

¡Cuidemos el planeta! Te damos 5 consejos para hacerlo



“La capacidad y la condición de tener una **vida completa** tomando en cuenta lo que haces para **cuidar y preservar el ambiente**” es como **Dannia Ortiz** define la **sustentabilidad**.

Actualmente nuestro **planeta** está pasando por **situaciones** que comprometen al **medio ambiente**, pero, ¿qué podemos hacer para **generar un cambio**?

Dannia Ortiz, EXATEC de [campus Zacatecas](#), se encuentra estudiando el doctorado en **Sistemas de Energía Sostenible** en la “Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto” en Portugal.



width="1366" loading="lazy">

La **concientización** y la **realización de acciones** a favor del planeta se han hecho cada vez más comunes para muchas personas, es por eso que Danna nos dio **cinco tips** para cuidar al medio ambiente:

1. Reducir el uso de recursos.

A la hora de hacer acciones básicas como bañarse, lavar los trastes, lavar la ropa, etc, generamos un **gasto de recursos** como agua y energía.

Si buscamos la manera de **eficientar** dichos recursos y hacer uso de ellos por el **menor tiempo posible**, lograremos **reducir** nuestro **impacto ambiental**.

2. Tener consciencia en nuestros hábitos alimenticios.

“La carne es uno de los **más grandes contaminantes** del planeta y uno de los principales componentes en la gastronomía de México”, explicó la **EXATEC**.



width="1366" loading="lazy">

Buscar **reducir** el consumo de **alimentos de origen animal** en tu vida diaria, ayudará a que tengas un estilo de vida más **saludable**, además de **reducir las emisiones** de dióxido de carbono que generan este tipo de alimentos en su producción.

“No se trata de volverse radical y decir 'ya no como carne', simplemente es **reducir su consumo**”, comentó Danna.

3. Reducir el consumismo.

Muchas veces, al **terminar** de usar un producto o un artículo de **un solo uso**, como envases, cajas o papel, los arrojamos a la basura, generando una enorme cantidad de **desechos y desperdicios**.

Podemos ser **creativos y reutilizar** lo que desechamos y así darle un **doble uso** a objetos que de otra manera, hubiesen terminado en la basura.

4. Tener una cultura de promoción constante y exigencia.

Ayudar al cuidar al planeta es tarea de todos, incluido el **gobierno y organizaciones**, es por eso que exigir que tomen **acciones climáticas** en sus políticas y acciones, contribuirá a un **futuro más sustentable**.

5. Planta un árbol.

Una acción tan sencilla como plantar un árbol, traerá **grandes beneficios** al planeta, pues **purifican** el aire, **refugian** a los animales, **regeneran** los **nutrientes** del suelo, entre muchas cosas más.



width="1366" loading="lazy">

“Cuidar el medio ambiente es saber **respetar el futuro** de los demás”, comentó para CONECTA la maestra de ciencias de campus Zacatecas, **María Eugenia Macías**.

Ahora que conoces estos consejos, **intenta aplicarlos en tu vida cotidiana**, ¡y no olvides, una **pequeña acción**, puede generar **enormes cambios**!

LEE MÁS:

TE PODRÍA GUSTAR:

