

+

¿Qué es Sostenibilidad?

Dra. Sandra Cruz-Pol INTD 3357
Sostenibilidad Ambiental

+ Objetivos

- Aprender que es Sostenibilidad Ambiental
- Aprender que es Huella Ecológica
- Aprender que beneficios tienen

+ Sostenibilidad

Es usar los recursos del
Planeta pero que sigan
disponibles para próximas
generaciones.

+ Vivir Verde

Es reducir nuestro impacto en el planeta haciendo
decisiones que son mejores para nosotros, mejores para
el ambiente y mejores para todos los habitantes del
globo.

La huella ecológica mide la cantidad de terreno y agua y
recursos utilizados por cada persona.



+ Vivir verde

Aprender a vivir en armonía con la
naturaleza beneficia el planeta, tu
salud y tu bolsillo.



+ Vivir verde

Es cambiar nuestros patrones de consumo y buscar
alternativas más verdes, éticas y naturales a cada
servicio y producto que puedas imaginar.



+ Vivir verde

Es comprar más sabiamente, consumir menos, desperdiciar menos, pensar acerca de las consecuencias de nuestras compras.



+ Sostenibilidad



+ ¿Qué significa sostenible y renovable?

- El papel de árboles es renovable, pero no es sostenible
- El papel de cañamo es sostenible.



+ ¿Qué significa ecológico y renovable?

- Reusar yantas de auto para muebles es renovable, pero no siempre es ecológico
- Las yantas infiltran muchas toxinas al aire y al suelo. Por eso sólo debes usar para muebles de exterior o plantas no comestibles.



+ Definición de Sostenibilidad según los Nativo Americanos

"No heredamos la Tierra de nuestros padres... La tomamos prestada de nuestros hijos."

(Proverbio nativoamericano)



+ ¿Qué podemos hacer?

- Dile no a lo desechable
- Aumenta los desperdicios en el vertedero, por lo tanto a más gas metano.
- El metano atrapa 30 veces más calor en la atmósfera que el CO2.



+ ¿Qué podemos hacer?

- **Comprar menos es consumir menos**
 - ¿Te gustaría conseguir muchos de los productos que usas a mitad de precio?
 - **Es fácil, usa la mitad!**
 - Ej. Usar papel por ambos lados, usar menos detergente, líquido de lavar trastes y pasta dental.

+ ¿Qué podemos hacer?

- **Telas de materiales sintéticos**
 - Ej. Derivadas de petróleo como poliéster, rayón y nilón
 - No se biodegradan
 - El nilón produce óxido de nitrógeno. El cual causa calentamiento global.
- **Telas no orgánicas**
 - Usan agroquímicos que hacen daño a la gente, la fauna, cuerpos de agua y el ambiente.
 - El algodón consume 1/5 de todos los plaguicidas en el planeta!
 - Además, el algodón convencional requiere una enorme cantidad de agua para crecer: 106,000 pies cúbicos de agua por acre.

+ ¿Qué podemos hacer?

- **Telas orgánicas**
 - **Algodón Orgánico**
 - es regado por lluvia y fertilizado con composta, sin químicos
 - **Bambú**
 - es orgánico, crece rápidamente absorbiendo mucho oxígeno. Crece sin ser regado y es naturalmente anti-bacterial.
 - **Cáñamo (hemp)**
 - es orgánico, protege de rayos UV y anti-bacterial. Tampoco necesita de sistema de riego.
 - **Otras:** lana, modal, material reciclado, tencel (beech), jute, soja...

+ Usos del cáñamo

- | | |
|----------------|---------------|
| ■ Alimento | ■ Medicinas |
| ■ Papel | ■ Plásticos |
| ■ Tela | ■ Belleza |
| ■ Aceite | ■ Combustible |
| ■ Construcción | ■ Pinturas |



+ Usos del cáñamo

- **La semilla de cáñamo contiene ácidos grasos omega 3 y 6 similares a los obtenidos en el pescado (Hemp seed oil) .**



+ Flax seed has more Omegas than Fish oil and has no Mercury!

Video:
http://www.youtube.com/watch?v=6A1Y574YL_4

Most Concentrated and Best Balanced Source of Proteins, Essential Fats and Vitamins in Nature.

www.healing-source.com
www.manitobaharvest.com

	O-3:O-6 RATIO			
	Omega-3	Omega-6	Omega-3	Omega-6
	(g/100g)	(g/100g)	(%)	(%)
MANITоба HARVEST*				
HEMP SEED OIL	57%	18%	3%	13%
EVERING PRUNOSE OIL	73%	1%	118%	7%
SAFFLOWER OIL	78%	19.5%	14%	10%
GRAPE SEED OIL	72%	1%	17%	10%
FLAX SEED OIL	14%	58%	19%	9%
SUNFLOWER OIL	71%	1%	18%	12%
WALNUT OIL	94%	11%	28%	11%
WHEAT GERM OIL	68%	2%	17%	3%
SOYBEAN OIL	94%	8%	23%	15%
BURRAGE OIL	37%	24%	25%	10%
CORN OIL	67%	1%	29%	57%
SESAME OIL	43%	1%	4%	15%
PEANUT OIL	33%	19%	4%	19%
CANOLA OIL	21%	11%	61%	7%
PISTACHIO OIL	10%	19%	3%	51%
OLIVE OIL	9%	1%	75%	15%
LARD*	9%	1%	47%	43%
BUTTER FAT*	9%	28%	68%	3-1
BEEF TALLOW*	9%	44%	11%	2-1
CHICKEN OIL	24%	91%		10%

*CONTAINS CHOLESTEROL

POLYUNSATURATED FAT MONOSATURATED FAT (O-6)

● LINOLEIC ACID (LA) (O-6) ● SATURATED FAT

● LINOLENIC ACID (LNA) (O-3) ● GAMMA-LINOLENIC ACID (GLA) (O-6)

Good and bad types

+ Ahorra dinero

- Limpia filtros de los acondicionadores de aire
- Comparte el automóvil, camina, usa bicicleta
- Consume productos locales

+ Ahorra dinero

- Compra productos con menos empaque
- Paquetes familiares, **no** individuales
- Usa bolsas de regalo no papel de regalo
- Usa botellas de agua reutilizables
- Recicla

+ Ahorra dinero

- Esto ha sido una introducción al curso de Sostenibilidad ambiental.
- Estaremos discutiendo muchos de estos temas con
- Mayor profundidad en las próximas lecciones.

+ Referencias

- <http://campusverde.uprm.edu/>
- <http://www.mit.edu/~thistle/v13/2/history.html>
- <http://www.greenguide.co.uk/>
- <http://www.gdrc.org/uem/footprints/what-is-ef.html>
- <http://www.greenchoices.org/green-living/clothes/environmental-impacts>
- <http://fashionbi.com/newspaper/the-health-risks-of-toxic-fibers-and-fabrics>
- <http://www.nrdc.org/living/stuff/guide-greener-fibers.asp>
- <http://www.organicinstead.com/organic-clothing.html>
- <http://www.treehugger.com/clean-technology/how-many-gallons-of-water-does-it-take-to-make.html>

+ Referencias

Presentación editada en el Centro de Recursos para la Educación a Distancia (CREAD).

- División de Educación Continua y Estudios Profesionales
- Universidad de Puerto Rico
- Recinto Universitario de Mayagüez