



# COCINEMOS LIMPIO

**USO SOSTENIBLE DE LEÑA EN ESTUFAS MEJORADAS**





¿Qué queremos?  
Un ambiente  
sano, una vivienda  
limpia, una familia  
feliz.



# COCINEMOS LIMPIO

Con el apoyo de:



CLIMA, NATURALEZA  
y COMUNIDADES  
en Guatemala



The Nature  
Conservancy  
Conservando la naturaleza.  
Protegiendo la vida.





Los bosques, la  
tierra, el agua y  
todos los recursos  
naturales nos  
abastecen de todo  
lo que necesitamos  
para vivir.



# COCINEMOS LIMPIO

Con el apoyo de:



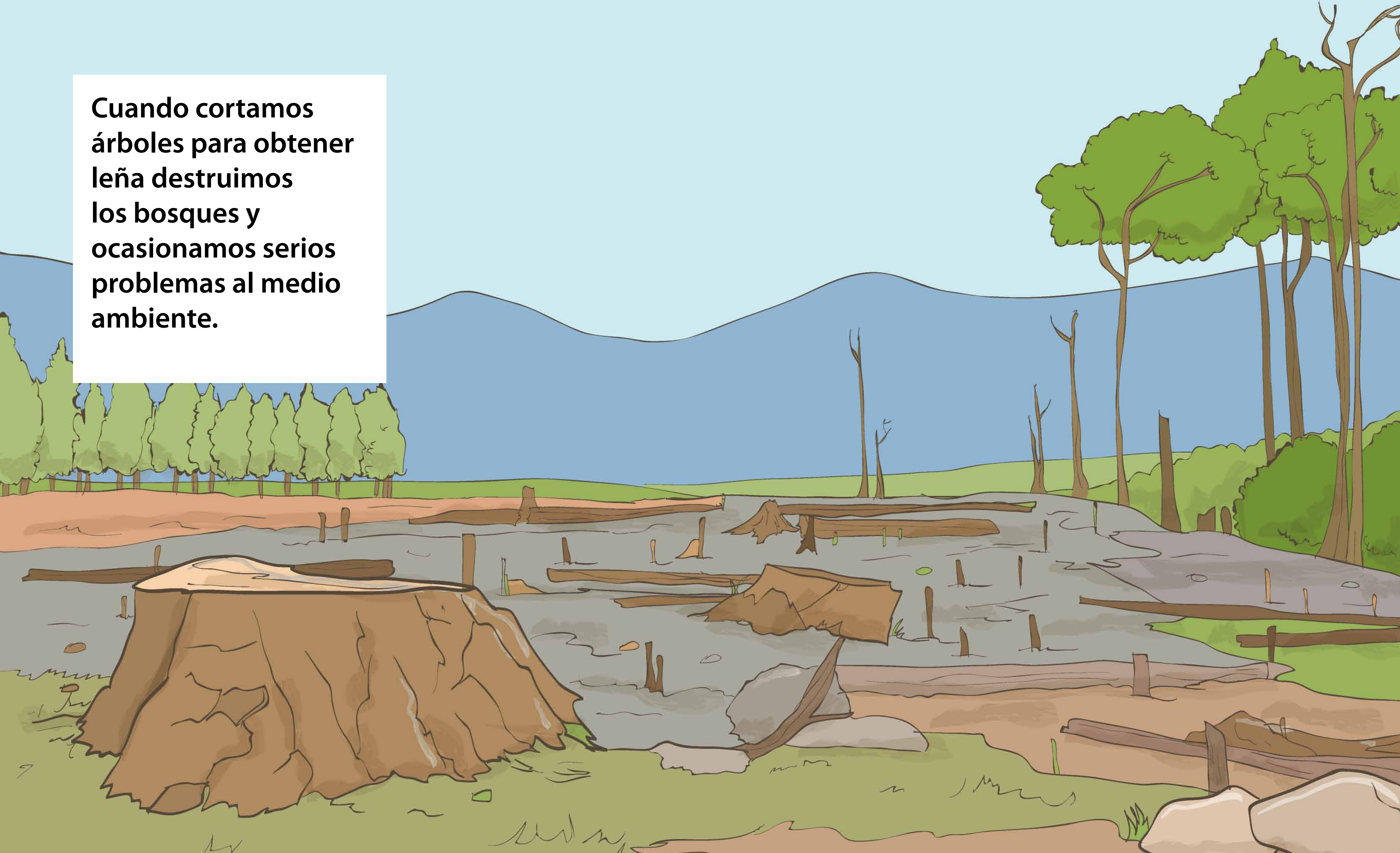


Los árboles previenen el desgaste de los suelos, protegen las cuencas de agua y ayudan a controlar las inundaciones y los desprendimientos de suelos.



