



## HUELLA ECOLÓGICA INCMNSZ

Indicador de sostenibilidad que trata de medir el impacto que nuestro modo de vida tiene sobre el entorno.

1

Separamos los residuos: PET, cartón, papel, aluminio, vidrio, tela y orgánicos, entre otros.

2

Reciclamos el papel de archivo muerto. Convenio con CONALITEG (Comisión Nacional de Libros de Texto Gratuitos).

3

Campaña permanente de recolección de tapas de plástico.

4

Promovemos el cuidado y no desperdicio del agua.

5

Fomentamos la cultura del ahorro de energía.

6

Protegemos las áreas verdes, su riego es con agua tratada; cuidamos plantas y árboles.

7

Usamos productos de limpieza biodegradables y amigables con el ambiente.



Todas las decisiones que como consumidores tomamos en nuestra vida cotidiana tienen un impacto sobre el planeta.



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE

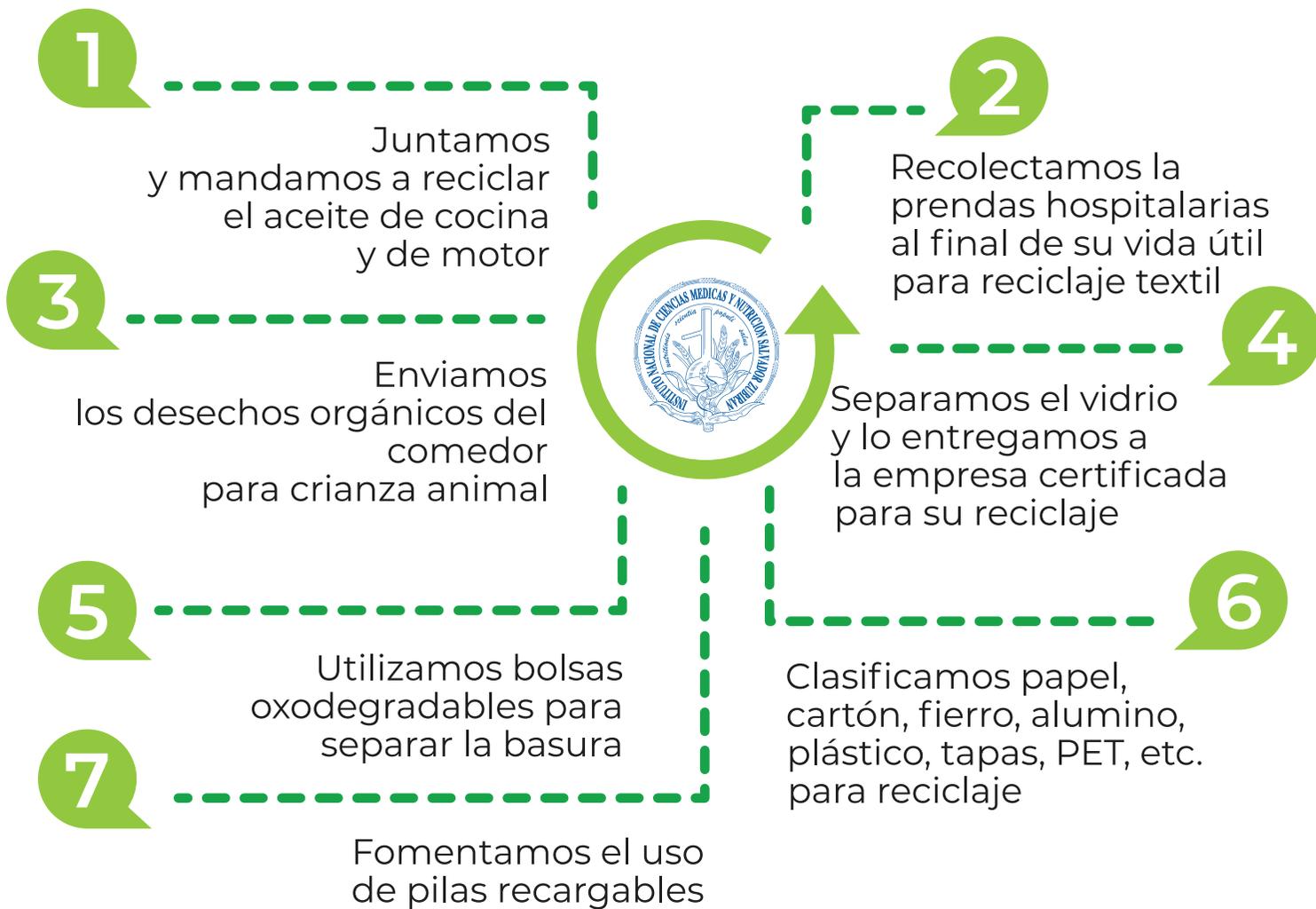


PARA VIVIR MEJOR



# HUELLA ECOLÓGICA INCMNSZ

## Acciones que emprendemos dentro del INCMNSZ para un mundo más sostenible



Todas las decisiones que como consumidores tomamos en nuestra vida cotidiana tienen un impacto sobre el planeta.



