

GUÍA DE PRÁCTICAS

# AMIGABLES CON EL MEDIO AMBIENTE



PARA APLICARLAS EN TU HOGAR, EN  
TU TRABAJO Y EN TU VIDA.



# ÍNDICE

---

<b>01</b>	Reducir nuestra huella de carbono.....	5
<b>02</b>	Energía.....	9
<b>03</b>	Agua.....	13
<b>04</b>	Transporte.....	16
<b>05</b>	Residuos sólidos.....	20
<b>06</b>	Organización de eventos.....	29
<b>07</b>	Para profundizar.....	33
<b>08</b>	Eco Directorio.....	36



# CAMBIAR

NUESTRAS

# COSTUMBRES

PARA CUIDAR MEJOR




## LA VIDA EN EL PLANETA

**La humanidad enfrenta una situación de emergencia.** El consumo desmedido y la obsesión por las ganancias a corto plazo han causado una crisis ambiental sin precedentes. Nuestro uso indiscriminado del petróleo, gas y carbón para generar energía, ha desequilibrado el clima, al punto que si no cambiamos nuestros estilos de vida, el planeta será inhabitable para las próximas generaciones.

**¿Sabías que en el Perú se generan diariamente más de 18 mil toneladas de basura?** Según el Ministerio del Ambiente, de esta cantidad de desperdicios, solo en la ciudad de Lima se recogen 8 mil toneladas. Estas cifras son la evidencia de cómo nuestras costumbres y actitudes atentan con la naturaleza. Debemos evaluar nuestras acciones para evitar que esta tendencia empeore y se acelere en el futuro inmediato.

Por ello es importante contar con políticas públicas que tracen el camino desde un modelo de desarrollo, hoy extractivista y consumista, hacia un modelo donde la naturaleza sea el elemento primordial para nuestra existencia. **Mientras esto ocurre, todos y todas podemos iniciar este proceso, empezando a aplicar prácticas amigables con el medio ambiente.**



# ¡JUNTOS Y JUNTAS CAMBIEMOS LAS COSAS!

Buscando motivar a las personas que quieren generar cambios en sus vidas y cuidar la salud del planeta, el Movimiento Ciudadano frente al Cambio Climático (MOCICCC) ha elaborado esta guía.

## EN ESTA GUÍA ENCONTRARÁS:

- ✓ **Ideas para usar mejor el agua y la energía** en el hogar, en el trabajo, en el transporte.
- ✓ **Ideas para generar menos basura** en tu vida cotidiana y pautas para organizar eventos amigables con el medio ambiente como reciclaje, compostaje, entre otros.
- ✓ **Un directorio de proveedores** de servicios y materiales ecológicos para implementar alternativas concretas.

# REDUCIR NUESTRA HUELLA DE CARBONO

La “**huella de carbono**” es la **cantidad de gases de efecto invernadero** que produce el ser humano al fabricar un producto o realizar sus actividades diarias.

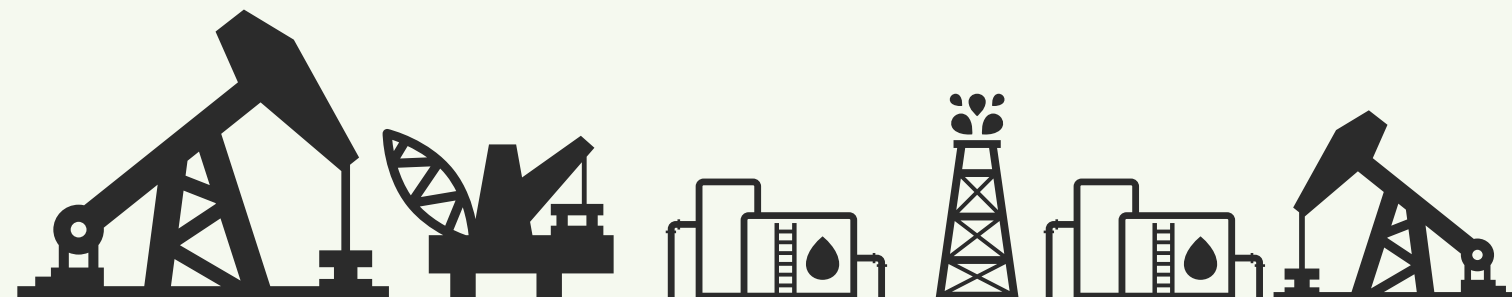
**Todas y todos dejamos una huella en el medio ambiente**, según el tipo y la cantidad de energía que consumimos, el medio de transporte que utilizamos, nuestra alimentación, cómo realizamos las compras diarias, etc.

Actualmente, estas actividades se desarrollan principalmente mediante la quema de **combustibles fósiles (petróleo, gas, y carbón)** que ha causado el cambio climático.

Por ello, si queremos que el planeta siga siendo habitable para las generaciones futuras, es importante reducir nuestra huella de carbono.

**¿Quieres conocer tu huella de carbono?**

¡En Internet encontrarás muchas calculadoras!





# 6R

## PARA REDUCIR TU HUELLA DE CARBONO

### RELEXIONAMOS

**Seamos reflexivos y críticos.** Reconocemos que cualquier acción que antepone a los seres humanos en detrimento de la naturaleza repercute en el bienestar humano actual y el de las generaciones futuras.

### RECHAZAMOS

**Dejamos lo más posible los productos tóxicos, no biodegradables fuera de nuestra vida.** Los sustituimos por otros más respetuosos con el medio ambiente.



# REDUCIMOS

**La reducción puede realizarse en dos niveles: reducción del consumo de bienes o de energía.** ¿Lo necesito realmente? Es importante hacernos esta pregunta antes de comprar para evitar hacerlo motivado por las ofertas o modas.

# REUTILIZAMOS

**Alargamos el ciclo de vida a un producto.** Le damos el mismo uso u otras funciones. Por ejemplo, usar los baldes viejos como macetas, usar los conos de cartón de papel higiénico en alguna manualidad, etc.

# RECICLAMOS

**Gran parte de la basura que producimos puede ser transformada y usada de otra manera.** Con esto se pueden generar ingresos económicos o reducir costos. Por ejemplo, el vidrio puede reciclarse hasta 40 veces.



# RECLAMAMOS

**Como ciudadanas y ciudadanos, tengamos una participación activa en las decisiones que influyen en nuestra vida cotidiana.** Las líneas de acción son muy diversas:

- Reclamar a las autoridades más medidas para conservar el medio ambiente.
- Reclamar mayor apoyo a los productos ecológicos y mayor impulso a las energías renovables.
- Reclamar más productos reciclados y reutilizables.
- Reclamar más información y educación medioambiental.



# CAMBIAR NUESTRAS COSTUMBRES PASO A PASO

Sabemos que todo cambio en nuestras actitudes, personales y organizativas, toma tiempo y esfuerzo. Imaginemos que las buenas prácticas ambientales conforman tres pulgares. Están listadas desde la más sencilla hasta la más compleja; donde las prácticas más sencillas de implementar se expresan en un pulgar y las más complejas, en tres pulgares.



Prácticas que se pueden asumir con un cambio de actitud personal.

*¡yo puedo!*



Prácticas que implican el compromiso colectivo de tu familia, colegas, etc.

*¡lo hacemos!*



Prácticas que necesitan un compromiso financiero y humano más alto, cuya implementación requiere modificaciones en la infraestructura.

