



| **Generación 1** 

30 acciones para una navidad más sostenible

DICIEMBRE

#1MillónDeAcciones

● PARA VIVIR EL ESPÍRITU NAVIDEÑO

● A LA HORA DE COCINAR

● A LA HORA DE COMPRAR

● A LA HORA DE REGALAR

● A LA HORA DE SALIR DE PASEO

● PARA EMPEZAR EL NUEVO AÑO

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		1	2	3	4	5
	HORARIO DE LUZ No dejes prendidas las luces decorativas toda la noche. Fija un horario en las que tú las disfrutes y luego desconecta o apaga. Detrás de la energía que consumes hay un recurso natural que se gasta en el planeta.	ECO CALENDARIO DE ADVIENTO Si tienes la tradición de hacer estos pequeños regalitos diarios, elije incluir dulces con menos empaques, elementos realizados por ti o mensajes amorosos. No es necesario gastar mucho más, ni usar más recursos para sorprenderse.	FEOS Y SABROSOS En tu mercado decembrino ponte como meta comprar al menos 2 frutas que estén sobremaduras en el mercado. ¡De otro modo terminarán en la basura! Y prepara algo delicioso: unos pankakes de banano y avena con ese que ya está blandito y con manchitas.	NO COMPRES VAJILLA DE PLÁSTICO Prefiere una opción reciclable como el cartón. ¡O mejor aún! Organiza un juego navideño como el sí y el no para decidir quién lava la loza después de la celebración.	MENOS ES MÁS Si quieres decorar, ¡no te dejes llevar por el antojo! Unos cuántos adornos navideños son suficientes y si quieres hacer más, puedes sacar tu lado más creativo aprovechando elementos de la naturaleza como las piñas de pino, los residuos de naranjas o los reciclables. ¡Es un gran plan con niños!	Y PARA UN COMBO ECOLÓGICO COMPLETO: que el empaque de tus regalos también sea sostenible. Mira cómo hacerlo https://bit.ly/33H0kd3
6	7	8	9	10	11	12
		PARA PICAR CON ESTILO Si en vez de comprar un paquete de papas fritas te atreves a hacer unas moneditas de arracacha, camote o papa para compartir, estarás apostándole a un ingrediente local y no dejas ningún empaque atrás.	USA LAS CÁSCARAS Muchos incluyen papa en sus preparaciones de fin de año. Esta vez, dale una oportunidad a las cáscaras. Tienen nutrientes y quedan deliciosas en una tortilla de huevo o al horno con sal a modo de pasabocas.	NO TIENES QUE SER UN HIPSTER para regalar cosas diferentes... por ejemplo, productos hechos con plástico reciclado o incluso, que contaminaba los océanos. Muchos emprendimientos venden vestidos de baño, ropa deportiva, mochilas, aretes, gafas de sol, tapabocas, bolsos y hasta materas hechas con plástico reciclado. Es cuestión de buscar y pedir recomendaciones en redes sociales. Si encuentras algo, no dudes en compartirlo.	SI ERES DE LOS AMANTES DEL ASEO Y LA BELLEZA regala un kit ecológico. Hay gran oferta de champús, cremas, cepillos dentales y jabones producidos de manera artesanal y empacados sin plástico. Muchos emprendimientos en redes sociales los comercializan y así además apoyas el comercio local.	GALLETAS Y TORTAS Innova con una receta que utilice quinua. ¡Hay cientos de recetas en internet! Este grano es una proteína de origen vegetal que contiene los nueve aminoácidos esenciales y es un cultivo de nuestra América. Cuando incluyes nuevos alimentos haces que no se tengan que producir tantas toneladas de un sólo tipo. Por ejemplo, trigo para la harina, en el caso de las galletas.
13	14	15	16	17	18	19
REGALA HÁBITOS Un pitillo metálico o un termo para el agua significará que esa persona tendrá un año en el que contaminará menos. Regalo por partida doble.	REGALA EL COMBO CAFETERO Si quieres ser muy original regala café con una taza reutilizable para tomarlo. Así asegurarás que ese amante del café pida en las tiendas con su nueva taza y no deseches cientos de vasos y tapas plásticas que probablemente, terminarían en rellenos sanitarios durante siglos.	PLANTAS Sí, regala una planta y estarás regalando un poquito de naturaleza para conectarte con el planeta. Eso sí, elige especies locales, pero no las que son sacadas del bosque nativo. En un vivero confiable te pueden asesorar.	EXPERIENCIAS Una clase de cocina o de baile, un taller de arte, una clase de historia. ¡Hay para todos los gustos! Estamos seguros que no necesitamos tantos objetos y además apoyas a las personas que lo hacen.	CHOCOLATE Sí, de veras. Pero mejor no importado, prefiere chocolates de producción nacional y los que tengan empaques reciclables, como el cartón.	VIDRIO, MEJOR QUE PLÁSTICO Qué bebida vas a dar en la cena? Las bebidas empaçadas en botellas plásticas son una opción muy práctica, pero este año puedes intentar buscar otras bebidas que vengan en botella de vidrio, o incluso preparar una jarra de una bebida más natural en casa.	EL DÍA DESPUÉS Tras las celebraciones sueles estar muy cansado para cocinar y puede ser que termines pidiendo un domicilio que suelen tener muchos residuos plásticos. Anticípate y deja preparado algo para las comidas del 25 de diciembre y 1 de enero.
20	21	22	23	24	25	26
FRUTAS A LAS 12 Si, ya sabemos que la tradición dice 12 uvas a media noche, pero ¿qué tal un pincho de frutas locales? Si todos comemos uvas se requiere muchísima tierra para lograr cultivarlas e incluso tenemos que importar y traerlas en avión. Átrévete, serás muy original.	28	LIMPIA TU CASA Además de renovar los espacios, intenta limpiar con productos biodegradables o incluso naturales como el vinagre o el limón y comprueba que sí se pueden usar menos químicos. En internet hay muchas sugerencias de cómo hacerlo.	¿QUIERES ESTRENAR EN LA NOCHE DE CELEBRACIÓN Compra ropa de segunda. Cada vez hay más tiendas vendiendo ropa de excelente calidad y que puedes adquirir a mejores precios. Si te da susto, intenta con una sola prenda y ensaya qué tal te sientes.	PREPÁRATE PARA REPARTIR Pide a tus invitados que traigan un envase para compartir lo que sobre de la cena al final de la celebración. Suena raro, pero sabrán que eres muy generoso y que no quieres desperdiciar comida. ¡Ojo! Nada de empacar en vinilo plástico que terminará en la basura.		
27	28	29	30	31		

