



SECCIONES

SUSCRÍBETE X \$2700/3MESES

INTERMEDIOS

MIS NOTICIAS

VIDA | CIENCIA | EDUCACIÓN | VIAJAR | MEDIO AMBIENTE | MUJERES | RELIGIÓN | MASCOTAS



# 7 tips para tener una navidad más responsable con el planeta

FOTO: iStock

El consumo durante las festividades tiene un alto impacto en el medioambiente.

RELACIONADOS: NAVIDAD | MEDIOAMBIENTE | AMBIENTE | SOSTENIBILIDAD AMBIENTAL | EDWIN CAICEDO

Sr

REDACCIÓN MEDIOAMBIENTE

15 de diciembre 2022, 12:30 P. M.

Seguir Medio Ambiente

Comentar

Guardar

Reportar

Portada

La forma en la que decidimos vivir esta temporada de festividades tiene un impacto directo en el mundo que queremos crear, pues lo que comemos, lo que regalamos, cómo celebramos y cómo nos vestimos para ocasiones especiales como la Navidad y Año Nuevo, son **decisiones que impactan a la naturaleza, nuestro principal sustento de vida.**

## Temas relacionados

NAVIDAD 11:32 A. M.

Lugares a los que puede llevar regalos o hacer donaciones en esta Navidad



BOGOTÁ 11:17 A. M.

Adopte un perrito este fin de semana en La Santamaría de Bogotá



Reciba noticias de EL TIEMPO desde GoogleNews

(Lea también: Así puede tener una Navidad amigable con el medioambiente)

La solución no está en dejar de hacerlo, sino en cómo hacerlo. Por eso, en este



cierre de año, la oenegé ambientalista WWF comparte **una serie de recomendaciones con las que podremos lograr que nuestras decisiones y acciones nos cuesten menos tanto a las personas como al planeta:**

## Si vas a regalar...

**1. Piensa en calidad, no en cantidad:** todos hemos recibido un regalo que tal vez necesitábamos. Por eso, invierte tu tiempo escogiendo uno que sea útil y que no impacte tanto al medioambiente. Muchas veces una experiencia o un recuerdo memorable genera mayor recordación que un objeto, y ahí los entornos naturales (parques y reservas naturales) pueden ser un buen aliado. Así, reduces las posibilidades de regalar algo que termine contaminando el planeta (o calentándolo más), y puede ser mejor para tu bolsillo.

**2. La clave está en los materiales:** fijate de qué está hecho lo que quieres regalar y asegúrate de que, si es de papel o madera, provenga de materiales reciclados o haya una garantía de que su producción no afecta negativamente la naturaleza (el sello FSC es una de las certificaciones existentes). Evita plásticos de un solo uso para tus regalos, pues seguramente terminarán en los océanos o, si vas a obsequiar ropa o comida, procura que sean orgánicos.

[\(Lea también: Sea ecológico en Navidad: bájele al ruido, no use musgo ni bote tanta basura\)](#)

**3. El empaque dice mucho:** el mejor residuo es aquel que no se genera e infortunadamente el mal manejo de nuestros desechos está llenando el océano de plástico y aumentando la temperatura del planeta a ritmos peligrosos. Llevar bolsas reutilizables al momento de comprar y escoger regalos con muy poco empaque, o sin este, es lo ideal. En caso de que quieras o sea necesario empacarlos, hay formas de reducir el impacto: compra local (a menor distancia, menos empaques se requieren para proteger y conservar ese objeto); revisa que el empaque que escogiste sea reciclable o tenga sello FSC; o reutiliza los que tengas en casa (empacar con tela también es una buena opción y hay una técnica japonesa para hacerlo: Furoshiki). También, evita el uso de moños, cintas plásticas, y papel regalo o tarjetas con apariencia metálica o escarcha.

## Cuando vayas a cocinar o comer...

**4. Reduce el desperdicio de alimentos:** producir comida requiere grandes cantidades de agua y suelo (necesitamos 160 litros de agua para producir 1 solo banano) y, sin embargo, 4 de cada 10 alimentos que se producen en el mundo nunca llegan a consumirse. Planea bien lo que vas a cocinar, compra solo que necesites para preparar esa receta, sírvete lo que te vayas a comer y, si sobra, almacénalo de forma que se conserve bien (en recipientes o empaques reutilizables) y puedas reutilizarlo en otra receta o consumirlo luego.

**5. Come local y de temporada (y no olvides las frutas y verduras):** transportar los alimentos desde su origen hasta el supermercado genera gases efecto invernadero y entre más lleguen a la atmósfera, el cambio climático se agudizará. Compra alimentos que se produzcan en Colombia y, ojalá, cerca a



donde vives, pero además, que estén en temporada (así, evitamos que todo lo que se produjo vaya a la caneca). Si bien las frutas y verduras son determinantes para tener una alimentación sana, en Colombia son los alimentos que más se pierden o desperdician. Aprende cómo cocinarlas y combinarlas, y sácale provecho a la inmensa diversidad que existe en nuestro país.