*¡nos comprometemos!*

# ENERGÍA

## ¿SABÍAS QUE?

- **Más del 80% de la energía que mueve al mundo proviene del carbón, del gas y del petróleo.** Estos hidrocarburos o combustibles fósiles son los principales responsables del aumento de la temperatura promedio del planeta, pues al quemarse, emiten gases como el CO<sub>2</sub> que calientan la atmósfera y producen el cambio climático.
- **En Perú somos casi totalmente dependientes de los combustibles fósiles.** Según datos de 2017, el 46,9% de la energía eléctrica que usamos en nuestras casas y centros de trabajo proviene de las hidroeléctricas. El 44,2% del gas natural, el 3,7% del diesel y residual, el 2,3% del carbón. El 2,4% proviene de las energías solar y eólica, y el 0,3% de la biomasa y el biogas.<sup>1</sup>
- **El gas natural no es ecológico.** Es una mezcla de hidrocarburos gaseosos cuyo principal componente es el metano, un gas que tiene un potencial de calentamiento de 28 a 36 veces el del CO<sub>2</sub> en un periodo de 100 años.<sup>2</sup>

1. Fuente: *La industria de la electricidad en el Perú: 25 años de aportes al crecimiento económico del país*. Osinergmin, Perú, 2016.

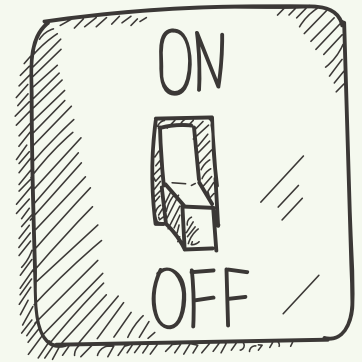
2. Fuente: *Información técnica sobre gases de efecto invernadero y el cambio climático*, 2007, H. O. Benavides Ballesteros, G. E. León Aristizabal Instituto de Hidrología, Meteorología y Estudios Ambientales - IDEAM

# ¿Cuánta energía consumen tus aparatos?

APARATO ELÉCTRICO	POTENCIA EN WATTS	EQUIVALENCIA EN FOCOS INCANDESCENTES DE 100 W
COCINA ELÉCTRICA DE CUATRO HORNILLAS	4500	45
SECADORA DE ROPA	4200	42
DUCHA ELÉCTRICA	3700	37
HERVIDOR DE AGUA	1700	17
HORNO MICROONDAS	1200	12
SECADORA DE CABELLO	1000	10
LICUADORA	100	1

Fuente: Dirección General de Electricidad del Ministerio de Energía y Minas (2016).

# ENERGIA BUENAS PRÁCTICAS



- **Apaga las luces** luego de salir de una habitación.
- **Apaga y desconecta** los aparatos eléctricos y electrónicos cuando no los estás utilizando.
- Configura el **apagado automático** de la pantalla/monitor de tu PC.
- **Apaga la pantalla** del ordenador cuando no lo utilizas.
- En caso de requerir de ventilación artificial, **prioriza el ventilador**, evita usar el aire acondicionado.
- **Usa un termo** para conservar caliente el agua y/o café y así reducir el uso del hervidor eléctrico.
- **Prefiere aparatos sin pilas**, manuales (por ejemplo balanza).
- **Seca tu ropa al sol.** No usar la secadora extiende la vida útil de la ropa, reduce el uso de energía y reduce los costos.



- **Instala sistemas de iluminación independientes** para iluminar únicamente las áreas requeridas.

- **Instala focos de bajo consumo** / ahorradores o LED para reducir el consumo eléctrico. Son más caros que los convencionales pero por el ahorro de electricidad se amortizan antes de que termine su vida.

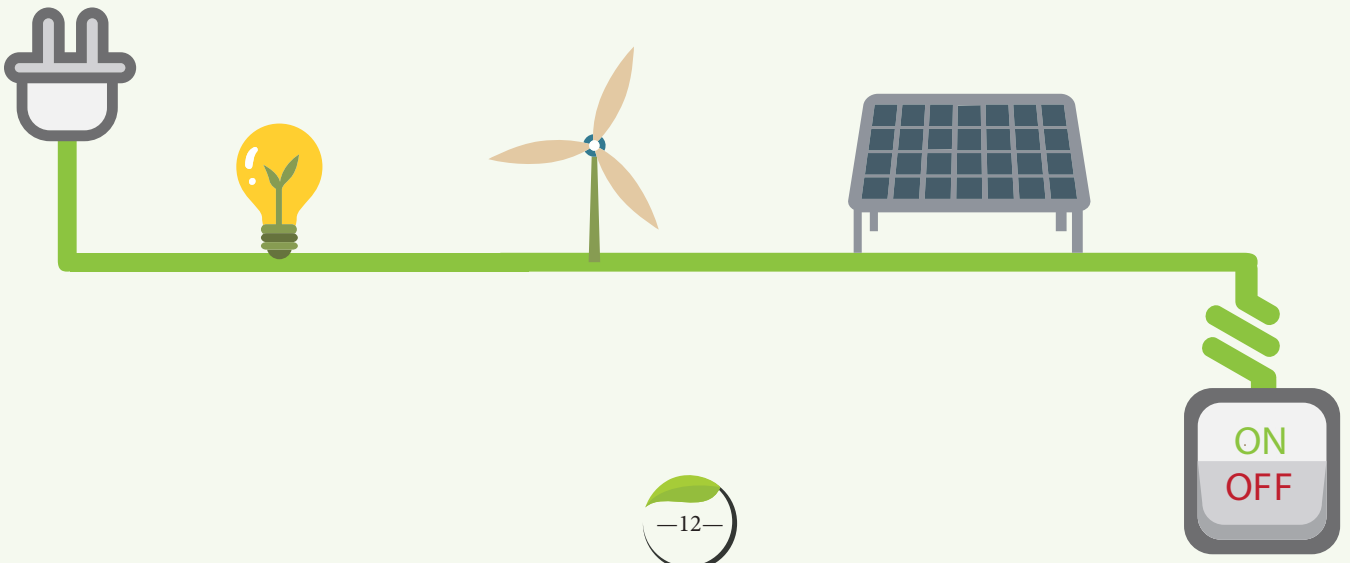
- **Utiliza pilas recargables** y siempre deposítalas en el contenedor apropiado. Las pilas constituyen uno de los más peligrosos focos de contaminación para el medio ambiente, ya que contienen metales pesados (cadmio, níquel, plomo, mercurio, etc.).



- **Instala sensores de movimiento** para encendido o apagado de luces en los espacios comunes de la oficina.

- Adquiere electrodomésticos y equipos **de bajo consumo energético**.

- **Busca un proveedor de servicios de energía solar** competente para definir el precio de su sistema y hacer la instalación. Debido a la elevada radiación solar que se tiene durante todo el año, el Perú es un país con gran potencial para el uso de esta energía renovable.



