

## Diez (eco)buenos propósitos para un verano sostenible



Ser sostenible tiene que ver con comportamientos cotidianos que se convierten en automáticos. Son las buenas prácticas diarias las que nos permiten construir un estilo de vida sostenible. Si no sabéis por donde empezar, ahí van algunos consejos para un verano (y una vida) más ligero para nuestro planeta y para nuestra salud.

### 1. Menos carne, más verdura

Disminuyamos el consumo de carne (si no conseguimos ser vegetarianos): esta opción mejorará nuestra salud (previene tumores) y el medio ambiente, porque la industria de la carne para consumo humano es una de las primeras causas de contaminación, utiliza muchísimos más recursos que la producción de cereales y legumbres. Además la tortura de los animales de cría intensiva, es sólo el resultado de la exagerada demanda de carne de los consumidores.

### 2. Consumir productos a Km 0

Prefiramos los productos locales que reducen los transportes, bajan las emisiones de CO<sub>2</sub> y el uso de combustibles fósiles. E, independientemente de nuestra dieta, comamos productos de estación, pues además de ser más baratos, recorren menos kilómetros hasta llegar a nuestra mesa.

### 3. Huerto en el balcón

Ya somos muchos los que cultivamos nuestros tomates, lechugas y más cosas en el balcón, y conseguimos hacer el compost con los residuos orgánicos (con o sin lombrices). Se pueden encontrar un montón de pistas para ello en Internet.

#### **4. Ahorrar energía y recursos**

Nada nuevo, cosas que sabemos ya: ahorrar energía es mejor que buscar nuevas fuentes energéticas: el jersey permite bajar la calefacción, el abanico sustituye al aire acondicionado, los aireadores en los grifos reducen a la mitad el gasto de agua, poner doble ventana permite ahorrar en la factura de la calefacción, mejor la ducha que el baño, lavarse los dientes con el grifo cerrado, apagar la luz cuando no se usa y los stand by, comprar electrodomésticos de clase A++, etc.

#### **5. Plantar árboles**

Los árboles nos regalan muchas cosas además de oxígeno. Permiten contener el ozono insano que produce el sol contra el asfalto, contienen las temperaturas de las casas evitando el uso de aire acondicionado, etc. El verano no es el mejor momento para plantar árboles, excepto si están en tiesto y si los regamos bien. Pero es un buen momento para recoger semillas y hacernos nuestro pequeño vivero en el balcón.

#### **6. Evitar producir basuras**

Cada español produce 500 kg de basura al año. Un desperdicio de recursos y un gasto increíble para deshacernos de ellos. Mejor que reciclar es evitar producir basuras: evitar embalajes inútiles, llevar la bolsa a la compra, reutilizar y comprar a granel o con confecciones grandes, producir en casa, usar vajillas, pañuelos... lavables y no de un solo uso. Y si produces basura, sepáralas para poderlas reciclar. ¿Sabías que el aluminio reciclado permite ahorrar el 90% de la energía necesaria para producir la materia prima?

#### **7. Aparcar el coche... y el avión**

Usa los medios de transporte públicos, la bici y las piernas. Ahorrarás dinero, estrés y enfermedades cardiovasculares. Y cuando uses el coche asegúrate de que no tengas alternativa. Compártelo con otros, llénalo a tope, cómprate uno donde quepa mucha gente, préstalo... Viajar en avión además tiene un impacto ambiental desproporcionado: un viaje en avión (Milán-Madrid, por ejemplo) consume y contamina lo mismo que viajar todo el año en coche. Que no nos engañe el low cost, porque el gasto oculto de la contaminación lo pagarán las generaciones siguientes (cuando no nosotros mismos).

#### **8. Animales domésticos**

Si queremos un animal doméstico, evitemos comprarlos en una tienda, pues es posible adoptarlos en una estructura de acogida de animales. Hay miles de animales de todas las razas y edades que están esperando ser adoptados. 9. El paraíso está a dos pasos

No hace falta recorrer el mundo para relajarse, las vacaciones locales son como lo de comer a km 0. Viajar ligero a veces, además del medio de transporte, incluye elegir metas cercanas y maravillosas, descubrir el paraíso que nos circunda sin necesidad de ir a las Maldivas.

#### **10. Dejar el mundo mejor que como lo hemos encontrado**

Parece difícil para nosotros, consumidores de recursos, poner en práctica esta invitación de Baden Powell, pero seguro que encontráis ocasiones para dejar vuestra “huella” positiva: limpiar la playa de basuras, regar un árbolillo que sufre o poner en práctica alguna de las pistas anteriores...

**No es obligatorio, pero seguro que, con estos pequeños gestos, viviremos mejor.**

---

[Publicado en alandar nº279](#)

Merche Mas

---

Publicado en Ciudad Redonda

[www.ciudadredonda.org/articulo/diez-ecobuenos-propositos-para-un-verano-sostenible](http://www.ciudadredonda.org/articulo/diez-ecobuenos-propositos-para-un-verano-sostenible)