

# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?



## NUTRICIÓN



- Evitar el desperdicio de alimentos en casa
- Beber agua del grifo en lugar de agua embotellada
- Beber agua del grifo en lugar de bebidas procesadas
- Reducir los productos de origen animal en tu dieta
- Cambiar a una dieta vegana
- Ser vegetariano (no comer más carne ni pescado)
- Comer solo verduras y frutas orgánicas
- Comer solo verduras y frutas de temporada
- Comer solo lo que necesitas para mantenerte saludable
- Sustituir la carne roja por la blanca

## MOVILIDAD



- Cambiar a un coche más pequeño
- Compartir el coche
- Cambiar a un coche eléctrico
- Cambiar el uso del automóvil por caminar o andar en bicicleta
- Cambiar tu coche por el uso de transporte público
- Al mudarte de casa, acercarte más a tu lugar de trabajo
- Favorecer el teletrabajo
- Reemplazar tu coche con un servicio de coche compartido
- Reemplazar tu SUV con un coche menos intensivo en CO<sub>2</sub>

## HOGAR



- Reparar tus productos TIC y utilizarlos más tiempo
- Usar dispositivos TIC de 2ª mano, ceder los antiguos
- Comprar productos TIC con certificación ambiental
- Bajar la temperatura en tu hogar
- Ahorrar agua caliente
- Instalar una iluminación eficiente
- Cambiar a aparatos domésticos de bajo consumo
- Renunciar a un gran aparato doméstico, como una secadora
- Compartir un aparato doméstico con los vecinos
- Elegir una vivienda compartida
- Renunciar a los metros cuadrados sobrantes
- Aislar tu casa
- Ahorrar energía por medio de dispositivos inteligente

- Sustituir el sistema de calefacción por bombas de calor
- Cambiar el sistema de calefacción por una caldera de biomasa
- Cambiar a electricidad renovable
- Instalar un sistema solar térmico
- Instalar tus propios paneles solares

## OCIO



- Optar por una mascota más pequeña, en caso de tener una nueva
- Comprar alimentos ecológicos para mascotas
- Ir de vacaciones en tren en vez de en avión
- Conducir menos durante los viajes de vacaciones
- Volar menos durante el ocio y las vacaciones
- Comprar menos ropa y zapatos
- Conducir menos por aficiones y ocio

## OTROS



- Solo hacer inversiones personales ecológicas y éticas en finanzas verdes
- Reducir las horas de trabajo y gastos en bienes
- Gastar más dinero en actividades no consumistas en lugar de comprar bienes
- Donar dinero a causas u organizaciones ambientales



Descargo de responsabilidad: Este documento recopila la lista de opciones que estamos analizando y trabajando actualmente. Tenga en cuenta que la lista de opciones puede cambiar a lo largo del proyecto. La lista de opciones actual incluye opciones con diferentes niveles de impacto para la reducción de CO<sub>2</sub> en los hogares. El nivel de impacto se comunicará en los próximos meses. ¡Esté atento!

El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva del consorcio del proyecto EU 1.5° Lifestyles. No refleja necesariamente la opinión de la Unión Europea. Ni la Agencia Ejecutiva Europea de Clima, Infraestructuras y Medio Ambiente (CINEA) ni la Comisión Europea son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 101003880.

# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?

## NUTRICIÓN



- Evitar el desperdicio de alimentos en casa
- Beber agua del grifo en lugar de agua embotellada
- Beber agua del grifo en lugar de bebidas procesadas
- Reducir los productos de origen animal en tu dieta
- Cambiar a una dieta vegana
- Ser vegetariano (no comer más carne ni pescado)
- Comer solo verduras y frutas orgánicas
- Comer solo verduras y frutas de temporada
- Comer solo lo que necesitas para mantenerte saludable
- Sustituir la carne roja por la blanca



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?

## MOVILIDAD



- Cambiar a un coche más pequeño
- Compartir el coche
- Cambiar a un coche eléctrico
- Cambiar el uso del automóvil por caminar o andar en bicicleta
- Cambiar tu coche por el uso de transporte público
- Al mudarte de casa, acercarte más a tu lugar de trabajo
- Favorecer el teletrabajo
- Reemplazar tu coche con un servicio de coche compartido
- Reemplazar tu SUV con un coche menos intensivo en CO<sub>2</sub>



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?