# AGUA

## ¿SABÍAS QUE?

- **Del total de agua del mundo, solo el 2,5% es dulce**<sup>1</sup>, y una de cada tres personas no dispone de agua suficiente para satisfacer sus necesidades diarias.
- **Nuestro país, por causa del cambio climático ha perdido el 57% de sus glaciares** en los últimos 50 años. Se han peligrosamente reducido nuestras principales reservas de agua para nuestro futuro y el de las generaciones por venir.<sup>2</sup>
- **La mayoría de los jabones, champús y detergentes industriales que usamos son tóxicos**, tanto para nuestra salud como para el medio ambiente.<sup>3</sup>
- **EL 75% del agua que se usa en casa se gasta en el baño.** Además, cada vez que jalas la cadena del inodoro, se vacían entre 7 y 9 litros de agua potable.<sup>4</sup>



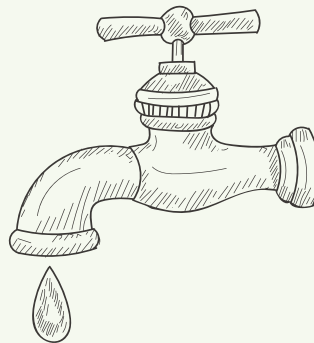
1. Infografía de El Comercio con información de Autoridad Nacional el Agua/MINAGRI/ SEDAPAL/ Observatorio ambiental de Lima.

2. El Comercio, Francesca García Delgado, 21.06.2017.

3. Ver página 35: Lista de los productos reconocidos como tóxicos en los productos de higiene.

4. Infografía de El Comercio, idem.

# AGUA BUENAS PRÁCTICAS



- **Come más verduras:** la producción de un kilo de carne de vaca necesita 15000 litros de agua, contra 300 litros para un kilo de verduras.

- **Cierra el caño** mientras te enjabonas, te cepillas los dientes y al momento de enjabonar tus utensilios.

- **Revisa constantemente las tuberías**, los inodoros y los caños de tu casa. Si detectas una fuga o un goteo, repáralo inmediatamente.

- Utiliza el agua del lavado de las verduras, los restantes de los vasos y las jarras **para regar las plantas.**

- **Para tu aseo personal, usa champús y jabones naturales.** Aprende a leer las etiquetas y evita los que contienen sulfatos (ver página 35). También los puedes fabricar, hay muchas recetas en Internet.

- **Usa detergentes biodegradables**, sin fosfatos ni cloro. También los puedes fabricar. En la página siguiente te damos unas recetas

- **Al lavar la ropa, sustituye el suavizante industrial** por vinagre de manzana o blanco, no deja olor a la ropa (una tapita por lavadora).



- Solicita la instalación de **válvulas ahorradoras** en los caños.

- Solicita la instalación de **inodoros con doble descarga.** Estos pueden ahorrar hasta 3 li-

tros de agua en cada descarga.

- **Instala filtros y purificadores para agua**, en lugar de comprar embotellada.

# RECETAS CASERAS



## Detergente multiuso (pisos, baño, cocina)

**Ingredientes:** bicarbonato de sodio, vinagre destilado (vinagre blanco).

Disolver 3 cucharadas de bicarbonato en 1 litro de agua caliente (para potenciar la acción). Agregar media taza de vinagre, agitar y listo para usarse. También se puede preparar una cantidad más grande para embotellar hasta por tres meses. Solo tienes que guardarla en un lugar fresco y oscuro.

Se desean mejores resultados, puedes agregar jabón natural rallado, jugo de limón o gotas de aceites esenciales.

Los productos de limpieza industriales están compuestos por químicos tóxicos, como el fosfato, que son dañinos para el medio ambiente y la salud. Por ejemplo, del uso de la lejía se deriva la formación de cloraminas, que son cancerígenas.

Aquí te enseñamos a hacer tu propio limpiador natural igual de eficiente. Solo necesitas bicarbonato de sodio, que es un excelente desincrustante; y vinagre blanco destilado (vinagre de alcohol), que es anti-calcáreo y desinfectante.

## Detergente para la ropa

**Ingredientes:** barra de jabón natural, bicarbonato de sodio, vinagre destilado (vinagre blanco).

Rallar el jabón y echar 1/4 de vaso en el cajón de la lavadora. Agregar 2 cucharadas soperas de bicarbonato de sodio. Como suavizante, echar 1/4 de vaso de vinagre blanco en el cajón.

# TRANSPORTE

## ¿SABÍAS QUE?

- **A nivel mundial, el sector transporte representa el 14% de las emisiones de gases de efecto invernadero.**<sup>5</sup>
- **En nuestro país, 21.2% de las emisiones corresponden principalmente al transporte terrestre.** En Lima, el 35.8% de emisiones son producidas por este sector.<sup>6</sup>
- **La emisión de estos gases no es lo único peligroso que produce este sector,** ya que con la quema de combustibles fósiles, como el petróleo y sus derivados, se obtienen una serie de gases contaminantes que son perjudiciales para la salud humana y para el medio ambiente.



5. Transporte y cambio climático. Ecologistas en Acción. [www.ecologistasenaccion.org/article20911.html](http://www.ecologistasenaccion.org/article20911.html)

6. Reduciendo la dependencia a los hidrocarburos sin comprometer el futuro. Generación+. En: <http://generacionmasuno.pe/como-reducir-nuestra-dependencia-a-los-hidrocarburos-sin-comprometer-el-futuro/>

# EFFECTOS DE LOS GASES QUE SALEN DE LOS MOTORES SOBRE LA SALUD HUMANA Y AMBIENTAL



## DIÓXIDO DE CARBONO

El mayor gas de efecto invernadero.

## MONÓXIDO DE CARBONO

Puede afectar el sistema nervioso central y tiende a agravar problemas cardíacos.

## ÓXIDOS DE NITRÓGENO

Genera reacciones inflamatorias en los pulmones, exacerba las reacciones asmáticas.

## COMPUESTOS ORGÁNICOS VOLÁTILES

Irritación en ojos y aparato respiratorio.

## PARTÍCULAS EN SUSPENSIÓN

Están detrás de numerosas enfermedades respiratorias, problemas cardiovasculares y cánceres del pulmón.

## DIÓXIDO DE AZUFRE

Irritación que puede causar una disminución de las funciones respiratorias y el desarrollo de enfermedades como bronquitis.

Fuente: Pizzinato, Sara. Transporte: el motor del cambio climático. GreenPeace. Madrid, España. 2009. Pág. 25. Link: <http://ibdigital.uib.es/greenstone/collect/cd2/index/assoc/gp0018.dir/gp0018.pdf>

# TRANSPORTE BUENAS PRÁCTICAS



- **Camina para desplazarte distancias cortas.** De esa manera, no solo contribuyes a emitir menos emisiones de CO<sub>2</sub>, sino también te ejercitas, cuidas tu salud y ahorras dinero.

- **Utiliza la bicicleta como medio de transporte** en la medida de lo posible, luego de identificar las medidas de seguridad en la ruta.

- **Opta por el transporte público en vez del carro individual.** El uso de transporte público evita la emisión de hasta 5 millones de toneladas de CO<sub>2</sub> al año, lo que lo convierte en una de las opciones más recomendables para mejorar la calidad del aire.<sup>7</sup>



- **Utiliza un sistema de auto compartido** con los miembros de la oficina en ruta coincidentes. Esto ayudará a reducir el impacto ambiental generado por la gran cantidad de vehículos motorizados.