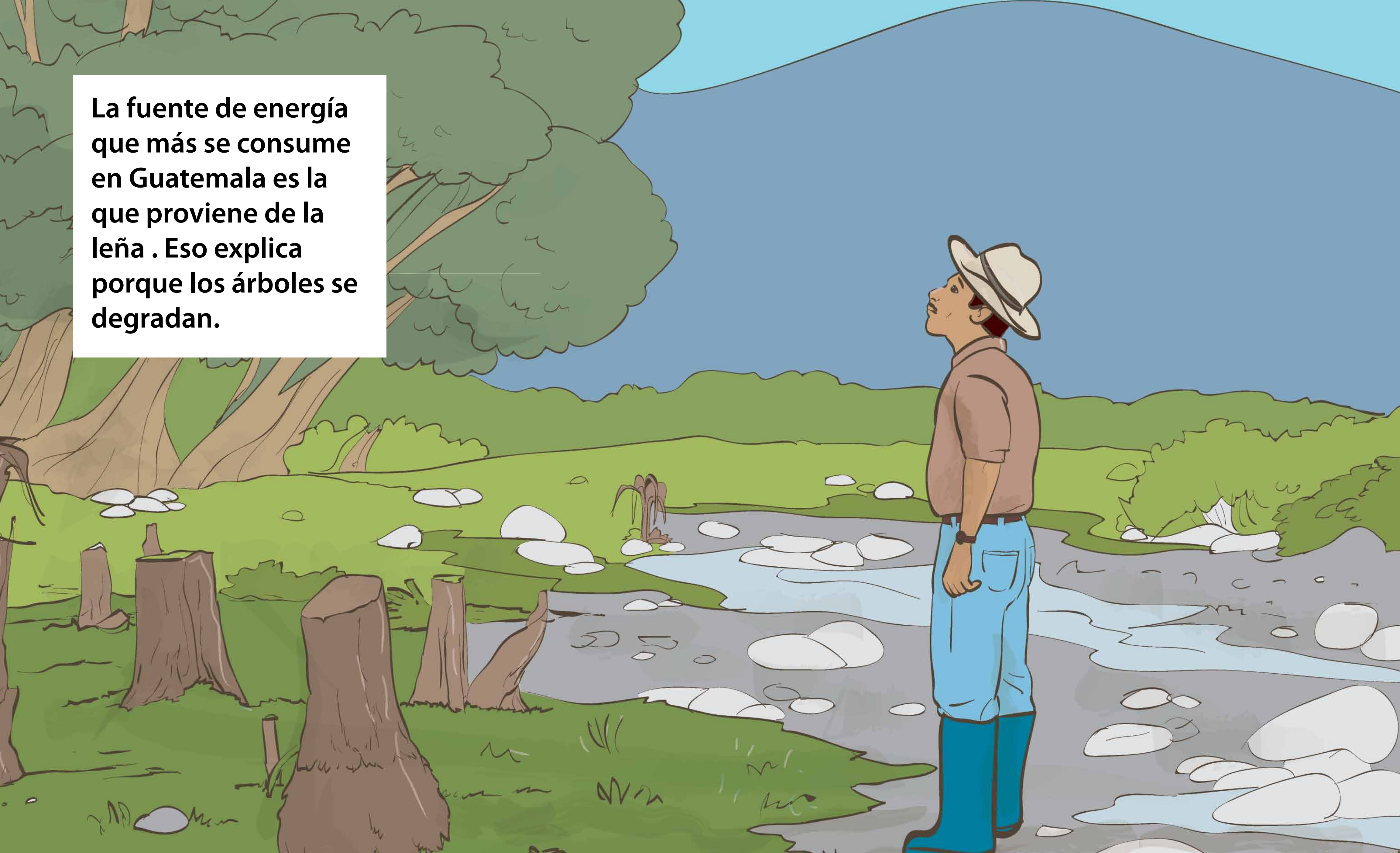


Cuando cortamos  
árboles para obtener  
leña destruimos  
los bosques y  
ocasionamos serios  
problemas al medio  
ambiente.





La fuente de energía que más se consume en Guatemala es la que proviene de la leña . Eso explica porque los árboles se degradan.







La buena noticia es que podemos seguir utilizando la leña pero protegiendo nuestros árboles al mismo tiempo. Una opción es sembrar más arbolitos.

