

ONU
programa para el
medio ambiente


**OBJETIVOS
DE DESARROLLO
SOSTENIBLE**

12 PRODUCCIÓN
Y CONSUMO
RESPONSABLES




Consumo en tiempos de la COVID-19
Estilos de vida sostenibles en el hogar



INTRODUCCIÓN

La pandemia de la COVID-19 representa una amenaza global sin precedentes que ha alterado la vida de miles de millones de personas alrededor del planeta y ha puesto en peligro la economía global.

La rápida propagación del coronavirus ha llevado a muchos países a tomar medidas urgentes de contención, que se han traducido en un cambio drástico de estilos de vida. Millones de ciudadanos deben permanecer en casa para frenar la expansión del virus, niños y jóvenes deben continuar su educación desde el hogar, mientras los adultos trabajan de forma remota.

Aunque esta medida preventiva es imposible para millones de personas que viven en la calle o en viviendas inseguras o superpobladas, aquellos ciudadanos que sí están en condiciones cumplirla pueden optar por algunas acciones simples relacionadas con estilos de vida sostenibles.

Así, mientras se contribuye desde casa a combatir la pandemia a través del distanciamiento social y buenas prácticas de higiene, también se puede apoyar patrones de consumo sostenible que fomenten la reducción de desperdicios y de emisiones de gases de efecto invernadero.

Presentamos aquí una breve guía que recopila recomendaciones de nuestros expertos del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente, PNUMA, así como de varias agencias del sistema de las Naciones Unidas para adquirir hábitos de alimentación más saludables, promover el ahorro de agua y energía, y combatir el estrés durante la etapa de confinamiento.

Se trata de hábitos sostenibles que se pueden mantener en el hogar de forma permanente, para fomentar a su vez la construcción de una economía circular y el cumplimiento de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

Esta guía breve fue producida por la Oficina Regional del PNUMA para América Latina y el Caribe, con sede en Ciudad de Panamá, y recopila consejos relacionados al consumo sostenible del PNUMA y de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la Organización Panamericana de la Salud (OPS), el Programa Mundial de Alimentos (PMA), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y el Departamento de Comunicaciones Globales de la ONU.



1. ALIMENTACIÓN

Una alimentación sana es clave para la salud de las personas, pues fortalece el sistema inmunológico; mientras que hábitos sostenibles como evitar el desperdicio de comida contribuyen a mantener la salud del planeta. Sigue estos consejos de FAO, OPS, PNUMA y PMA.

Dieta saludable

- ▶ Opta por una dieta variada que incluya diversos grupos alimenticios.
- ▶ Consume abundantes frutas y verduras, ya que son ricas en micronutrientes, vitaminas y antioxidantes.
- ▶ Escoge legumbres, como lentejas, garbanzos, semillas o frutos secos, ya que son uno de los alimentos más nutritivos.
- ▶ Elige alternativas integrales de alimentos que te dan energía, como el arroz o la pasta.
- ▶ Reduce tu consumo de alimentos procesados, altos en grasa, azúcar o sal.
- ▶ Bebe agua en lugar de bebidas azucaradas.



Planifica tus compras

- ▶ Revisa qué alimentos ya tienes en tu despensa y en la nevera.
- ▶ Planifica tu menú para varios días y compra sólo lo que necesites para facilitar que otras familias encuentren alimentos disponibles en el mercado.
- ▶ Opta por compras en línea y servicios a domicilio si es posible.
- ▶ Entiende y verifica la información del etiquetado y organízate para consumir primero los alimentos que están próximos a vencerse.
- ▶ Adquiere frutas y verduras aunque tengan imperfecciones.
- ▶ Opta por productos frescos locales y de temporada.



Reduce el desperdicio de comida

- ▶ Sirve o come porciones de comida más pequeñas en tu casa.
- ▶ Si cocinaste demás, no tires las sobras. Reúsalas.
- ▶ Almacena los alimentos a una temperatura entre 1 y 5 grados centígrados para una frescura y una vida útil máximas.
- ▶ Usa primero lo que compraste. En estanterías y refrigerador mueve los productos más antiguos al frente.
- ▶ Dona tus excedentes de alimentos, compártir es vivir.
- ▶ Produce tus propias hortalizas si tienes espacio en tu hogar. [Revisa el manual de la FAO.](#)

Impacto ambiental de la pérdida y el desperdicio de comida



2. AGUA

El agua dulce de fácil acceso, que se encuentra en ríos, lagos, humedales y acuíferos, representa menos de 1% del suministro hídrico mundial. Sigue estos consejos de PNUMA y UNESCO para mantener la higiene en casa mientras cuidas este valioso recurso.

