



Navidad y Año Nuevo sin contaminar: guía para unas fiestas más sustentables

La llegada de las fiestas decembrinas es una época esperada con entusiasmo, marcada por reuniones familiares, decoraciones brillantes y mesas repletas de delicias. Sin embargo, este espíritu festivo trae consigo un alto costo ambiental. Desde el derroche de alimentos hasta el uso excesivo de plásticos y energía, las celebraciones de fin de año suelen aumentar significativamente la huella ecológica. Por ello, surge la pregunta: ¿cómo disfrutar de estas festividades sin comprometer al planeta?

1. Calcula las porciones de comida

El desperdicio de alimentos es un problema global. Según el Índice de Desperdicios de Alimentos 2021, en 2019 se desperdiciaron 931 millones de toneladas de alimentos, lo que equivale al 17% de la producción mundial.

Para evitarlo, planifica las porciones exactas para cada comensal y adereza las ensaladas en cada plato para con-

servar su frescura. Si sobra comida, guárdala en el refrigerador o congéla. Además, los restos orgánicos pueden ser compostados, convirtiéndose en abono natural para plantas.

2. Opta por adornos reciclados y evita los plásticos

La decoración navideña suele estar dominada por plásticos y materiales desechables que contribuyen a la contaminación. De hecho, el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (Pnuma) advierte que la producción de residuos aumenta un 25% en diciembre. Para reducir este impacto, crea adornos con

materiales reciclados o naturales, como ramas, piñas y hojas secas. Además, prioriza productos de la economía circular y evita adquirir artículos de un solo uso.

3. Regalos locales y responsables

El consumismo, impulsado por la moda rápida (fast fashion) y los productos importados, es otro factor que incrementa las emisiones de CO2. Para contrarrestarlo, elige regalos locales, que no solo reducen la huella de transporte, sino que también apoyan a pequeños emprendedores.



Considera regalar experiencias, como tratamientos de spa, talleres o escapadas cortas. Si prefieres obsequios materiales, busca opciones sustentables, como artículos reutilizables o hechos de materiales reciclados.

4. Innova con árboles navideños ecológicos

En lugar de un árbol de plástico, crea uno con materiales reciclados o naturales, como madera, libros, cartón o incluso luces en forma de árbol sobre la pared. Esto no solo reduce el impacto ambiental, sino que también da un toque único y personalizado a tu decoración.

5. Ahorra energía

Las luces navideñas son tradicionales, pero su uso excesivo puede disparar el consumo energético. Para minimizarlo, utiliza luces LED, que son más eficientes y duraderas. Además, apágalas durante las horas de descanso y elige configuraciones intermitentes para reducir el gasto.