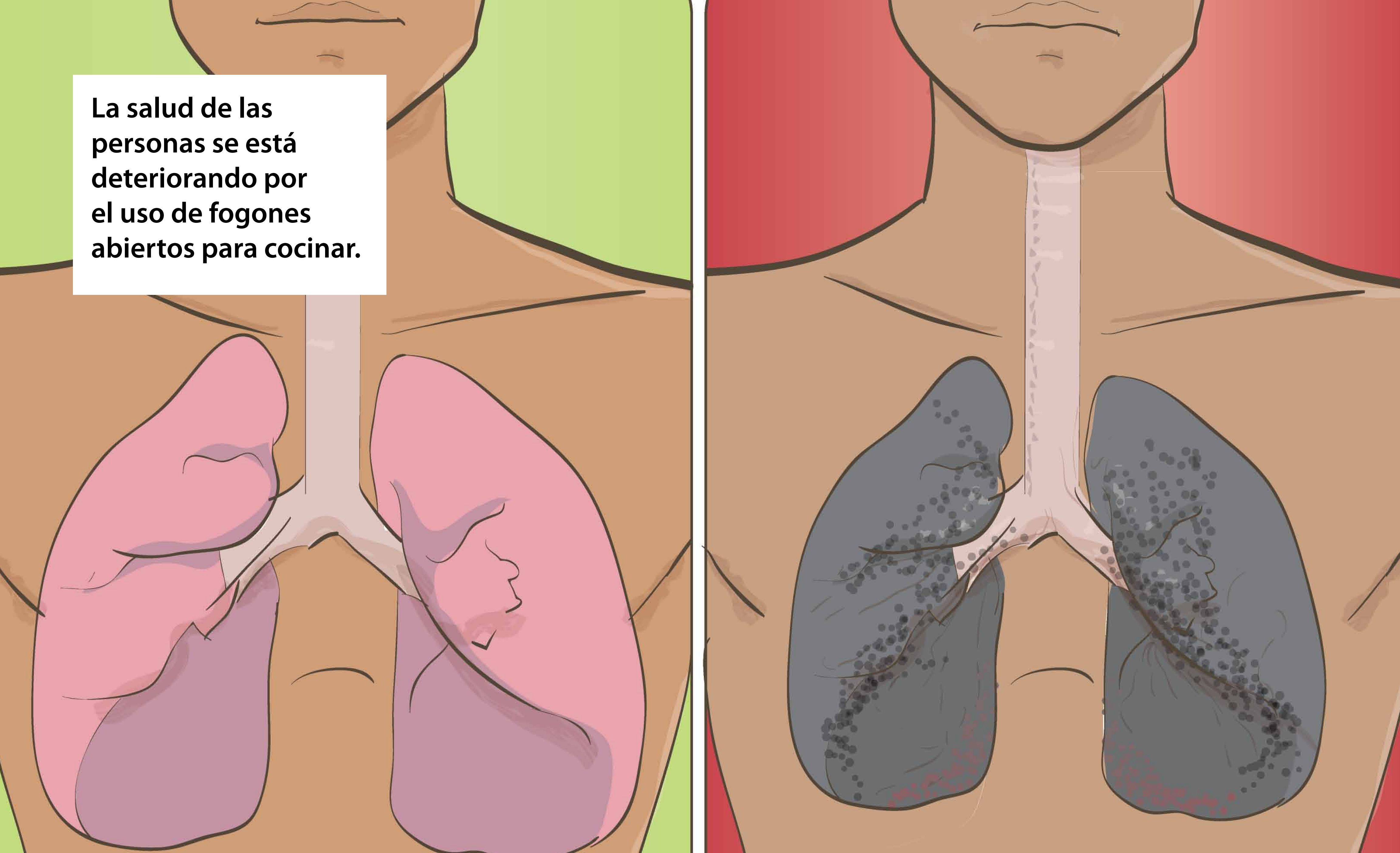


Podemos sustituir  
nuestros fogones  
tradicionales por  
estufas mejoradas  
que consumen menos  
cantidad de leña y  
además protegen  
nuestra salud.





La salud de las  
personas se está  
deteriorando por  
el uso de fogones  
abiertos para cocinar.



# COCINEMOS LIMPIO

Con el apoyo de:



CLIMA, NATURALEZA  
y COMUNIDADES  
en Guatemala



The Nature  
Conservancy  
Conservando la naturaleza.  
Protegiendo la vida.






El humo dentro de las viviendas ocasiona muchas enfermedades e incluso la muerte.







Debido a la constante exposición al humo, los niños nacen con bajo peso, enferman con frecuencia, y algunos mueren antes de cumplir 5 años, normalmente como consecuencia de infecciones respiratorias agudas.





Las mujeres pueden  
enfermar de cáncer  
de pulmón y pecho  
por estar expuestas al  
humo.



El humo genera partículas muy pequeñas que se quedan en el aire. Al respirarlas quedan atrapadas en los pulmones y esto afecta los ojos, el corazón y el cerebro.





Los fogones abiertos son peligrosos. Una olla puede caerse y los niños o las mujeres pueden quemarse. También pueden haber incendios.







La mujer acarrea la leña y con frecuencia cocina con el niño en la espalda y esto le ocasiona problemas de huesos y músculos y dolores de cintura.





Las estufas mejoradas permiten reducir la cantidad de humo del ambiente donde se preparan los alimentos.



Con una estufa mejorada, las mujeres pueden tener una cocina más bonita y limpia.





Los niños se enferman menos porque hay menos humo y gastamos menos en curarlos.





Podemos ahorrar  
leña porque con una  
estufa mejorada la  
combustión es más  
eficiente.





Usar una estufa mejorada es más seguro y se puede cocinar en una mejor posición.





Es más higiénico  
porque se emite menor  
hollín o polvo negro  
que el humo deposita  
en la superficie de las  
paredes, el techo y  
nuestra ropa.