(Lea también: [Cinco regalos para evitar el uso del plástico en esta Navidad](#))

## El día de la celebración...

**6. Decora con el planeta en mente:** evita usar manteles o servilletas desechables (en su lugar utiliza los que son de tela y tienen un ciclo de vida más largo que los de papel o plástico); nunca utilices la comida para decorar si finalmente no te la vas a comer; reutiliza la decoración de años anteriores o crea una nueva usando materiales que ya tienes en casa; prefiere las luces LED, pues consumen menos energía y duran más, y no las dejes prendidas toda la noche. Si vas a comprar un árbol navideño sintético, asegúrate de usarlo al menos por 10 años y de que sea reciclable. La creatividad ayudará a que tu decoración no acabe en la basura y perjudique a la naturaleza.

**7. Revisa muy bien tu armario:** trata de usar ropa que ya tienes, de darle un giro con accesorios diferentes y, si no te convence, busca ropa de segunda mano, fabricada con criterios de sostenibilidad o ¡pide prestado! Para que te hagas una idea del impacto que la producción de ropa tiene en la naturaleza, acá un par de datos: fabricar un par de jeans le cuesta al planeta 8.000 litros de agua; una camiseta, 4.100 litros, y una chaqueta de cuero o unos zapatos, 8.500 litros.

## WWF tiene 'Regalos para cuidar'

Más allá de un objeto, proteger y cuidar es definitivamente el mejor regalo que podemos dar o recibir. Una de las formas más universales de hacerlo, es garantizando que tus seres queridos tengan un ambiente sano, con agua, oxígeno, alimentos y energía suficientes. Eso solo lo podemos lograr si conservamos la naturaleza, de la que depende nuestro bienestar.

Pensando en esto, **WWF Colombia lanzó la campaña Regalos para Cuidar**, una alternativa sostenible y original que se basa en adopciones simbólicas de especies en peligro como el jaguar, el oso de anteojos, la tortuga marina y el delfín de río. Con esta donación, se garantiza la salud de los ecosistemas donde viven estas especies que habitan en nuestro país y por las que WWF trabaja a través de diferentes proyectos.

A través de cada aporte, las personas recibirán un certificado digital personalizado o podrán enviar una dedicatoria a su ser querido. Además, harán parte de la Comunidad Panda de WWF, lo que les permitirá acceder a contenidos exclusivos sobre estas especies y conocer avances de los proyectos de conservación a los que aportó con su donación.



La instalación de cámaras de monitoreo en varias zonas del país para conocer el estado las poblaciones de jaguares y osos de anteojos (y así entender mejor cómo viven y diseñar estrategias para conservarlas), o las capacitaciones que hacemos con pescadores del Pacífico y comunidades costeras para promover prácticas de pesca sostenibles y la protección de las playas donde anidan y desovan las tortugas marinas, son algunas iniciativas que se fortalecen con cada contribución.

Para más información, visita la página web: <https://donacion.wwf.org.co/adopta>

REDACCIÓN MEDIOAMBIENTE

¿Te gusta estar informado? Disfruta del mejor contenido sin límites. [Suscríbete aquí.](#)

Sr REDACCIÓN MEDIOAMBIENTE 15 de diciembre 2022, 12:30 P. M.  Seguir Medio Ambiente  Comentar  Guardar  Reportar  Portada

DESCARGA LA APP EL TIEMPO  
Personaliza, descubre e informate.

App Store

Google play

AppGallery

## Otras noticias



MUNDIAL QATAR 2022  
2022-12-15

Zlatan Ibrahimovic ya tiene su ganador del Mundial Qatar: 'Está escrito'

MUNDIAL QATAR 2022  
MAY 27 DE 2022

Ya hubo cruce: desafío del Dibu a Mbappé 'invitándolo' a jugar en Colombia

GENTE  
DEC. 13 DE 2022

La razón por la que Lalo Rodríguez se negaba a cantar 'Ven, devórame otra vez'

LATINOAMÉRICA  
2022-12-15

Conmoción por niña de 14 años que cayó desde un árbol

## Empodera tu conocimiento

DISIDENCIAS 12:15 P. M.

Ataque de las disidencias deja un policía muerto y dos más heridos en Cauca



ONU 12:10 P. M.

Colombia votó a favor de expulsar a Irán de Comisión de la Mujer de la ONU



COMISIÓN DE PAZ SENADO 12:06 P. M.

Diálogos Eln: los senadores que visitarán la mesa de negociaciones



## Nuestro Mundo

COLOMBIA

INTERNACIONAL

BOGOTÁ MEDELLÍN CALI BARRANQUILLA MÁS CIUDADES

CALI 12:39 P. M.