## HOGAR



- Reparar tus productos TIC y utilizarlos más tiempo
- Usar dispositivos TIC de 2ª mano, ceder los antiguos
- Comprar productos TIC con certificación ambiental
- Bajar la temperatura en tu hogar
- Ahorrar agua caliente
- Instalar una iluminación eficiente
- Cambiar a aparatos domésticos de bajo consumo
- Renunciar a un gran aparato doméstico, como una secadora
- Compartir un aparato doméstico con los vecinos
- Elegir una vivienda compartida
- Renunciar a los metros cuadrados sobrantes
- Aislar tu casa
- Ahorrar energía por medio de dispositivos inteligente
- Sustituir el sistema de calefacción por bombas de calor
- Cambiar el sistema de calefacción por una caldera de biomasa
- Cambiar a electricidad renovable
- Instalar un sistema solar térmico
- Instalar tus propios paneles solares

# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?

## OCIO



- Optar por una mascota más pequeña, en caso de tener una nueva
- Comprar alimentos ecológicos para mascotas
- Ir de vacaciones en tren en vez de en avión
- Conducir menos durante los viajes de vacaciones
- Volar menos durante el ocio y las vacaciones
- Comprar menos ropa y zapatos
- Conducir menos por aficiones y ocio



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?



## OTROS

- Solo hacer inversiones personales ecológicas y éticas en finanzas verdes
- Reducir las horas de trabajo y gastos en bienes
- Gastar más dinero en actividades no consumistas en lugar de comprar bienes
- Donar dinero a causas u organizaciones ambientales



Descargo de responsabilidad: Este documento recopila la lista de opciones que estamos analizando y trabajando actualmente. Tenga en cuenta que la lista de opciones puede cambiar a lo largo del proyecto. La lista de opciones actual incluye opciones con diferentes niveles de impacto para la reducción de CO<sub>2</sub> en los hogares. El nivel de impacto se comunicará en los próximos meses. ¡Esté atento!

El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva del consorcio del proyecto EU 1.5° Lifestyles. No refleja necesariamente la opinión de la Unión Europea. Ni la Agencia Ejecutiva Europea de Clima, Infraestructuras y Medio Ambiente (CINEA) ni la Comisión Europea son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 101003880.



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?



## NUTRICIÓN



### Evitar el desperdicio de alimentos en casa

Evitando el desperdicio de alimentos, se reduce el consumo de energía y CO<sub>2</sub> de su producción.

### Beber agua del grifo en lugar de agua embotellada

Al beber agua del grifo, podrás reducir las emisiones de CO<sub>2</sub> del embotellado, del envasado y del transporte.

### Beber agua del grifo en lugar de bebidas procesadas

Beber agua del grifo reduce el CO<sub>2</sub> relacionado con las plantas en crecimiento, la producción y el transporte de los productos.

### Reducir los productos de origen animal en tu dieta

Al comer menos productos de origen animal, se reducen las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) que derivan de la producción animal (por ejemplo, en el cultivo de piensos, o los gases digestivos de los animales).

### Cambiar a una dieta vegana

Al dejar de comer carne, pescado, huevos, queso y otros productos lácteos, se evitan las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) de la producción animal, como el de los piensos, o los gases digestivos de los animales.

### Ser vegetariano (no comer más carne ni pescado)

Al dejar de comer carne y pescado, se reducen las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) de la producción de carne.

### Comer solo verduras y frutas orgánicas

Comer solo verduras y frutas orgánicas evita las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) producidos por los pesticidas y los fertilizantes artificiales.

### Comer solo verduras y frutas de temporada

Al comer frutas y verduras de temporada, se evitarán las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) que derivan del uso de invernaderos.

### Comer solo lo que necesitas para mantenerte saludable

Al dejar de comer en exceso, se reducen las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI) de la producción de alimentos.

