



¡MEJORA TU AMBIENTE!



“Falta de agua potable”, “hay mucha basura”, “cada vez más contaminación”... Seguramente has escuchado o dicho alguna de estas frases.

¿Cómo enfrentar estas situaciones? Es cierto que las soluciones a éstos y otros problemas ambientales dependen mucho de las políticas públicas. Pero la crisis ambiental es demasiado importante como para dejarla sólo en manos de los tomadores de decisiones.



Guía de buenas prácticas



Un mal ambiente afecta tu salud, bienestar y futuro. Para que tú seas parte de la solución, en la *Guía de buenas prácticas para un México sustentable*, elaborada por la UNAM, encontrarás algunas acciones que puedes llevar a cabo desde el hogar, el trabajo, la escuela o la calle, y así contribuir a resolver los temas ambientales más urgentes. ¡Nunca es tarde para empezar!

AGUA



Evita arrojar productos químicos al drenaje, como medicamentos o aceites, ya que muchos de ellos no se eliminan en las plantas de tratamiento y pueden afectar a seres acuáticos y a los humanos.

Capta agua de lluvia, es una buena opción. No debes ingerir directamente el agua sin desinfectarla previamente; necesitas un filtro para mejorar su calidad y darle distintos usos.

En el temblor 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; incluso, pudieron repartir a vecinos.

ALIMENTACIÓN



Reduce el consumo de alimentos procesados, ricos en grasas saturadas (carnes, embutidos, mantequilla, entre otros) y azúcar (refrescos, postres, jugos); es mejor incluir en tu dieta frutas, verduras y semillas producidas por agricultores de tu localidad.

Generalmente, los productores artesanales evitan el uso de los pesticidas, plaguicidas y otros agroquímicos peligrosos que suelen emplear los grandes productores; estas sustancias degradan los suelos y amenazan a las abejas, las aves y los murciélagos.

Estos polinizadores se alimentan de las flores, esparcen el polen y favorecen la reproducción de muchas plantas. Nuestra seguridad alimentaria depende de ellos.

A través del 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.



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 unicel. 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.



Las acciones aquí presentadas son parte de la *Guía de buenas prácticas para un México sustentable*, producto del Seminario Universitario de Sociedad, Medio Ambiente e Instituciones (SUSMAI) y de la Agenda Ambiental 2018 de la UNAM, en las cuales se reúnen conocimientos y propuestas de científicos de diferentes instituciones y de miembros de organizaciones civiles.

La *Guía* se encuentra disponible en: agendaambiental2018.susmai.unam.mx

Busca más información sobre éste y otros temas en www.ciencia.unam.mx

No despegues este cartel, si deseas uno llámanos en la CDMX al 56 22 73 03
Escríbenos a cienciaunam@unam.mx

Texto: Claudia Juárez; diseño: Luz Oliva; imágenes: Shutterstock