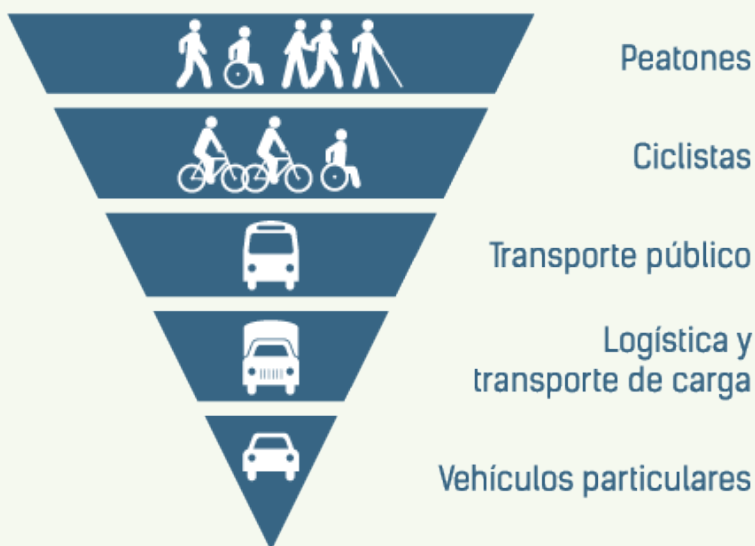
7. Análisis realizado por la Asociación de Empresas Gestoras de Transportes Colectivos Urbanos (ATUC), <https://vital.rpp.pe/vivir-bien/auto-particular-o-transporte-publico-cual-contamina-menos-noticia-1062574>



- **Exige a los proveedores de transporte que cumplan con las revisiones técnicas respectivas**, con el fin de reducir la emisión de gases contaminantes y como medida de seguridad.

- **Exige a las autoridades un cambio del modelo de movilidad**, pasando de una ciudad donde todo está hecho para privilegiar los carros a una ciudad en la cual la movilidad no motorizada (peatones y ciclistas) tenga la prioridad.

## ASÍ DEBERÍAN VERSE LAS PRIORIDADES EN LAS CALLES:



# RESIDUOS SÓLIDOS

## ¿SABÍAS QUE?

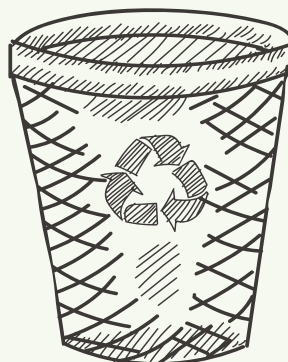
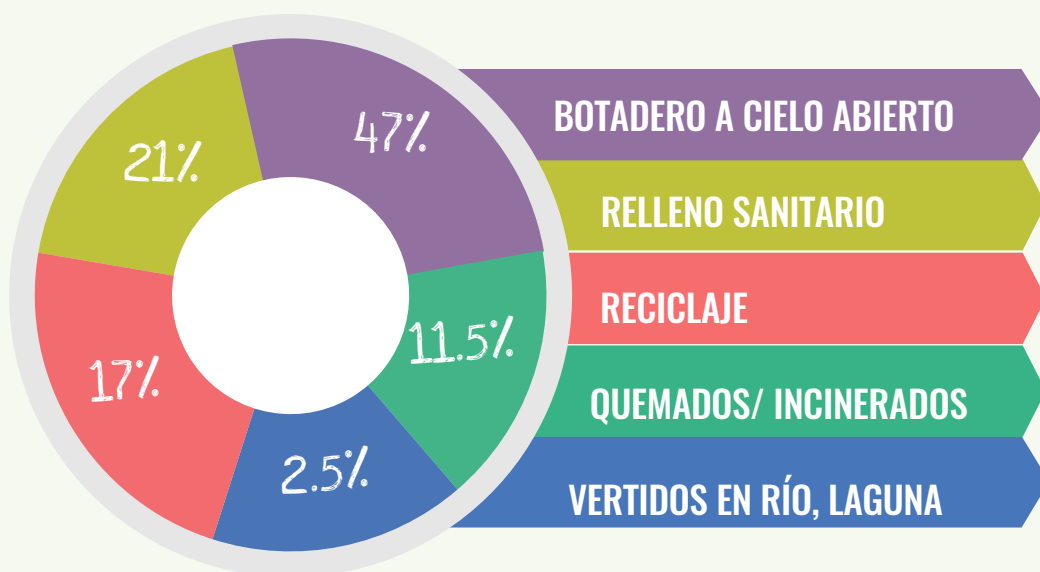
- En el Perú se producen cerca de **18,000 toneladas de basura diaria** y solamente el 15% se logra reciclar.<sup>8</sup> La mitad de estos terminan en un botadero a cielo abierto, en un río o el mar.
- El **55% de los residuos sólidos es materia orgánica, y el 29% es aprovechable** (papel, cartón, plástico), etc.<sup>9</sup> Sin embargo, en muchos casos, ese material aprovechable termina en el mar.
- **El reciclaje no es la solución.** Poner un plástico en un contenedor especial no es “reciclar”, solo es segregar. Nadie garantiza que vaya a ser reciclado de verdad. La mayor parte del plástico que ponemos en los contenedores de “reciclaje” es arrojado al basurero.



8. <https://gestion.pe/economia/empresas/peru-recicla-15-basura-genera-diariamente-143243>

9. Ciudad Saludable

# DESTINO FINAL DE LA BASURA EN PERÚ



10. Datos de 2015, INEI, basado en la información de 1'777 municipalidades.

# PLÁSTICO

## ¿SABÍAS QUE?

- **El plástico proviene del petróleo y tarda cerca de 700 años en biodegradarse.**
- **Más del 90% de la población mundial** incluyendo a los recién nacidos tiene en su sangre rasgos de aditivos tóxicos de la composición del plástico como el disruptor endocrino bisfenol A.<sup>11</sup>
- **Hay probablemente plástico en tu ceviche.** El plástico ha llegado a contaminar la cadena alimenticia de los mares, ya que al fragmentarse en pedazos pequeños, muchas veces son ingeridos por los animales y seres microscópicos, como el plancton.
- **Reciclar el plástico no es una solución.** Reducir su utilización, sí lo es, ya que la gran mayoría de los desechos plásticos en realidad son exportados, incinerados, convertidos en objetos no reciclables, o arrojados directamente a un relleno sanitario.



# ¿CUÁNTO TIEMPO TARDAN EN DESCOMPONERSE?



ALUMINIO

**80**

**AÑOS**



VIDRIO

**500**

**AÑOS**



PLÁSTICO

**700**

**AÑOS**



TECNOPOR

**NUNCA**

Información extraída de Espacio, Desarrollo Humano, <http://espaciodu.com/blog/cuanto-tiempo-tardan-en-descomponerse>



# PLÁSTICO BUENAS PRÁCTICAS



- **Rechaza los envases y menaje descartables.** ¿No te parece absurdo tirarlos justo después de haber consumido el producto?

- Al momento de hacer las compras, **lleva contigo una bolsa de tela o una mochila**, para no usar bolsas de plástico.

- **Evita comprar botellas de plástico individuales.**

- **Si vas a comprar comida lleva un táper**, para evitar el uso de tecnopor.

- **Utiliza utensilios de vidrio, loza o metal** para el consumo de alimentos y bebidas.



- **En la oficina, poner a disposición tapers** para cuando el personal requiera comprar comida, así como cubiertos de metal, vasos de vidrio o tazas de porcelana para evitar el uso de descartables.