### Sustituir la carne roja por la blanca

Al reemplazar la carne de vacuno o de cerdo por la de pollo o pescado, se reducen las emisiones de Gases de Efecto Invernadero (GEI).



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?



## MOVILIDAD



### ○ Cambiar a un coche más pequeño

Al elegir un coche más pequeño, que consuma menos combustible, puedes reducir tus emisiones de combustible. Cuando compres un nuevo coche, elige uno que consuma menos para tus desplazamientos.

### ○ Compartir el coche

Al ofrecer desplazamientos a las personas que lo necesitan o al viajar con personas que lo ofrecen, puedes reducir las emisiones por persona. Compartir un viaje es más eficiente en cuanto a espacio y a coste.

### ○ Cambiar a un coche eléctrico

Al cambiar tu automóvil con motor de combustión por uno eléctrico cuando compres el próximo, puedes reducir tus emisiones. Las emisiones de un automóvil eléctrico son más bajas, a pesar de la mayor huella de fabricación.

### ○ Cambiar el uso del automóvil por caminar o andar en bicicleta

Al renunciar a tu automóvil y reemplazarlo por 15-30\* kilómetros/día caminando o en bicicleta, puedes reducir tu huella de carbono. Caminar y andar en bicicleta son los modos de movilidad más amigables con el clima.

\* En el proyecto EU 1.5° Lifestyles cuantificamos diferentes distancias para los distintos países, lo que supone un mayor o menor ahorro de CO<sub>2</sub>.

### ○ Cambiar tu coche por el uso de transporte público

Al renunciar a tu automóvil y reemplazarlo por el uso de transporte público como trenes y autobuses, reduces tus emisiones de manera efectiva.

### ○ Al mudarte de casa, acercarte más a tu lugar de trabajo

Al acercarte más a tu lugar de trabajo, reducirás tus emisiones de carbono dado que viajarás menos cada semana.

### ○ Favorecer el teletrabajo

Al favorecer el teletrabajo, te desplazarás menos cada día de trabajo a distancia. El teletrabajo reduce la necesidad de desplazarse al lugar de trabajo y, por tanto, las emisiones del transporte.

### ○ Reemplazar tu coche con un servicio de coche compartido

Renunciar a tu coche y usar coche compartido reduce tus emisiones, puesto que se fabricarían menos coches.

### ○ Reemplazar tu SUV con un coche menos intensivo en CO<sub>2</sub>

Al reemplazar tu automóvil actual de gran tamaño por uno menos intensivo en carbono, reducirás el consumo de combustible de tu automóvil y, por lo tanto, tus emisiones.



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?



 UNIVERSIDADE DA CORUÑA

## HOGAR



### Reparar tus productos TIC y utilizarlos más tiempo

Al reparar tus dispositivos averiados y prolongar su vida útil, contribuyes al ahorro en las emisiones de la producción.

### Usar dispositivos TIC de 2ª mano, ceder los antiguos

Al utilizar TIC de 2ª mano y ceder los dispositivos que ya no usas, pueden reducirse las emisiones de fabricación de uno nuevo.

### Comprar productos TIC con certificación ambiental

Al comprar productos TIC con certificación ambiental (por ejemplo, con etiqueta ecológica de la UE), podrás reducir las emisiones de la fase de producción y uso.

### Bajar la temperatura en tu hogar

Al bajar la temperatura de tu hogar en 2 °C, podrás reducir de forma efectiva el consumo de energía de calefacción y las emisiones.

### Ahorrar agua caliente

Ahorrando agua caliente (menos cantidad y bajando la temperatura 2 °C) puedes ahorrar energía para calentar el agua y, por lo tanto, reducir tus emisiones.

### Instalar una iluminación eficiente

Al instalar bombillas de luz LED, puedes reducir tu consumo de electricidad y, por lo tanto, las emisiones.

### Cambiar a aparatos domésticos de bajo consumo

Al reemplazar los electrodomésticos viejos y que consumen mucha energía por otros eficientes, reduces las emisiones asociadas a la electricidad.