**INCMNSZ**

**¡DE TI DEPENDE!**

PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE**



**PARA VIVIR MEJOR**



# HUELLA ECOLÓGICA INCMNSZ

## Beneficios

1

Promueve una comunidad unida en pro del ambiente

2

Fomenta la cultura del reciclaje

3

Genera ahorros para el Instituto

4

Disminuye el volumen de desperdicios

5

Fomenta ideas para llevar a casa

6

Contribuye a la ecología y a la salud planetaria

7

Reduce la huella de carbono



**INCMNSZ**

**¡DE TI DEPENDE!**

PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE**



**PARA VIVIR MEJOR**



# SOSTENIBILIDAD

Estar en armonía con nuestro entorno,  
es actuar de forma responsable  
y comprometida.

1

**Revalora** con ideas e imagina cómo proteger el ecosistema y tener una mejor calidad de vida

2

**Rechaza** lo que no necesites y evita el desperdicio

3

**Reduce** el consumo de productos desechables y de un solo uso

4

**Reutiliza** todo lo que puedas y dale una nueva vida

5

**Repara**, pinta, pega, ajusta, remienda, restaura, sella...

6

**Recicla**, separa y clasifica los residuos de forma independiente

7

**Reeduca**, promueve y toma acciones para ser parte del cambio ambiental



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ®

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



## SOSTENIBILIDAD

Huella ecológica es un indicador que mide el impacto que generamos sobre el planeta

- 1 Gasolina**  
Prefiere caminar, usar bicicleta, transporte público o compartir tu auto
- 2 Agua**  
Reduce el consumo, utiliza equipos ahorradores y revisa las instalaciones
- 3 Electricidad**  
Usa electrodomésticos y focos de bajo consumo
- 4 Gas**  
Programa el mantenimiento de estufa, horno, calentador y secadora
- 5 Residuos orgánicos**  
(Restos de vegetales y animales)  
Evita el desperdicio
- 6 Residuos inorgánicos**  
(Envolturas, envases, empaques, ropa, botellas, bolsas, cajas y cartón) Reduce, reutiliza o recicla
- 7 Basura**  
(Desperdicios o desechos)  
Separa lo que no puede ser reutilizado



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



## SOSTENIBILIDAD

### Beneficios de una vida sostenible

**1** Promueve la transformación de materiales 

**2** Mejora el entorno 

**3** Impulsa las energías limpias 

**4** Ayuda a reducir el consumo de recursos 

**5** Disminuye los residuos generados 

**6** Induce buenas prácticas ambientales 

**7** Preserva los bienes naturales 



**INCMNSZ**

**¡DE TI DEPENDE!**

PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE** 



**PARA VIVIR MEJOR**



## SOSTENIBILIDAD

# ¡CAMBIA!



1

Reduce el desperdicio de comida y de agua

2

Elige alimentos locales y de temporada

3

Opta por un modelo de traslado de bajo consumo de carbono

4

Prefiere productos sostenibles o amigables con el medio ambiente

5

Recicla adecuadamente y evita los plásticos de un solo uso

6

Reusa materiales y objetos en vez de comprar nuevos

7

Comparte tus experiencias de sostenibilidad



INCMNSZ

## ¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ

## VIDA SALUDABLE Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# SOSTENIBILIDAD ¡SÍGUELE!

**1** Aprovecha los materiales existentes para evitar extracción de nuevos recursos

Conoce las verduras y frutas disponibles por temporada

**2**

**3** Cuando puedas, camina, evita transportes que contaminen

Rechaza materiales que no son amigables con el medio ambiente (plástico, unisel, etc)

**4**

**5** Identifica materiales que puedes reusar

Busca alternativas para bolsas, envases y demás productos de un solo uso

**6**

**7** Conoce, únete y promueve ideas sostenibles



¡DE TI DEPENDE!



INCMNSZ

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# SOSTENIBILIDAD ¡ME CUIDO!

**1** **Promuevo** una vida sostenible

**Reduzco** el volumen de residuos que genero

**2**

**3** **Rechazo** lo que no necesito

**Reutilizo** frascos, botes, cajas y demás contenedores

**4**

**5** **Reuso** prendas de vestir

**Reparo, remiendo, restaura y renuevo**

**6**

**7** **Impulso** el uso de energías limpias



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# SOSTENIBILIDAD SOY CONSTANTE

1 Realizo un consumo ecológicamente responsable

2 Opto por la movilidad sostenible

3 Elimino el uso de plásticos desechables

4 Evito aerosoles

5 Imprimo lo necesario y busco hacerlo en papel reciclado

6 Favorezco el uso de reciclables

7 Compro electrodomésticos ecológicos



INCMNSZ

¡DE TI DEPENDE!

PROGRAMA INCMNSZ

VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE



PARA VIVIR MEJOR



# SOSTENIBILIDAD FESTEJA SANAMENTE

**1** Elige arreglos navideños que puedas reutilizar

Haz una lista de lo que realmente necesitas y evita compras innecesarias

**3** Prefiere comprar nochebuenas en maceta

Si usas platos y vasos desechables, que sean biodegradables o compostables

**5** Lleva botellas, pilas, cartón y demás materiales a los centros de reciclaje

Usa productos amigables con el medio ambiente

**7** Fomenta acciones para mejorar tu entorno



**INCMNSZ**

**¡DE TI DEPENDE!**

PROGRAMA INCMNSZ

**VIDA SALUDABLE  
Y SOSTENIBLE**



**PARA VIVIR MEJOR**