



CONSUMO ENERGÉTICO Y DE COMBUSTIBLES

El gasto de energía no sólo proviene del hogar y el transporte, también tiene que ver con los productos que compras y los alimentos que ingieres.



Ropa



Higiene



Salud



Bienestar del hogar



Comida



Transportes



Restaurantes



Consumo de alcohol y tabaco



Telefonía



Internet



Para reducir tu huella de consumo energético no basta con utilizar bicicleta, caminar y desconectar aparatos electrónicos. Debes:

- 1 Reevaluar tu consumo personal y las actividades en qué gastas tu tiempo de ocio. Por ejemplo, elige:

Comer más frutas, verduras y granos **reduciendo tu ingesta de carnes.**



Sal a caminar, lee o juega juegos de mesa en lugar de ver un maratón de series o películas.

Planifica tus compras de ropa, establece periodos y necesidades, no hagas de las compras un pasatiempo.



El consumo de energía más contaminante muchas veces se encuentra en las cosas que nos parecen menos obvias, como la producción de lo que consumimos habitualmente.



CONSUMO ENERGÉTICO Y DE COMBUSTIBLES

🕒 **2 Investigar cada producto o servicio que adquieres**, por ejemplo, cuando acudes a hacer compras te preguntan si **prefieres bolsa de papel o plástico**, parece una decisión simple, pero sí tomas en cuenta que:



Plástico

- **Fabricar plástico consume 40% menos energía** que papel.
- **El plástico** requiere energía para ser fundido y volver a formar materia prima o productos terminados, **el consumo de agua y de productos químicos es mínimo** en este proceso.
- **El plástico es menos contaminante que el papel** en términos de energía pero no son las únicas cifras involucradas.



Papel

- Para reciclarse, **el papel requiere agua limpia, productos químicos y energía** para calentar y volver a obtener pulpa y papel.
- **El papel se puede reciclar hasta 8 veces**, mientras que **el plástico hasta 20**.

Existen muchos más factores que se deben tomar en cuenta:

- **La fabricación de plástico** erosiona suelos y contamina cuerpos de agua.



- **La fabricación de papel** deforesta, utiliza combustibles fósiles y gasta mucha agua.

¿Cuál es entonces la mejor opción?

No consumir ninguna. Si las bolsas estarán en tus manos unos minutos o tal vez horas, es mejor cargar siempre con una bolsa de tela, una canasta o cualquier contenedor reutilizable.



Al seguir estas dos reglas, poco a poco irás tomando decisiones mucho más informadas, conscientes y amigables con el ambiente.