# EL PAPEL

## ¿SABÍAS QUE?

- **Los bosques nativos están amenazados por la industria papelera y de celulosa.** Los ecosistemas naturales se vienen reemplazando por plantaciones de árboles de rápido crecimiento, que para su cuidado, utilizan gran cantidad de herbicidas y fertilizantes químicos, dañinos para la tierra.
- **En el Perú se pierden más de 100,000 hectáreas de bosques amazónicos cada año,** equivalente al área de tres canchas de fútbol cada cinco minutos.
- **Para blanquear el papel se requiere del empleo de peróxido de hidrógeno o dióxido de cloro, dos sustancias altamente contaminantes.**<sup>12</sup>



12. Guías para un consumo responsable de productos forestales. Número 3: El papel, Cómo reducir el consumo y optimizar el uso y reciclaje de papel GreenPaece. 2004, [www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/other/el-papel.pdf](http://www.greenpeace.org/espana/Global/espana/report/other/el-papel.pdf)

# PAPEL BUENAS PRÁCTICAS



- **Utiliza medios virtuales** para difundir información y documentos.
- **No aceptes publicidad que no necesitas.**
- **Imprimes sólo lo que es extremadamente necesario.** Evita imprimir presentaciones de Power Point, correos, etc.
- **Escanea los documentos importantes** y guárdalos en una carpeta virtual en lugar de fotocopiarlos o imprimirlos.
- **Evita imprimir a color o en alta calidad** para facilitar la re-

utilización y/o reciclaje del papel utilizado.

- **Aprovecha todos los documentos por ambas caras** tanto para escribir, fotocopiar e imprimir.
- **Coloca una bandeja al costado de las impresoras para reutilizar el papel usado** por una cara.
- **Privilegia papel certificado FSC** o libre de cloro, o emplea papeles de calidad inferior.
- Usa pañuelos y servilletas de tela y lávalos.



- **Genera productos de publicidad** elaborados con material reciclado y tintas ecológicas.
- **Pide a tus proveedores de servicio de imprenta** a que utilicen papel reciclado o con certificación forestal. Si se opta por utilizar papel reciclado se po-

dría reducir la siembra de estas plantaciones. También existe el papel con certificación forestal, como el FSC, que es el único que tiene alcance mundial porque brinda la garantía de que su papel tiene un origen ambientalmente responsable.

# RESIDUOS

## ¿SABÍAS QUE?

- **Más de la mitad de los desechos que producimos son de origen vegetal (residuos de verduras y frutas)** que en vez de botar a la basura podemos convertirlo en compost, abono orgánico para un jardín o un biohuerto.
- **Cuando se descomponen en botaderos a cielo abierto**, los residuos emiten grandes cantidades de metano, uno de los gases principales que produce el calentamiento global y por ende, el cambio climático.
- **Un compost bien hecho** no huele ni atrae moscas.



# ORGANICOS

# ¡COMPOSTA EN TU CASA U OFICINA!



Puedes poner: residuos frescos (cáscaras de frutas, de vegetales, de huevos, bolsas de infusiones, posos de café) y materia seca (ramas, hojas secas, paja, papel, cartón, aserrín).



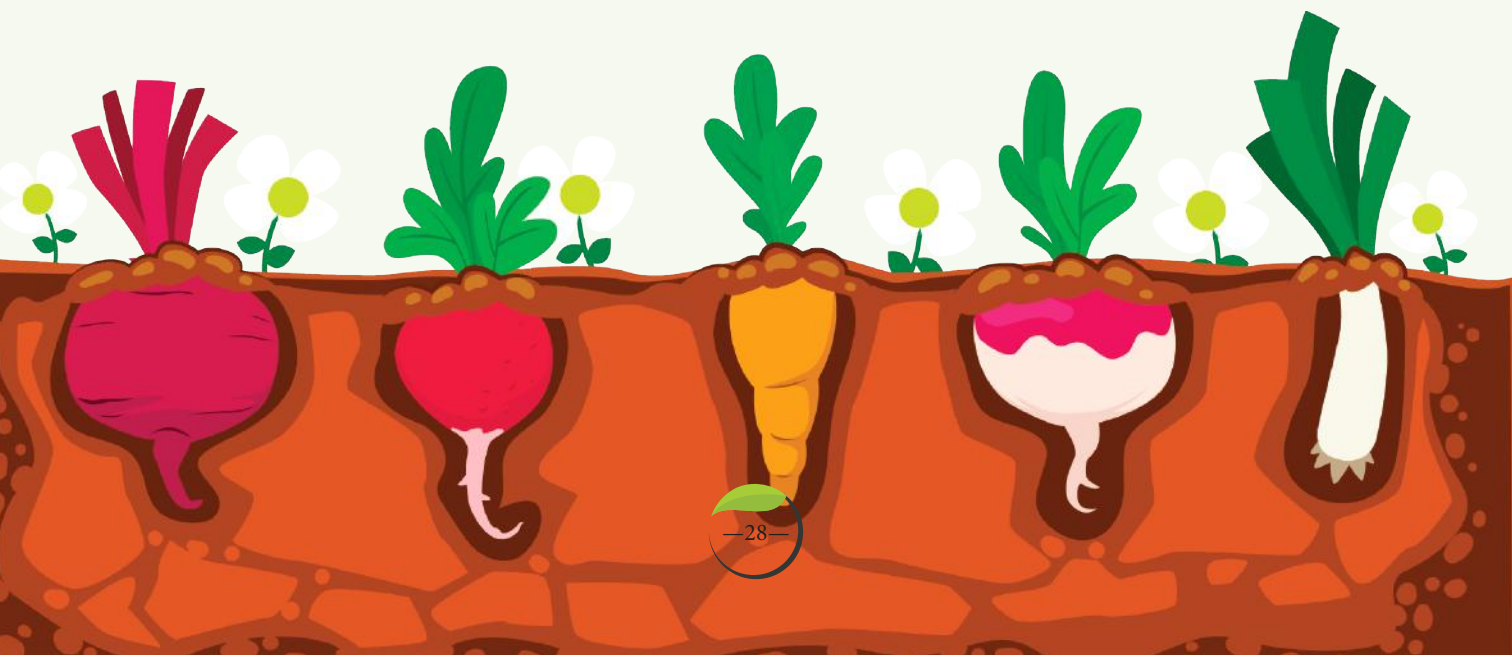
No puedes poner: restos de carne o pescado, aceites, heces de mascotas.

## ¿Qué necesitas?

Un contenedor para los residuos, puede ser de arcilla, madera o un balde de plástico con agujeros para que entre el aire.

## ¿Cómo proceder?

- Cortar la materia orgánica en pequeños trozos para facilitar la descomposición.
- En el fondo del contenedor, hacer un colchón de 5 centímetros con materia seca (papel, hojas).
- Agregar los residuos, intercalando cada vez una tapa de materia fresca con una tapa de materia seca.
- Tapar para evitar las moscas.
- Revolver la mezcla una vez a la semana.
- El compost puede demorar entre 3 y 6 meses en hacerse. Está listo cuando los residuos se han convertido en una tierra granulada que huele a tierra de bosque. Puedes esparcirlo en tu jardín o biohuerto.




# EVENTOS AMIGABLES

## CON EL MEDIO AMBIENTE

Si estás próximo a realizar una conferencia, un foro o cualquier tipo de evento, te recomendamos aplicar estas sugerencias para lograr reducir la huella ecológica de la actividad, generar la menor cantidad de desechos, sin renunciar o modificar los objetivos planteados.





