo de manera progresiva.



Activa el modo 'ahorro de energía' en los sistemas operativos de tus equipos electrónicos, apaga la pantalla en ausencias cortas y ajusta el brillo a nivel medio.



Asegúrate usar tus electrodomésticos adecuadamente, llénalos al máximo de su capacidad antes de ponerlos en funcionamiento, así te limitarás a usarlos sólo cuando sea necesario.



LA HORA DEL PLANETA



¡PLÁNECTATE EN TU DÍA A DÍA!