

# NAVIDADES SOSTENIBLES

>>MEDIDAS PARA DISFRUTAR UNAS NAVIDADES EN CONSONANCIA CON EL  
MEDIO AMBIENTE<<



**4º de ESO Cultura Científica**

**Isel Callaved**

**Lucía Alonso**

**Julia Diestre**

**Lucía García**

**Aarón Galán**

**Chema Cabello**

**Youssef Berete**

# ÍNDICE

**-RECOMENDACIONES EN LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS**

**-IR AL SUPERMERCADO**

**- REGALOS**

**-ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE**

**-PROPÓSITOS DE CAMBIO EN NUESTRA CASA PARA EL NUEVO AÑO**

## -RECOMENDACIONES EN LA PREPARACIÓN DE LAS COMIDAS

- Comprar alimentos de temporada
- Comprar menos embutidos y menos carne
- Comprar más fruta y verdura para las comidas
- Comprar la comida en lugares ecológicos
- Usar las sobras de una comida o cena para otra
- Usar productos de cercanía
- Planear cada comida antes de hacerla
- Cocinar menos veces más cantidad
- Planificar los lugares donde comprar
- Comprar carne fresca que no sea de rumiantes (mejor de aves, cerdo y pescado.)

## CALENDARIO DE ALIMENTOS DE TEMPORADA



## -IR AL SUPERMERCADO

- Utilizar bolsas o envases reutilizables o llevar carro a la hora de ir a comprar (Para no gastar en bolsas de plástico).
- Evitar comprar alimentos envasados en plástico (carnes, repostería industrial y gran cantidad de muchos otros alimentos).

Es preferible comprar verdura, fruta y carne en sus respectivas tiendas y después congelarlas o almacenarlas en un sitio adecuado.

-También es útil llevar tupperes al comprar carne o pescado, y no hace falta envolverlos con otros materiales.

- Es realmente útil comprar a granel (ya sea legumbres, frutos secos, verduras de agricultores cercanos a tu zona ...)

Al contrario de lo que la gente cree mayoritariamente, es más barato hacerlo, y puede contribuir a la economía local.



## - REGALOS

- Envoltorios:

Envolver en papel de periódico

Envolver en telas

Envolver en papel reciclado



Regalos:

Regalar experiencias (vales para el cine, museo, teatro...)



Productos ecológicos como miel natural.

Hacer donaciones en el nombre de la otra persona.

[https://www.huffingtonpost.es/2012/12/30/donar-en-navidad-solidaridad\\_n\\_2375703.htm](https://www.huffingtonpost.es/2012/12/30/donar-en-navidad-solidaridad_n_2375703.htm)

Regalar comida hecha por ti (galletas caseras)



Regalar aceites esenciales hechos por ti o bombas de baño caseras.

Regalar mascarillas naturales hechas por ti.

Regalos artísticos como cuadros hechos por ti.

Botellas ecológicas de metal o vidrio.



Reciclar materiales para hacer regalos manuales como libretas.

Hacer tu propia colonia casera.

Cepillos de dientes de bambú.



## -ACTIVIDADES DE TIEMPO LIBRE

### **Deporte al aire libre**

Se trata de una de las actividades de ocio que menos consumo implica. A excepción del **coste de adquirir el equipo** que sea necesario para realizar el deporte en cuestión, en la mayoría de los casos, el consumo energético será nulo. O incluso ir a hacer patinaje sobre hielo, sería una gran idea.



### **Paseos**

Es el plan menos contaminante de todos, no implica consumo energético ni generación de residuos. Los paseos se pueden realizar tanto por la ciudad como por las zonas verdes, lo más importante será **respetar el entorno** independientemente del espacio en el que nos encontremos.



### **Exposiciones y museos**

Pueden ser muy variados pero, en la mayoría de los casos, se trata de una actividad que conlleva un coste energético muy reducido. Lo más importante a la hora de realizar estas actividades será **reducir el gasto de consumibles** (por ejemplo folletos o planos del recinto), así como desplazarse en transporte público hasta el lugar en cuestión.