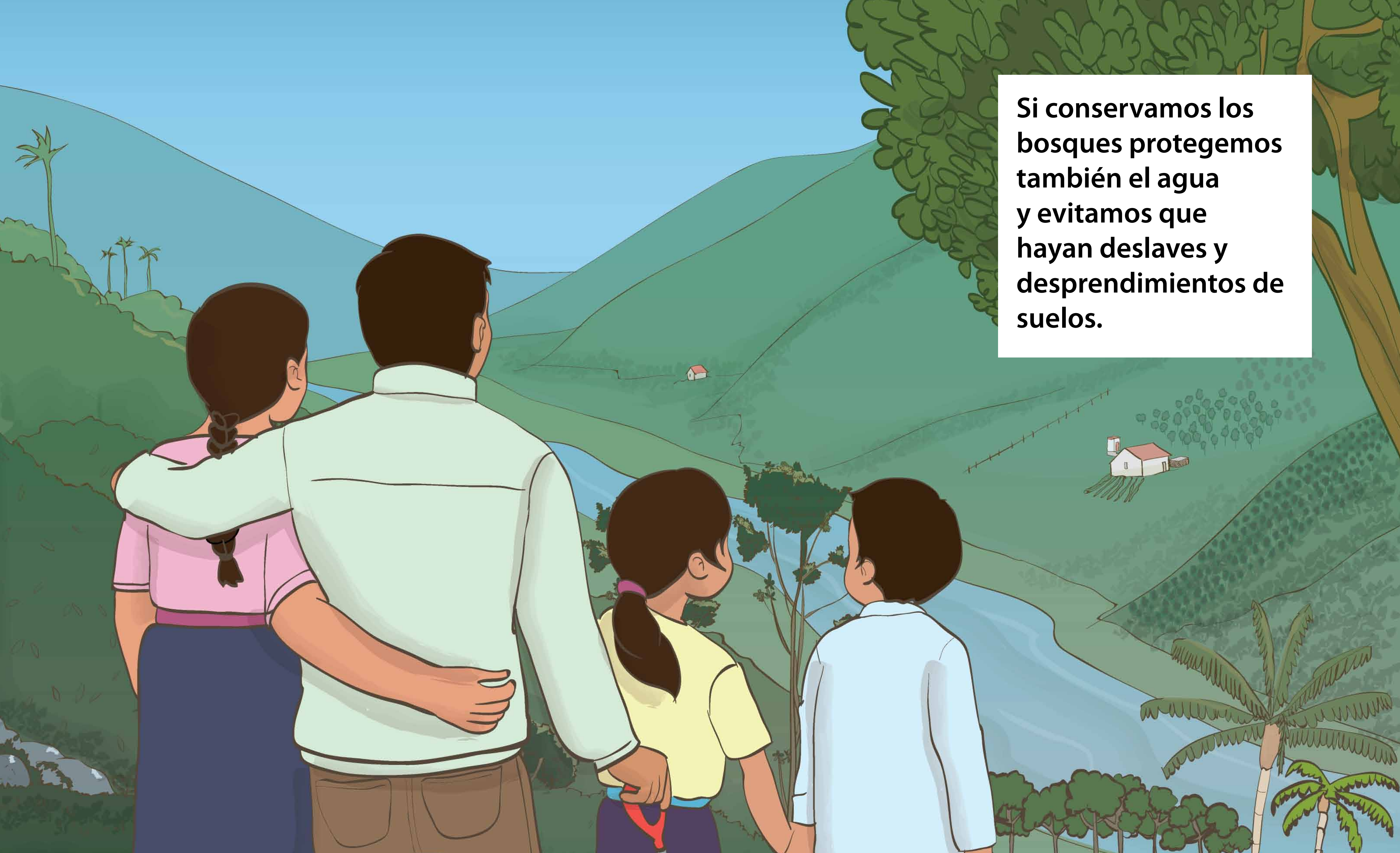






Al necesitarse menos  
leña para cocinar  
protegemos nuestros  
bosques.





Si conservamos los  
bosques protegemos  
también el agua  
y evitamos que  
hayan deslaves y  
desprendimientos de  
suelos.





Al proteger nuestros bosques contribuimos a que el calentamiento del planeta se reduzca y hayan menos inundaciones y sequías.