## COORDINACIONES DE PREPARACIÓN Y DIFUSIÓN DE EVENTO

- Al dar inicio a las coordinaciones es recomendable informes al equipo de trabajo, sobre las pautas que se utilizarán para que el desarrollo del evento sea amigable con el medio ambiente.
- Para la difusión, es importante privilegiar el uso de los medios digitales como redes sociales, correos y boletines electrónicos.
- Limitar el uso de volantes. De ser necesario, solicita a la imprenta el uso de papel con certificación ecológica o reciclado.

Puedes invitar a tu público a usar medios de transporte menos contaminantes como bicicletas, si vienen de cerca, o buses de transporte público, si vienen de lejos.

## AMBIENTACIÓN DEL LOCAL

- Utilizar materiales que no sean de plástico.
- En lugar de banners, pueden utilizar pantallas y proyecciones multimedia.
- Evitar la producción de un banner que sirva solo para un día.

Elegir materiales reutilizables o reciclados de eventos anteriores.

## ENERGÍA

- Realizar los eventos durante el día para aprovechar la luz solar.
- Buscar espacios claros, con acceso a luz natural.
- Para evitar el uso del aire acondicionado, buscar espacios con buena ventilación.
- Desenchufar todos los equipos que no sean imprescindibles una vez terminada la jornada.

- De ser necesaria la iluminación, utiliza focos ahorradores y de bajo consumo como el LED.
- Para el buffet, opta por alimentos y bebidas que no necesiten ser refrigerados.

## AGUA

- Evita usar agua embotellada.

Optar por un local que tenga grifos con dispersores que disminuyen el caudal de agua. Agregar en las tazas de los baños, un par de botellas medianas con piedras para reducir el volumen del agua en los tanques de los inodoros.

## TRANSPORTE

- Prevé un estacionamiento para bicicletas y comunícalo en la invitación.

Promover el uso de transporte compartido entre los asistentes y los organizadores del evento.

## RESIDUOS SÓLIDOS

- Si contratas un servicio de bufet, pide que utilicen platos, vasos de vidrio o porcelana y cubiertos de aluminio para evitar el plástico y el tecnopor.

Si es necesario el uso de vasos descartables, utiliza vasos de polipapel. Implementa un pequeño centro para reciclaje con el fin de segregar los residuos que se generen durante el evento.





## COMIDAS

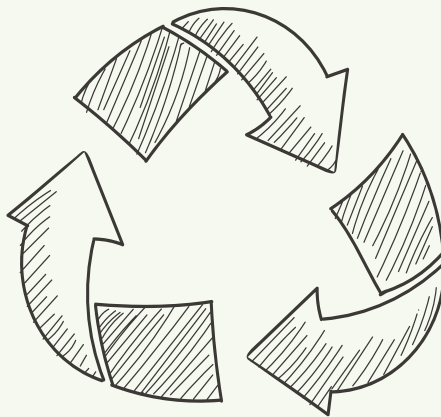
- Solicita que el buffet sea hecho con productos de la estación.
- Sugiere una opción vegetariana
- Si tienes una reunión pequeña puedes comprar alimentos a granel, fruta en lugar de productos empaquetados por ejemplo.

Solicita que los refrigerios y comidas sean sin carne ni pollo.

## MERCHANDASING

- Informa a los participantes que los materiales expuestos durante el evento pueden ser descargados de la página web de los organizadores.
- En caso de elaborar folletería, utiliza papel con certificación ecológica o reciclado.

Si deseas entregar un presente a los participantes, recuerda que debe ser funcional, fácil de transportar y perdurable en el tiempo como un lapicero, folder, regla, un block de notas, etc.



# PARA PROFUNDIZAR...

En este capítulo te presentamos algunos datos que te pueden servir si quieres profundizar tus prácticas diarias sostenibles.

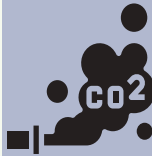


# 4 RAZONES PARA REDUCIR TU CONSUMO DE CARNE



## POR EL BIEN DE TU SALUD

El consumo excesivo de carne en combinación con otros factores, como por ejemplo la falta de ejercicio físico, contribuye a generar sobrepeso, obesidad y enfermedades cardiovasculares.



## PARA FRENAR EL CAMBIO CLIMÁTICO

La ganadería es responsable del 18% de las emisiones de gases de efecto invernadero. Junto con el sector de la energía y del transporte es una de las principales contribuyentes del cambio climático. Además, el ganado emite metano, otro peligroso gas de efecto invernadero.



## PARA CONSERVAR LA TIERRA

Cerca del 75% de la superficie agraria mundial se destina a la alimentación y crianza de animales. Se ejecuta una tala inmoderada de los bosques para convertirlos en campos de pastoreo o en tierras de cultivo de alimentos para la dieta de vacas en establos.



## PARA PROTEGER LOS SUELOS Y EL AGUA

La agricultura y ganadería industriales están basadas en el beneficio económico, no en proteger el medio ambiente ni nuestra salud. El uso masivo de fertilizantes derivados del petróleo en la agricultura provoca la contaminación de los suelos, acuíferos, ríos y océanos. Además, para producir un kg de carne de vacuno se necesitan hasta 15.000 litros de agua.



# VENENOS EN EL DÍA A DÍA...

Si reconoces alguno de estos nombres en la etiqueta de un producto de limpieza o de higiene, no compres el producto, ya que pueden hacerte daño y al ambiente.

COMPONENTE	TOXICIDAD	NOMBRES QUE APARECEN EN LAS ETIQUETAS
<b>PARABENOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disruptores hormonales y cancerígenos</li></ul>	Acabados en -paraben o -zoate. También E-218, E-214, E-216, E-209
<b>PARAFINA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cancerígeno</li></ul>	Parafina, Paraffinum, Petrolatum, Vaselina, Aceite Mineral
<b>FTALATOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Disruptores hormonales</li></ul>	Acabados en -ftalato o DEHP, BBP, DBP, BDP.
<b>ALUMINIO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cancerígeno, enfermedades degenerativas</li></ul>	Aluminium
<b>LAURETH/ LAURIL SULFATO DE SODIO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Irritantes</li><li>• Cancerígenos si se combinan con otros tóxicos</li></ul>	Sulfato de Sodio Laureth y Lauril Sulfato de Sodio
<b>COLORANTES SINTÉTICOS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cancerígenos</li></ul>	Cualquier palabra con -anilid, -anilin, HC, Acid, Pigment.

Información extraída de <https://arvilamagna.com/los-toxicos-en-cosmetica-y-productos-de-higiene/> y [www.muwellness.com/content/lista-de-ingredientes-t%C3%B3xicos-en-cosm%C3%A9ticos](http://www.muwellness.com/content/lista-de-ingredientes-t%C3%B3xicos-en-cosm%C3%A9ticos)

# ECO DIRECTORIO

En este capítulo te hacemos sugerencias de empresas y organizaciones que pueden ayudarte a implementar algunas de estas acciones ecológicas. ¡Te animamos a encontrar otras organizaciones y empresas que apuestan por este cambio!



# ESTACIONES DE ACOPIO DE RESIDUOS EN LIMA

Puedes llevar allí el cartón, papel, plástico, vidrio, tetra brik.

