

menos los que puedas tener en tu espacio (puedes cultivar desde yerbas aromáticas hasta espacios pequeños hasta hortalizas si cuentas con un espacio mayor).

6. A medida que te vayas informando, ve sacando algunos alimentos de tu lista de compras e incorporando otros

o los que tengas en casa. Para evitar los plásticos desechables siempre es mejor recurrir a objetos no plásticos, pero considera que siempre es mejor cargar un pocillo o un par de cubiertos de plástico duro en la maleta, antes que consumir plásticos de un sólo uso.

11. Cambia las esponjas de loza por lufas ve-

terial

16. Recuerda que una elección consciente de tus productos de cuidado e higiene personal puede hacer mucho la diferencia. En primer lugar, ten en cuenta que a nivel comercial estos siempre vienen en empaques plásticos. Prueba alternativas diferentes: cremas dentales, desodo-

getales o estropajos (son biodegradables y los puedes botar en la basura orgánica)

12. Rechaza productos que vengan envueltos en plástico. Evita los supermercados y trata de comprar siempre al granel, generalmente es más económico e implica un apoyo al verdadero productor del alimento.

17. Cada vez hay más alternativas y tutoriales antes y champús naturales. Esto además te permitirá apoyar emprendimientos locales y artesanales (y no a las grandes empresas). Se trata de una alternativa que no es necesariamente más costosa, aunque sí más saludable y personalizada.

Contenido realizado por  
**Johanna Mercuriana**  
de **Jharmonia Vegan**



4. Compra local (o agroecológico) y siempre averigua por los alimentos que estén en cosecha (Los alimentos importados generalmente vienen envueltos en plásticos y tienen más huella de carbono por su recorrido).

5. Trata de cultivar tus propios alimentos, al

**37 consejos para llevar una vida más sostenible y con mayor conciencia**  
**PARTE I**

1. Infórmate sobre hábitos alimenticios saludables y en consonancia con la sostenibilidad del planeta. Reflexiona sobre el origen de los alimentos que consumes.

2. Trata de llevar una dieta equilibrada, en consonancia con los procesos de cosecha de cada temporada y alejada del consumo excesivo de alimentos de producción industrial. Esto siempre será, además, más beneficioso para tu salud.

3. El veganismo es una solución ética frente a la

explotación y los procesos de industrialización animales. Además, la industria ganadera requiere miles de litros de agua para su mantenimiento (aproximadamente se necesitan 5 litros de agua para la producción de 230 gramos de carne) y produce más gases de efecto invernadero que toda la industria de transporte.

19. Recicla - Reduce-  
Reutiliza - RECHAZA  
(El mejor residuo es el que no se genera).  
Separa tus residuos, y si puedes compostas.

para hacer tus propios cosméticos y productos de cuidado personal. Vale la pena intentarlo, y no hay nada mejor que utilizar productos elaborados con tus propias manos

18. Usa cosmética natural. Generalmente es *cruelty free*, vegana, más natural y suele venir sin envases de plástico

13. Evita las toallas higiénicas y los tampones: una mujer produce alrededor de 130 kg de desechos provenientes de productos de cuidado e higiene a lo largo de su vida. Esto se evita utilizando la copa menstrual y toallas de tela (lo que además implica un gran ahorro)

14. Si tienes mascotas utiliza bolsas de plástico biodegradables o, mejor, hojas de papel periódico.

15. Evita los cepillos de dientes plásticos. Hoy en día es posible conseguir cepillos de dientes de bambú, que son de mayor duración y ecológicos. También puedes encontrar copitos de este ma-

utilizables, vasos de silicona, o cualquier pocillo que puedas tener en casa (los de peltre son una de las mejores alternativas, pues son muy resistentes).

10. Evita a toda costa los cubiertos plásticos desechables y los pitillos. Reemplázalos por los cubiertos tradicionales de metal, de bambú,

nuevos que no hayan probado

7. Aprende a cocinar.

8. Libérate de los plásticos de 1 solo uso. No uses más bolsas plásticas ni de papel. Lleva siempre contigo la misma bolsa de tela

9. Reemplaza los vasos plásticos por botellas re-