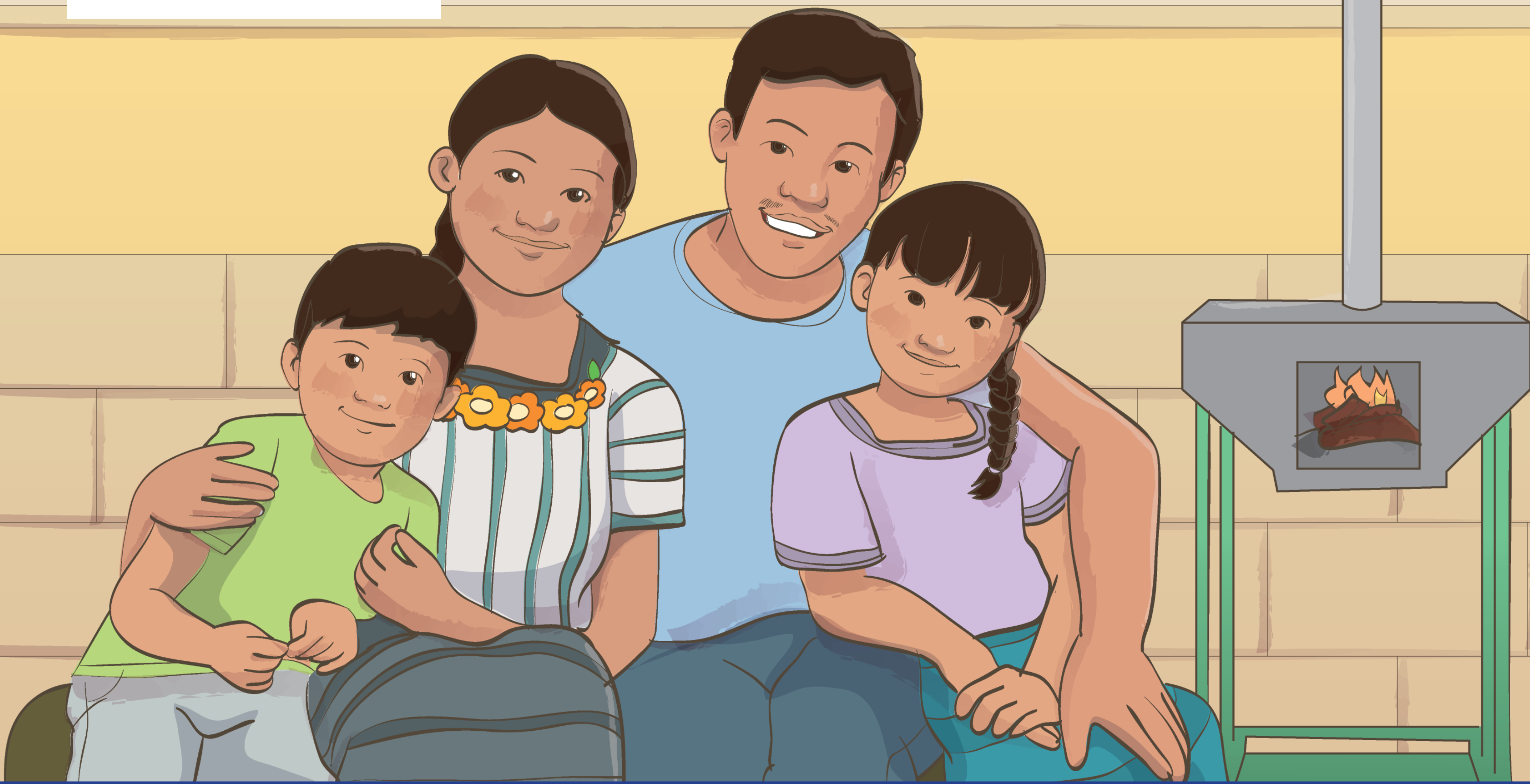


Si utilizamos una  
cocina mejorada  
protegemos el medio  
ambiente y también  
la salud y el bienestar  
de nuestra familia, y  
ahorramos tiempo y  
dinero.





La estufa mejorada es una inversión que vale la pena.



# COCINEMOS LIMPIO

Con el apoyo de:

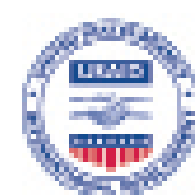






# LA DECISIÓN ES TUYA.

Con el apoyo de:



**USAID**  
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS  
UNIDOS DE AMÉRICA

**CLIMA, NATURALEZA  
y COMUNIDADES  
en Guatemala**



**Rainforest  
Alliance**



**The Nature  
Conservancy**  
Conservando la naturaleza.  
Protegiendo la vida.



**DEFENSORES  
DE LA NATURALEZA**



**AGEXPORT**  
ASOCIACIÓN GUATEMALTECA DE EXPORTADORES