



## Cómo ser un ciudadano sustentable

Científicos de diferentes instituciones y miembros de organizaciones civiles elaboraron una guía de buenas prácticas en beneficio de la salud y el ambiente.

Un mal ambiente afecta tu salud, bienestar y futuro. Si eres de los que piensa que las soluciones a los grandes problemas ambientales dependen de políticas públicas, ¿has considerado que la crisis ambiental es demasiado importante como para dejarla sólo en manos de los tomadores de decisiones?

Para que seas parte de la solución, científicos y miembros de organizaciones civiles elaboraron la *Guía de buenas prácticas para un México sustentable*, donde encontrarás algunas acciones que puedes llevar a cabo en el hogar, el trabajo, la escuela o la calle, y así contribuir a resolver los temas ambientales más urgentes.

Esta guía es producto del Seminario Universitario de Sociedad, Medio Ambiente e Instituciones (SUSMAI) y de la Agenda Ambiental 2018 de la UNAM. *Unamirada a la ciencia* seleccionó algunas prácticas de este documento que todo ciudadano, preocupado por su bienestar y el de sus seres queridos, puede llevar a cabo.

Las acciones sustentables promueven una manera eficiente de producir y consumir, sin poner en riesgo el acceso a los recursos naturales de los que depende la vida de todos los seres que habitan el planeta.

### Agua

- Evita arrojar al drenaje productos químicos, como medicamentos o aceites, ya que muchos de ellos no se eliminan en las plantas de tratamiento y pueden afectar a seres acuáticos y humanos.
- Captar agua de lluvia es una buena opción si es posible hacerlo, aunque no debes ingerirla directamente sin previa desinfección; necesitas un filtro para mejorar su calidad y darle distintos usos.
- En el sismo del 19 de septiembre de 2017, en zonas de Xochimilco donde las tuberías se rompieron, las únicas personas con agua fueron quienes tenían tanques de cosecha en sus casas; ellos, incluso, pudieron compartirla con sus vecinos.



### Alimentación

- Reduce el consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas y azúcar; es mejor incluir en tu dieta más frutas, verduras y semillas producidas por agricultores de tu localidad.
- Los productores artesanales, por lo general, evitan el uso de pesticidas, plaguicidas y otros agroquímicos peligrosos, empleados por los grandes productores, ya que degradan los suelos y amenazan a las abejas, aves y murciélagos polinizadores. Éstos se alimentan de las flores, esparcen el polen y favorecen la reproducción de muchas plantas. Nuestra seguridad alimentaria depende de ellos.
- Mediante el consumo de alimentos locales sanos, no sólo te cuidas, sino que fortaleces la economía de nuestros productores y te sumas a la conservación de la naturaleza.
- Los autores de esta *Guía de buenas prácticas...* recomiendan el consumo de aguacates criollos que provienen de comunidades donde la producción es artesanal. El cultivo de aguacate a gran escala tiene un impacto ambiental preocupante, ya que requiere grandes cantidades de agua y se han arrasado grandes extensiones de bosques para la producción destinada principalmente a exportación.



### Residuos

- El excesivo consumo de productos desechables genera una gran cantidad de residuos, muchos de los cuales no se degradan.
- Reduce el consumo de plásticos, PET y unigel.
- Al consumir alimentos, elige materiales que puedas reutilizar. Para las bebidas, procura llevar tu taza o termo.
- Lleva bolsas de tela al ir de compras.
- Limpia los envases de aluminio antes de tirarlos; esto ayudará a que sean aprovechados.



Consulta la *Guía de buenas prácticas para un México sustentable* en: [agendaambiental2018.susmai.unam.mx](http://agendaambiental2018.susmai.unam.mx)

“**Toda persona tiene derecho a un medio ambiente sano para su desarrollo y bienestar.**”

Artículo 4º de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos.