## **BARRANCO**

Plaza Vea El Cortijo  
Av. República de Panamá 515

## **CALLAO**

Plaza Vea Zárate  
Urb. Parcelación Rústica Zárate.  
Av. Óscar Benavides 4929

## **CERCADO DE LIMA**

Plaza Vea Centro Cívico  
Av. Inca Garcilazo de la Vega  
1989

## **INDEPENDENCIA**

Plaza Vea Izaguirre  
Av. Carlos Izaguirre 284

## **JESUS MARÍA**

Plaza Vea Brasil  
Av. Brasil 1599

## **LA MOLINA**

Plaza Vea La Molina  
Av. Raúl Ferrero 1205

## **LOS OLIVOS**

Plaza Vea Universitaria  
Av. Universitaria Cdra. 13 S/N

## **LOS OLIVOS**

Plaza Vea Los Olivos  
Av. Antúnez de Mayo Cdra. 9  
Esquina con calle Orión Mz B1  
Lote 2

## **MAGDALENA**

Vivanda Javier Prado  
Av. Javier Prado Oeste 999

## **PUENTE PIEDRA**

Plaza Vea Puente Piedra  
Av. San Lorenzo Mz. A Lotes 01

## **SAN BORJA**

Plaza Vea Primavera  
Av. Angamos Este 2337

## **SAN ISIDRO**

Vivanda Pezet  
Av. Juan Antonio Pezet 1340

## **SAN JUAN DE LURIGANCHO**

Plaza Vea Zárate  
Urb. Parcelación Rústica Zárate.  
Mz B Lote 23

## **SAN JUAN DE LURIGANCHO**

Plaza Vea SJL  
Urb. Quinta San Fernando S/N  
Unidad 44 C

Cuadro elaborado con información de la nota periodística #UnaBuenaldea: Conoce algunos lugares donde puedes reciclar plástico, fecha: 24 de julio 2016, versión virtual La República, link: <http://larepublica.pe/sociedad/788257-unabuenaidea-conoce-algunos-lugares-donde-puedes-reciclar-plastico>

## QUE TRABAJAN EL RECICLAJE

### EMPRESAS PRIVADAS:

#### RECYCLEAN PERÚ

www.recycleanperu.com  
Jr. Nevado Yanahuara Villa Baja  
Chorrillos

#### PIERO RECICLAJE

reciclajepapelero.com  
Av. Materiales 3013 – Lima

#### RECICLAJE PERÚ

reciclajeperu.com  
Av. Alfredo Mendiola N° 8034  
1ra Etapa Zona Industrial  
San Martín de Porres

#### ECO GLOBO

ecoglobo.com.pe  
Av. La española 575, Chorrillos

### ORGANIZACIONES DE LA SOCIEDAD CIVIL:

#### CIUDAD SALUDABLE

ciudadsaludable.org  
Ernesto Diez Canseco, Miraflores  
15074, Lima

#### EMAÚS LIMA PERÚ

remauslimaperu.org  
Av. Mariano Pastor Sevilla Mz.G  
Lote 9, Villa El Salvador

#### AYUDEMOS A RECICLAR PERÚ

ayudemosareciclarperu.org  
Mz A6. Lt.2 - Sector 3 / Grupo 31  
Interior 2 Villa el Salvador

#### ALDEAS INFANTILES

aldeasinfantiles.org.pe  
Ca. Ricardo Angulo N° 744, Urb.  
Córpac, San Isidro

# ENERGÍA

Proveedores de focos LED, detectores de movimiento, instalaciones fotovoltaicas, entre otros.

## **OPALUX**

opalux.com.pe  
Calle Cerro Azul 108 Urb.  
San Ignacio Surco

## **CORPORACIÓN FUKUPARK SAC**

fukupark.com  
Calle 2 Mz:B Lt:10 Urb. El Rocío –  
Callao

## **ULTRALUX**

ultralux.com.pe  
República de Panamá 4170 Of.  
305 Surquillo.

## **INKAS GREEN ENERGY**

Av. Manco Capac Nro. 312, Cusco

## **DELTAVOLT**

deltavolt.pe

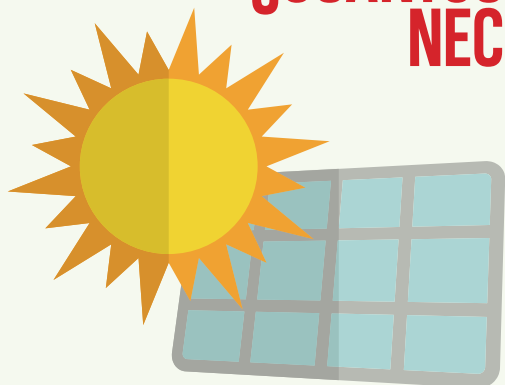
## **ECOLUZ S.A.C**

ecoluz.com.pe  
Calle 2 Mz. A Lt. 36 Urb. Mercurio,  
Los Olivos.

## **DILUZ PERÚ**

diluzperu.com.pe  
Jr. Paruro # 917 - Lima

## **¿CUÁNTOS PANELES SOLARES NECESITO EN MI CASA?**



Consulta en Internet la guía elaborada por Energía Ecológica. Además puedes encontrar información sobre este tipo energía limpia.

[www.energia-ecologica.com/energia-solar/calculo-paneles-solares-para-casas/](http://www.energia-ecologica.com/energia-solar/calculo-paneles-solares-para-casas/)



# AGUA

Proveedores de filtros, grifos ahorradores, purificadores, entre otros.

## **GRIFOAHORRADOR**

grifoahorrador.com  
Jr. Antonio de la Guerra 671,  
La Victoria, Lima

## **OZONO LIFE PERÚ**

ozonolifeperu.com  
Calle Los Tulipanes Mz. 22 Lt.  
12, Urb. Musa La Molina

## **OZONO SALUD SAC**

ozonosaludperu.com  
Jr. Lloque Yupanqui 124 – Inde-  
pendencia

## **AQUABIO**

aquabio.pe  
Avenida los Eucaliptos S/N  
Urb. Parcela 5, Sector Santa  
Genoveva - Parcela 6 (Nave  
44) - Lurin.  
Correo: info@aquabio.pe

## **SOLÉ**

sole.com.pe  
Av. Argentina 2100 , Lima  
Correo: ventas@sole.com.pe

## **PURIFIL**

purifilperu.com  
AV. Aviación 2572, 2do. Piso,  
Oficina "B" San Borja.



# MATERIALES ECOLÓGICOS



Proveedores de empaques ecológicos de papel reciclado, vasos de polipapel, imprenta ecológica, papel reciclado entre otros.

## **QAYA ECOENVASES**

Envases biodegradables  
hola@qayaperu.org  
www.qayaperu.org

## **QAPAC RUNA**

Envases biodegradables  
Facebbok: qapac runa  
987 813 247

## **ROLLOS DE PAPEL**

Bolsas y envolturas de papel  
www.rollosdepapel.pe

## **CARSNACK**

Vasos de polipapel  
www.carsnack.com/peru

## **INDUSTRIAS DEL ENVASE**

Vasos de polipapel  
www.envase.com.pe/productos\_vasos.html

## **ANTALISPERU**

Papel certificado FSC  
antalisperu.com  
Domingo Orué 915, Surquillo,  
Lima

## **GAMAGRÁFICA**

Imprenta ecológica  
www.gamagrafica.com  
Risso 560 Lince

## **PERÚCREATIVA**

Imprenta  
creativaenperu.com

## **ECOEMPAQUES**

Empaques de papel reciclado  
www.ecoempaques.com.pe



# AGRICULTURA URBANA Y COMPOSTAJE

Organizaciones que pueden asesorarte para que elabores tu propio biohuerto y compost en casa, centro de trabajo, universidad o en tu barrio.

