



Los políticos ya han hablado en la Cumbre de París. 195 países se han comprometido a dejar de emitir a la atmósfera carbono, con el fin de combatir el cambio climático. ¿Qué podemos hacer nosotros?

El Plan Personal de Descarbonización en cuatro pasos

- **Cambiar nuestra manera de transportarnos.** ¿Por qué es importante? El transporte es el sector más dependiente de los combustibles fósiles, en más de un 90%. La palabra clave es sustituir: comienza por trayectos cortos y continúa hasta modificar radicalmente tu pauta. A no ser que vivas en una cabaña perdida en el bosque, seguro que encuentras líneas de transporte público que te convienen. Y por debajo de los 3 km: ¡camina! Si tienes un coche de gasolina o gasoil, úsalo lo menos posible.
- **Usar mejor la climatización.** ¿Por qué es importante? Buena parte del consumo residencial de energía se va en calefacción y aire acondicionado, que usan gas natural, gasóleo –combustibles fósiles– o electricidad, que a su vez se produce en parte quemando carbón y gas natural. La climatización es un consumo relativamente fácil de reducir. Puedes actuar de manera indirecta, evitando las pérdidas de calor en invierno y de frío en verano, ventilando mejor y mejorando el aislamiento de tu casa. O mejor todavía, puedes practicar la acción directa colocando reguladores y termostatos en los radiadores y regulando la temperatura a un máximo de 21°C en invierno y un mínimo de 26°C en verano.
- **Comprar menos plásticos.** ¿Por qué es importante? Los plásticos se fabrican a base de petróleo y algunos pueden ser potencialmente dañinos para la salud, como el famoso bisfenol A. Como residuos, son difíciles de tratar y de reciclar. A veces no es fácil evitar la compra de plásticos, pero si tienes opción, prefiere envases de cristal o metal a los de plástico. En general, sustituye tus compras de artículos de plástico efímeros por otros materiales, como madera, metal, vidrio, tela, etc.
- **Practicar la cocina sostenible.** ¿Por qué es importante? Hay alimentos que derrochan demasiados recursos y otros que consumen energía, agua y materiales de manera más razonable. Ejemplo de los alimentos de pesada huella ecológica son la carne (producir un kilo de carne es tan costoso como producir diez kilos de trigo). Optando por comida de origen vegetal y lo menos lejana posible contribuimos de manera notable a la descarbonización. La cocina sostenible es buena para nuestro bolsillo, nuestro planeta y nuestra salud. Se basa en alimentos vegetales, usa la carne y el pescado en proporción moderada, emplea recetas tradicionales de eficacia probada y reduce al mínimo el desperdicio de alimentos. [Descárgate la Guía.](#) ●●●



El invento de... *vida cotidiana* ...Nicolás Appert

Tres razones por las que las latas de conserva son una buena opción:

- **El precio.**

Hay latas para todos los gustos y bolsillos, desde berberechos de lujo a dos euros la unidad a sardinillas por unos céntimos. Es fácil encontrar deliciosas especialidades a muy buen precio: sardinillas, mejillones, jureles, caballa y muchas otras.

- **La salud.**

Los expertos llaman a las conservas de pescado "salud en lata", especialmente los pescados azules pequeños, atiborrados de grasas saludables. Si encima están envasados en aceite de oliva, sus virtudes se multiplican.

- **El planeta.**

Prefiere latas de pescados pequeños. Los pescados pequeños (como las sardinillas) son más sostenibles que los grandes (como los atunes). Es decir, podemos pescarlos en cantidad con más frecuencia sin provocar la extinción de sus poblaciones. Por otro lado, la hojalata con la que están hechas las latas de conserva es básicamente acero, un material que se puede reciclar indefinidamente sin ninguna pérdida de calidad. Además, las latas de pueden conservar muchos años sin necesidad de refrigeración, sin ningún consumo de energía. Compra las latas serigrafadas, evitarás el residuo de cartón de la caja. ●●●

La COP21 de París: ¿en qué afectará a nuestras vidas?

Terminamos este Ecotopics por donde empezamos. Se acaba de cerrar la conferencia mundial nº 21 para tratar de la lucha contra el cambio climático, COP21. Nada menos que 195 países han firmado el documento final, en el que todos se comprometen a tomar medidas. Estas medidas van a repercutir irremediamente en nuestra vida cotidiana: ¿será eléctrico nuestro próximo coche? ¿habrá paneles solares en nuestro tejado el año que viene? Estos son algunos de los cambios que se avecinan, y muchas otras cosas que ahora ni siquiera imaginamos. ●●●

Sin envases y a granel: una nueva manera de comprar

Haz el experimento: cuando lleves la compra a casa, deja en la mesa todas las cajas, bolsas de plástico y envoltorios en general que no necesitas para guardar la comida en el frigorífico o la despensa. Verás como enseguida formas un buen montón.

Cada vez más personas se niegan a comprar y transportar a sus casas una pila de residuos junto con la comida, que terminarán inmediatamente en los cubos de basura. Tiene que haber una manera más lógica de comprar alimentos, protegiendo nuestra salud y al mismo tiempo reduciendo la producción de residuos. Puedes probar estos trucos:

- Compra alimentos en envases grandes, simples y de buen material. Por ejemplo: legumbres en bolsas de papel o tela de un kilo.
- Busca las tiendas que todavía venden a granel o las que están empezando a hacerlo. En los mercados de barrio suele haber muchos puestos que venden casi todo, desde arroz a frutos secos, a granel.
- Lleva tus propios envases. Puedes llevar tápers, bolsas o frascos. Simplemente, pide que te los llenen con la cantidad de producto que desees.
- Actualmente se venden la mitad de las bolsas de plástico desechables que se vendían hace 5 años. Puedes contribuir a su definitiva extinción llevando tu propia bolsa reutilizable o un carrito. ●●●

