

Si por algo se caracteriza el periodo navideño es por ser una época en que se acostumbra a **consumir mucho,** tanto por la compra de alimentos, comida y bebida como por la compra de regalos y decoraciones navideñas entre las que se incluyen los árboles naturales para decorar.



Suele ser también una época de más **desplazamientos** en todo tipo de medios de transporte y de más gasto energético en los hogares.

Por todo eso, te invitamos a reflexionar y a que ayudes a

minimizar el impacto de las fiestas navideñas sobre el medio ambiente, siguiendo unas sencillas recetas a la hora de celebrarla, eso sí, ¡cocínalas a fuego lento! Muchas de estas prácticas no son nuevas:

seguro que ya lo hacían nuestras abuelas y abuelos!

RECETA 1: Prepara tus compras

Ir de compras es una de las principales actividades de las fiestas navide-

ñas, lleva contigo bolsas de tela reutilizables y si vas a comprar alimentos, llévate el carro de compra de casa. Evita al máximo los residuos

¡SE VALIENTE Y DI NO AL PLÁSTICO!

IMPACTO: cada año se vierten hasta 8 millones de toneladas de plástico en los océanos, por poner un ejemplo, una



bolsa de plástico de las que usamos para la compra y que solo la utilizamos unos minutos, **tarda 150 años en degradarse.**

RECETA 2: Intercambia la decoración

Organiza una reunión de familia o amigos y abre esa caja de navidad donde guardas tus adornos e intercambia la decoración. Conseguirás renovar la decoración navideña de tu casa sin ningún coste, bueno eso sí,

invítalos a merendar.



IMPACTO: la gestión y el tratamiento de los residuos supone un alto porcentaje de emisiones de CO₂ a la atmósfera.

En un contexto de emergencia climática hay que reducir la canti-

dad de residuos.

Porque el mejor residuo es el que no generamos.

RECETA 3: La creatividad al poder

Decora tu casa con creatividad, te servirá para hacer **actividades en familia** y recordar esa infancia lejana en la que reutilizabas lo que tenías más a mano. Busca **alternativas sostenibles al árbol** natural de Navidad, puedes usar objetos variados que tengas en casa como cajas de cartón, o ramas secas, semillas.

IMPACTO: después del día de Reyes todos vemos los contenedores de enfrente de casa con **montañas de cartón y papel,** además

vemos que allí acaban también los árboles de navidad.



RECETA 4: practica el "furoshiki" y no dejarás huella



Envuelve tus regalos con esta técnica tradicional japonesa. La tela con la que envuelvas el regalo pasará de persona a persona en tu entorno próximo y, muy probablemente, volverá a ti, muy pronto, en forma de regalo.

IMPACTO: según un estudio del INE, durante el periodo de navidad se generan alrededor de un millón de toneladas de papel y cartón. Se estima

que en las fiestas navideñas se utilizan unos 70 km2 de papel de regalo.

¡Eso equivale a 10.000 campos de fútbol!

RECETA 5: Bicarbonato de sodio



consejo: no te esfuerces en comer todo lo que hay en la mesa y prepara una sesión para reaprovechar. Ahorrarás en digestiones pesadas y suavizarás la cuesta de enero; además reducirás las

intensas sesiones de gimnasia para perder los kilos que has ganado durante las fiestas.

IMPACTO: al planeta le ahorraremos unas cuantas toneladas de gases de efecto invernadero. **Si no tiráramos tanta comida,** cada año podríamos llegar a ahorrar el equivalente a la **circulación de 20.300 automóviles** durante toda su vida útil.

RECETA 6: Amigos para siempre

En Navidad muchos tienen la costumbre de hacer "el amigo invisible" y muchas de las cosas que compras se convierten en residuos. Descubre los regalos que seguramente tienes guardados y en los que no habías pensado, te servirá para ordenar tus cajones y quedarás bien con poco gasto.

IMPACTO: con un cambio de hábitos de consumo, detendremos la explotación indiscriminada de recursos del planeta y frenaremos los efectos de la crisis climática. Hay que cambiar el modelo actual de producir, usar y tirar por un modelo que alargue la vida de los objetos, convirtiendo los residuos en recursos.



RECETA 7: Con los cinco sentidos



Son días de reuniones con la familia y las amistades, con muchas comidas seguidas. En ocasiones, por comodidad, optamos por utilizar **vajillas de un solo uso.** No te desfases, jel usar y tirar está pasado de moda! Ahorrarás en viajes a la basura y, lo

más importante, protegerás tu salud.

Esta Navidad tómalo todo con calma y recicla.

IMPACTO: la mitad de los residuos plásticos que encontramos en el mar son plásticos de un solo uso.

RECETA 8: Ponte las pilas

Busca regalos que no necesiten pilas. Durante estas fiestas **se consumen el 40% de las pilas** que se venden durante todo el año. Si usáramos productos que funcionen con cuerda, con energía solar o eléctrica, haríamos un doble favor a la Tierra. Por una parte, no la contaminaríamos y, por otra, usaríamos aparatos más eficientes desde un punto de vista energético.

IMPACTO: una sola pila de botón puede contaminar el agua de toda una piscina olímpica.



RECETA 9: "Message in a bottle"

Mientras se deciden al retorno de envases y para evitar que las botellas vacías resulten un quebradero de cabeza, te proponemos hacer un **taller DIY para convertirlas en vasos.**

Renovarás tu vajilla incorporando una gran variedad de vasos originales y a muy buen precio. En cualquier caso, acuérdate de que los **CONTENEDORES VERDES de**

vidrio te están esperando.



IMPACTO: reciclar vidrio ayuda a reducir el consumo de energía, Se estima que **con 3.000 botellas recicladas, se evita que 1.000 kilogramos de residuos** vayan a parar al vertedero. Se puede reducir la calidad del aire hasta en un 20 %.

RECETA 10: La alegría del barrio

El **comercio de proximidad** es una apuesta humana, forma parte de la idiosincrasia de tu ciudad, sin él las calles perderían gran parte de su vida y tú el del trato personal; al tiempo reduces el gasto de transporte y



practicas un **consumo sostenible** medioambientalmente hablando.

IMPACTO: el automóvil es el medio que más energía de tracción consume: cuatro veces más que el autobús para el mismo número de viajeros. Los automóviles son responsables del

80% de emisiones de NO debidas al tráfico y del 60 % de emisiones de partículas.

RECETA 11: Hojas todo el año

A veces los **Reyes Magos y Papá Noel** no aciertan con los regalos de Navidad, pero no siempre todo está perdido, prioriza tus compras en aquellos establecimientos que permiten las devoluciones y además, que exhiban el distintivo de estar adheridos al **Sistema Arbitral de Consumo**, pues en caso de tener que reclamar, se podrá



resolver tu conflicto de forma amistosa, rápida y gratuita.

IMPACTO: La acumulación de una serie de regalos que no te gustan..., que tampoco vas a uasr..., con las consecuencias para el planeta y para tu bolsillo. **Usa el sentido común.**

RECETA 12: Cocktail de fin de año

Haz un **cocktail** con las recetas recomendadas y pruébalo, te dejará un buen sabor de boca y acuérdate, **si bebes no conduzcas y mejor usa el transporte público; contaminas menos y no tienes que aparcar.**





La Conselleria de Economía Sostenible, Sectores Productivos, Comercio y Trabajo os desea

FELICES FIESTAS