Ahorra y protege

- ▶ Cierra el grifo mientras te lavas las manos, te cepillas los dientes o enjuagas la vajilla.
- ▶ Toma duchas de cinco minutos.
- ▶ Opta por instalar un cabezal de ducha eficiente si puedes hacerlo.
- ▶ Introduce una piedra grande o una botella llena de agua en el tanque de tu inodoro para disminuir el flujo de cada descarga.
- ▶ Aumenta el consumo de proteínas nutritivas, como las legumbres, que se producen con menos agua.
- ▶ Riega tus plantas al finalizar el día para evitar que el agua se evapore. Si tienes jardín, puedes recolectar el agua de lluvia para el riego.

Ayuda a conservar nuestros recursos naturales

¡Cada gota cuenta! ¿Sabías que?



70% del agua dulce se usa para la agricultura



Cultivar y procesar los granos para obtener una taza de café requiere 140 litros de agua



Se necesitan 196 litros de agua para producir un vaso de leche pasteurizada



Se necesitan más de 38 litros de agua para producir una rebanada de pan



Cepillarse los dientes requiere alrededor de 7,5 litros de agua



Si usas un lavaplatos automático requerirás de 34 a 45 litros de agua, y si lo haces a mano hasta 76 litros



Se pueden gastar de 95 a 190 litros de agua en una ducha de cinco minutos



Un cabezal de ducha de bajo flujo puede ayudar a reducir alrededor de 40% el uso de agua



Un inodoro de bajo flujo puede ahorrar hasta 19 litros de agua en cada descarga

¿Qué hay en tu baño?

- ▶ Aprovecha que estás en casa para analizar tu consumo de productos de baño y optar por alternativas sostenibles.
- ▶ Lee el etiquetado de tus productos de baño y deshazte de aquellos hechos con microplásticos. Los microplásticos son diminutas partículas que al desecharse por las tuberías de tu hogar llegan a contaminar los cuerpos de agua.
- ▶ Evita comprar cosméticos o productos de belleza si contienen microplásticos.
- ▶ Descarta los artículos que vienen con exceso de empaques plásticos desechables.
- ▶ Participa en la campaña Mares Limpios: cleanseas.org/es



3. ENERGÍA

Los hogares consumen 29% de la energía mundial y, en consecuencia, contribuyen al 21% de las emisiones de CO2 resultantes. Regular el consumo de energía en tu hogar es una de las formas más sencillas de ahorrar dinero y ayudar a reducir las emisiones que causan el calentamiento global. Mira estos consejos de PNUMA y ONU.

Reduce tu consumo

- ▶ Recuerda apagar siempre las luces que no necesites.
- ▶ Aprovecha la iluminación natural y realiza actividades cerca de tus ventanas.
- ▶ Opta por bombillas LED (diodos emisores de luz), que consumen 90% menos energía que las tradicionales.
- ▶ Si usas acondicionadores de aire o calefacción comprueba que tu vivienda sea hermética y que no haya rendijas en ventanas o puertas.
- ▶ Evita dejar la TV encendida mientras realizas otras actividades.
- ▶ Si tu estufa es eléctrica, tapa las ollas mientras cocinas.



Revisa el uso de tus electrodomésticos

- ▶ Desenchufa todos los electrodomésticos que no estén en uso. Podrías ahorrar hasta 10% en tu consumo final.
- ▶ Utiliza enchufes múltiples, que también evitan el consumo de energía.
- ▶ Apaga totalmente tu computadora, cuando la dejes de usar.
- ▶ El refrigerador gasta mucha energía. Evita mantenerlo abierto y verifica que cierre de forma hermética.
- ▶ Enfría los alimentos de forma natural antes de guardarlos en el refrigerador.
- ▶ Lava la ropa cuando puedas completar una carga al máximo de capacidad.



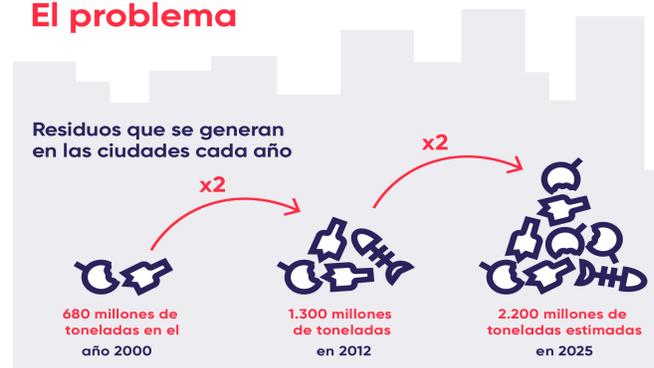
4. RESIDUOS

Cuando las ciudades tienen un manejo sostenible de los residuos, disminuyen las fuentes de contaminación del aire, el agua y los suelos. En el marco de la pandemia de COVID-19, la gestión de desechos debe seguir siendo un servicio público esencial. Las autoridades, los centros médicos y los ciudadanos deben ayudar a manejar de forma correcta los desechos médicos para evitar nuevos brotes. Mira consejos de PNUMA y OPS.