### **Visitas guiadas**

**Visitar los puntos más interesantes de las grandes ciudades.** Se realizan a pie, con un guía que explica cada uno de los edificios que se van a visitar. No conlleva ningún coste a excepción del transporte hasta el punto de inicio de la visita.



### **Lectura**

La lectura es un plan estupendo en cualquier momento. Si optamos por la **lectura en soporte digital** (lo más recomendable son los ebook de tinta líquida que no dañan la vista), el coste energético y la huella de CO2 será mucho menor que la que conlleva la lectura en papel.



## Mercados de segunda mano

El *shopping* sostenible es el que se hace en entornos de **mercados y tiendas de segunda mano**. Pueden ser desde objetos de decoración a prendas *vintage*, *incluso libros*. En estos casos, se dará un nuevo uso a las cosas que adquiramos, por lo que el impacto ecológico será mucho menor que si se compraran unos nuevos.



## Planes caseros

Finalmente, otra opción que no podemos pasar por alto, son los planes que se realizan en la propia casa. Desde ver una película, jugar a las cartas o a juegos de mesa, o cocinar nosotros mismos. Todos estos planes de fin de semana conllevan **un coste energético menor que si los realizáramos fuera de casa**, por lo que son una buena opción para reducir nuestra huella ecológica y resultan más económicos.



## Hacer el Belén

Este tipo de actividades nos proporcionarán muchas posibilidades adicionales. Así por ejemplo, podemos convertir la casa en un gran taller de manualidades en el que podremos pintar algunas figuras complementarias para el belén, elaborar guirnaldas de papel, montar el río del Nacimiento con papel de plata, dibujar muñecotes para el abeto, pintar nieve en las ventanas, colgar acebo en las puertas de la casa...



## Hacer el árbol de navidad

Otra opción, aunque no todas las familias optan por esta tradición, es lanzarse de lleno con los niños a decorar el árbol de Navidad. Para evitar que éste termine en el cubo de la basura al final de las fiestas, compraremos uno con cepellón. De este modo, cuando todo haya pasado podremos aprovechar un fin de semana para salir juntos al campo y replantar nuestro árbol explicándoles a nuestros hijos la importancia de este simbólico acto. Nuestros bosques son los pulmones del planeta y ellos deben aprender desde pequeños a respetarlos.



FOLLETO DE NAVIDAD DEL AYUNTAMIENTO DE ZARAGOZA CON TODAS LAS ACTIVIDADES QUE SE PUEDEN HACER DURANTE ESTA ÉPOCA, LA MAYORÍA GRATUITAS:

<https://drive.google.com/open?id=14hOxxqJzGwInRsdrOSqjNvZSLZiGiOYN>

## -PROPÓSITOS DE CAMBIO EN NUESTRA CASA PARA EL NUEVO AÑO

- Usar más transporte público
- Reducir el consumo de plástico
- Usar tupperware en vez de papel de aluminio u otro tipo de papel.
- Reducir la compra de ropa o comprar en tiendas de segunda mano
- Separar la basura
- Usar botellas de metal o de cristal en vez de las de plástico
- Poner el grifo cuando se cierra en agua fría
- Usar el agua fría de la ducha para tareas domésticas como fregar o regar las plantas
- Apagar las luces y cerrar los grifos correctamente
- Si puedes, comprar cosas ecológicas
- Usar bolsas de tela para las compras
- Aprovechar la luz natural para reducir el consumo eléctrico
- Utilizar bombillas de bajo consumo
- Usar el lavavajillas en lugar de lavar a mano
- Reducir el consumo de papel
- No tirar a la basura los medicamentos caducados
- No tirar el aceite usado por el fregadero y almacenarlo en tarros para reutilizarlo.