## **AGRICULTURA EN LIMA**

[agriculturaenlima.org](http://agriculturaenlima.org)

Red de organizaciones promotoras, productoras, y comercializadoras de la agricultura urbana en Lima

[agriculturaenlima@gmail.com](mailto:agriculturaenlima@gmail.com)

## **CENTRO ECOLÓGICO LA LOMBRIZ FELIZ**

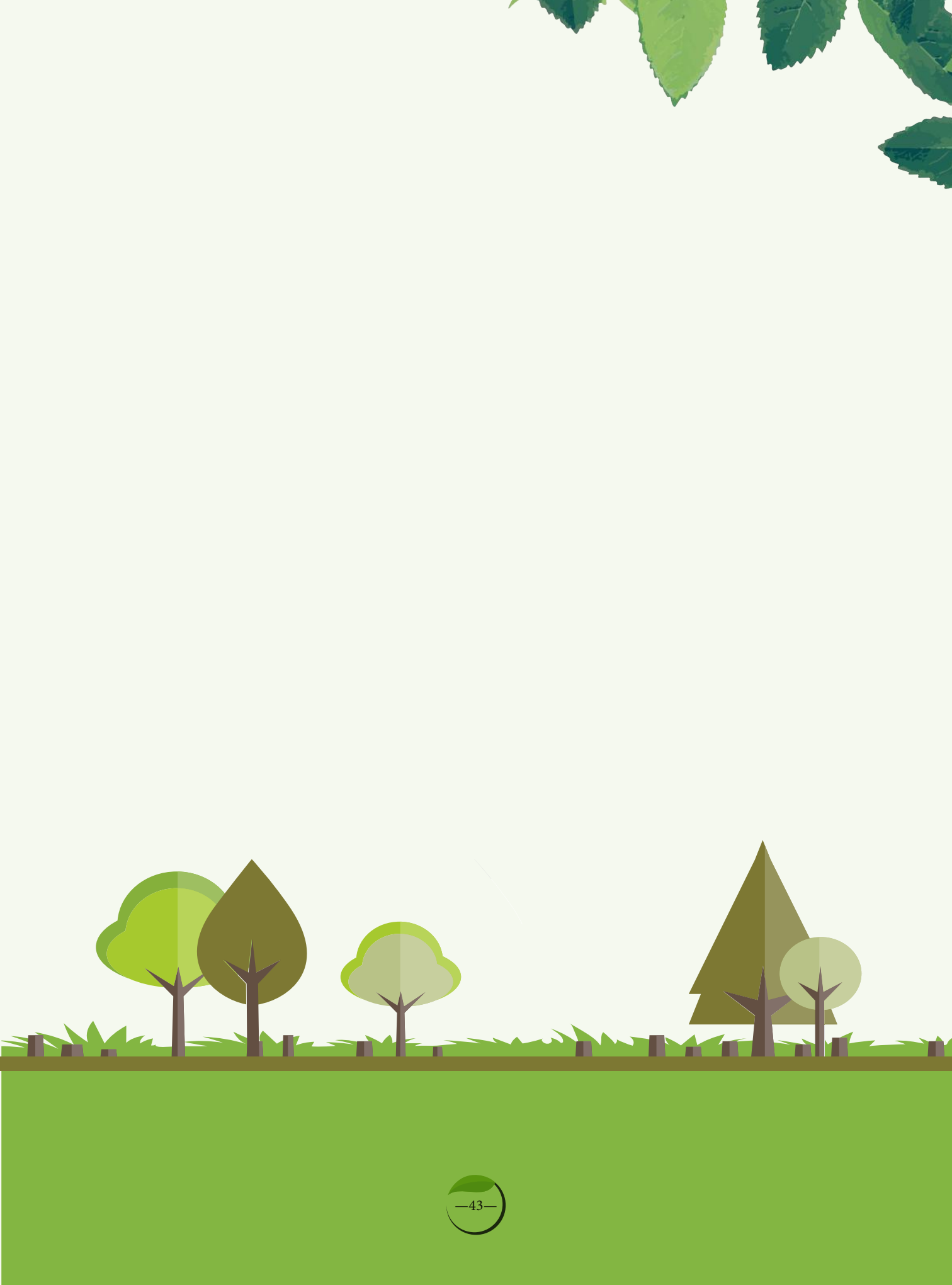
[www.lalombrizfeliz.wordpress.com](http://www.lalombrizfeliz.wordpress.com)

Calle Prolongación F s/n Primero de Mayo, (altura paradero 4 A.H. Cruz de Motupe) San Juan de Lurigancho

## **LIMACOMPOST**

[www.limacompost.pe](http://www.limacompost.pe)





Guía de prácticas amigables con el medio ambiente.

Para aplicarlas en tu hogar, tu trabajo y en tu vida.

Autores: Vanessa Torres, Florence Frossard y Antonio Zambrano

Publicación del Movimiento ciudadano frente al cambio climático - MOCICC

[www.mocicc.org](http://www.mocicc.org)

email: [info@mocicc.org](mailto:info@mocicc.org)

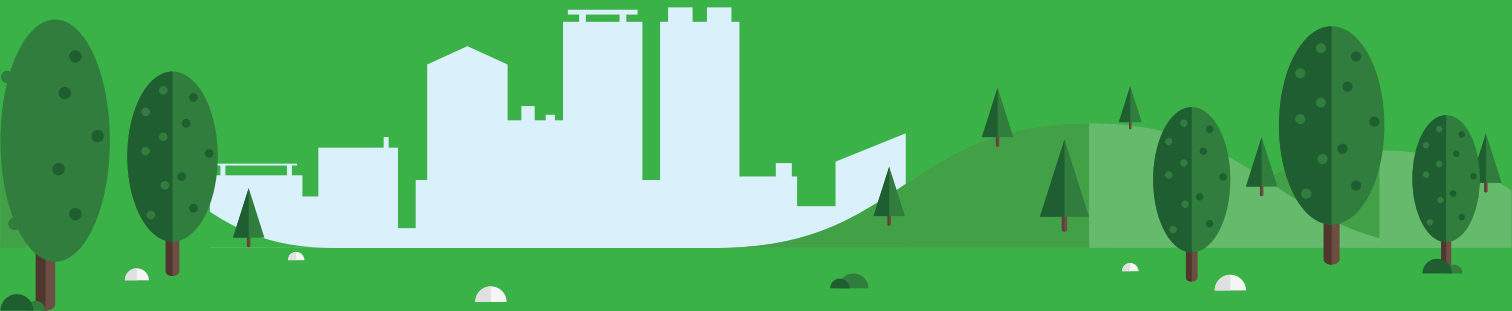
Diseño y diagramación:

Alex Albornoz, Florence Frossard

Esta publicación ha sido posible gracias al financiamiento de 11.11.11

Primera edición

Octubre 2018



CONTACTO

[www.mocicc.org](http://www.mocicc.org)

Correo: [info@mocicc.org](mailto:info@mocicc.org)

Teléfono: (511) 442-4478

Dirección: Jr. Mariscal Miller 2622, Lince. Lima – Perú