ENERO

#1MillónDeAcciones

- PARA VIVIR EL ESPÍRITU NAVIDEÑO
- A LA HORA DE COCINAR
- A LA HORA DE COMPRAR
- A LA HORA DE REGALAR
- A LA HORA DE SALIR DE PASEO
- PARA EMPEZAR EL NUEVO AÑO

Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
					USA UN BLOQUEADOR NATURAL Si vas a sumergirte en el mar y utilizas ropa con filtros para el sol. Algunos protectores solares afectan los corales, que ya están muy amenazados por el cambio climático.	FOTOGRAFÍA LA NATURALEZA Muestra lo más lindo que te encuentres en tus redes sociales y aprovecha su poder para invitar a otros a hacer algo por el planeta y sumarse a #1millondeacciones.
USA LA BICI ¿Prometiste hacer ejercicio? Apuéstale a la bici. Que este sea un año en el que no pierdas tiempo en trancones.	BUSCA UNA LIBRETA DE RECETAS que incluya proteína vegetal y escríbelas. Tu reto será preparar una al mes y comprobar que si se puede comer de manera más variada y aprovechando ingredientes locales.	PRIVILEGIA EL TURISMO DE NATURALEZA . Cada vez hay mayor oferta de hospedajes y experiencias ecológicas. Aprovecha y descansa conectándote con la naturaleza.	COMPENSA TU HUELLA Si vas a viajar en avión o durante muchas horas en carro o bus, piensa en todas las emisiones de ese viaje y ¡compensa! Puedes apoyar a una organización ambiental, contribuir a una siembra de árboles, o participar en la limpieza de una playa.	PRUEBA ALGO NUEVO Atrae la creatividad este 2021 utilizando un eco producto que no te hayas atrevido antes. Por ejemplo: ese champú en barra.	ELIGE TU ANIMAL DEL AÑO En China cada año es regido por un animal, pero esta vez tú vas a hacer tu propia versión con un animal local que te guste y sobre el que quieras aprender más. Por ejemplo, si este es tu año del jaguar ¿qué puedes aprender sobre esta especie? ¿puedes apoyar para su conservación?	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30