Apoya la circularidad

- ▶ Separa los residuos orgánicos de los reciclables.
- ▶ Opta por comprar productos con envases reusables.
- ▶ Reutiliza materiales valiosos como vidrio, tela o metal. Repara lo que se te descomponga.
- ▶ Alarga la vida de tus aparatos electrónicos. Si debes desecharlos, guárdalos hasta que puedas llevarlos un sitio de disposición autorizado.
- ▶ Si usas guantes y mascarillas para salir de casa, deséchalos en lugares seguros. No los tires en espacios públicos.
- ▶ Sigue las indicaciones de tu autoridad local para disponer de los residuos de las personas con COVID-19.

Residuos y contaminación del aire El problema



¿Cómo contribuyen los residuos a la contaminación del aire?



5. BIENESTAR

Es clave mantener bajos niveles de estrés durante etapas de confinamiento y aprovechar este espacio inédito para reflexionar, divertirse de otras formas, aprender y sacar lecciones para el futuro. Sigue estos consejos de OPS/OMS y UNICEF.

Combate el estrés

- ▶ Sé amable, apoya a tus seres queridos, comunícate frecuentemente con ellos por teléfono o plataformas digitales.
- ▶ No consumas noticias sobre la pandemia en exceso.
- ▶ Infórmate de fuentes confiables sobre la pandemia. Escribe "Hola" al número de la OPS en WhatsApp (+41 22 501 76 90) y recibe información verificada sobre la pandemia.
- ▶ Sé empático con vecinos o conocidos afectados por el virus.
- ▶ Evita fumar y tomar alcohol.
- ▶ Haz ejercicios de meditación. Puedes encontrar muchas opciones en línea.

Mantente activo

- ▶ Sube y baja escaleras, si las tienes en tu casa o edificio.
- ▶ Haz ejercicios de estiramiento todos los días.
- ▶ Pon la música que más te gusta y baila. Es una actividad muy divertida en familia.
- ▶ Busca clases de ejercicios en línea. Hay muchas opciones divertidas en tu idioma.
- ▶ Controla regularmente tu postura cuando trabajas sentado.
- ▶ Levántate frecuentemente si miras sentado la TV u otros dispositivos electrónicos.

Sé **AMABLE** y apoya a tus seres queridos durante el brote de **#coronavirus**



Mantén un contacto frecuente con ellos, en especial con los que están en cuarentena



Animálos a que sigan haciendo lo que más les gusta



Comparte con ellos la información de la OPS/OMS para ayudarles a disipar sus dudas



Aconseja a tus hijos o dependientes con serenidad y de manera correcta

OPS



#COVID19

Manténgase activo en casa durante el brote de **#COVID19**

30 minutos diarios

1 hora diaria

Aunque permanezca en casa debido al **#coronavirus**, es importante realizar a diario la máxima actividad posible. La OMS recomienda que todos los adultos sanos hagan **30 minutos diarios** de actividad física. Los niños deben hacer **1 hora diaria** de actividad física

OPS



#SeamosActivos

#QuédateEnCasa

Diviértete y aprende

- ▶ Juega videojuegos activos.
- ▶ Lee libros. Los que tengas en casa o nuevas opciones que encuentres en el mundo virtual.
- ▶ Cocina en familia. Busca recetas nuevas y creativas.
- ▶ Desempolva tus juegos de mesa para divertirte en familia.
- ▶ Inscribe a los niños y jóvenes en la [Escuela de la Tierra](#), una nueva iniciativa virtual de PNUMA y TED-Ed sobre educación ambiental.
- ▶ Organiza actividades con los niños de acuerdo [con los consejos de UNICEF](#).



ESCENARIO POSTPANDEMIA: RECONSTRUIR MEJOR

Debido a la pandemia de la COVID-19, el mundo enfrenta una recesión global de dimensiones récord. Las Naciones Unidas (ONU) y su red global de oficinas en todos los países están listas para apoyar a todos los gobiernos y sociedades para que salgan fortalecidos de esta crisis.

El Secretario General de la ONU ha llamado a recuperarnos mejor luego de la crisis de la COVID-19, es decir, a trabajar en la construcción de una nueva economía más inclusiva, justa y sostenible, bajo el marco de acción de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible y el Acuerdo de París sobre el Cambio Climático.

A través de acciones individuales de consumo sostenible, todas las personas podemos apoyar este desafío y transitar hacia una economía circular que haga un uso sostenible de los recursos.



Más información:

Oficina Regional del Programa de la ONU
para el Medio Ambiente (PNUMA).

Unidad de Comunicación para América
Latina y el Caribe: noticias@pnuma.org