



# 10 estrategias para un estilo de vida más ecológico

Usted puede hacer una diferencia incluso si solamente adopta un hábito para una mayor sostenibilidad. Nuestras acciones tienen un efecto multiplicador y cada uno de nosotros puede contribuir a esta causa, comenzando con estas sencillas estrategias:

- 1. Invierta en una botella de agua.** Una botella de agua reutilizable es una forma sencilla de reducir los desechos de plástico y nos ayuda a mantenernos hidratados.
- 2. No use papel.** Ya sea diciendo "no, gracias" a los recibos de papel, inscribiéndose para recibir las facturas digitalmente o cambiando a paños de cocina reutilizables, evitar el uso del papel reduce el consumo de energía y la tala de árboles.
- 3. Compre frutas y verduras locales.** Elegir productos locales y orgánicos no sólo beneficia al medio ambiente, sino que también apoya a los pequeños agricultores y contribuye a la economía local.
- 4. Reconsidere sus traslados diarios.** Caminar, ir en bicicleta, utilizar el transporte público, conducir un vehículo híbrido o eléctrico, o incluso compartir el automóvil, son formas valiosas de reducir las emisiones de carbono.
- 5. Disfrute sus comidas con utensilios reutilizables.** Para reducir la contaminación por plásticos, use utensilios reutilizables de metal o madera. Suelen ser económicos, fáciles de limpiar y perfectamente portátiles.
- 6. Olvídense de las bolsas de plástico del supermercado.** Acostúmbrese a siempre "traer su propia bolsa". Así usted podrá sacar sus bolsas antes de que alguien le pregunte "¿papel o plástico?"
- 7. No coma carne durante un día (o más).** Como movimiento global, el Lunes sin Carne es una motivación divertida para explorar nuevas opciones culinarias mientras disfruta de comidas ecológicas a base de plantas.
- 8. Desenchufe para evitar el desperdicio de energía.** Cuando termine de utilizar la lámpara, la computadora portátil o el cargador del teléfono, desenchúfelo. Ahorre energía enchufando sus aparatos solamente cuando los necesite.
- 9. Aproveche los residuos de alimentos para la composta.** Los desechos de las frutas, las verduras, el pan, el café e incluso los cereales pueden depositarse en un contenedor de compostaje y utilizarse posteriormente para abonar su jardín.
- 10. Recicle.** Sea consciente de las oportunidades de reciclar y adopte el hábito de clasificar los artículos que no deban tirarse a la basura (y que acabarán en un relleno sanitario).



**¿Quiere  
saber más?**

Visite  
[PacificSource.com](https://www.pacificsource.com).

Bajo **Employers**, acceda a  
**Wellness Toolkits**.

  
**PacificSource**  
HEALTH PLANS