### Renunciar a un gran aparato doméstico, como una secadora

Al renunciar a un dispositivo de alto consumo, como tu secadora cuando envejece, puedes ahorrar energía y materiales.

### Compartir un aparato doméstico con los vecinos

Al compartir un dispositivo de alto consumo, como una lavadora, puedes reducir en energía y en materiales.

### Elegir una vivienda compartida

Al utilizar menos espacio, puedes ahorrar el uso de la calefacción y la electricidad, reduciendo las emisiones.

### Renunciar a los metros cuadrados sobrantes

Al alquilar una parte de tu casa, mudarte a una más pequeña o renunciar a una segunda residencia, reduces tu espacio vital personal. Esto reduce la parte de energía que utiliza y, por tanto, sus emisiones.

### Aislar tu casa

Mediante el aislamiento de paredes y techos y la renovación de ventanas y puertas viejas, puedes reducir cantidad de calefacción necesaria. Inspecciona las fugas de calor de tu vivienda unifamiliar y séllalas.

### Ahorrar energía por medio de dispositivos inteligente

Al controlar el uso de energía con dispositivos (es decir, con contadores, dispositivos domésticos inteligentes, etc.), puedes hacer que tu hogar sea más eficiente energéticamente.

### Sustituir el sistema de calefacción por bombas de calor

Al actualizar su sistema de calefacción de una caldera de gas o petróleo a una bomba de calor de fuente de aire o tierra, puede reducir efectivamente sus emisiones de calefacción por la quema de combustibles fósiles.

### Cambiar el sistema de calefacción por una caldera de biomasa

Al actualizar tu sistema de calefacción de una caldera de gas o petróleo a una caldera de biomasa, y al quemar madera, puedes reducir tus emisiones de calefacción por la quema de combustibles fósiles.

### Cambiar a electricidad renovable

Al elegir cualquier opción de electricidad de red renovable en lugar de energía fósil, reducirás tus emisiones. La energía hidráulica, eólica, de biomasa, solar y geotérmica son todas neutras en carbono.

### Instalar un sistema solar térmico

Al usar la energía del sol para calentar el agua, puedes reducir de forma efectiva las emisiones de energía de calefacción. Un colector solar recoge el calor de manera eficiente.

### Instalar tus propios paneles solares

Al instalar tus propios paneles solares, reemplazarás la electricidad de la red con su propia energía producida.



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?

## OCIO



- **Optar por una mascota más pequeña, en caso de tener una nueva**

*Al cambiar de una mascota grande a un perro o gato más pequeño, reduces tu huella de carbono ya que tu mascota comerá menos.*

- **Comprar alimentos ecológicos para mascotas**

*Alimentar a las mascotas a base de aves de corral y cerdo es mejor para el clima que los alimentos de ganado.*

- **Ir de vacaciones en tren en vez de en avión**

*Al renunciar a volar y elegir el tren en su lugar, puedes reducir significativamente su huella de carbono.*

- **Conducir menos durante los viajes de vacaciones**

*Menos viajes en automóvil durante las vacaciones reducen tu huella de carbono.*

- **Volar menos durante el ocio y las vacaciones**

*Al volar menos horas al año, puedes reducir significativamente tu huella de carbono. Volar tiene un gran impacto en las emisiones de gases de efecto invernadero.*

- **Comprar menos ropa y zapatos**

*Al comprar menos ropa y zapatos nuevos ahorras CO<sub>2</sub>. La producción de calzado y textiles consume mucha energía y agua.*

- **Conducir menos por aficiones y ocio**

*Reduciendo tus viajes en coche o moto en 15-200\* kilómetros a la semana reducirás las emisiones. En lugar de viajar más lejos por pasatiempos, compras y viajes de fin de semana, puede explorar las posibilidades locales.*

\* En el proyecto EU 1.5° Lifestyles cuantificamos diferentes distancias para los distintos países, lo que supone un mayor o menor ahorro de CO<sub>2</sub>.



# ¿CÓMO SEGUIR UNA VIDA DE BAJAS EMISIONES?



## OTROS

- **Solo hacer inversiones personales ecológicas y éticas en finanzas verdes**

*Al invertir en finanzas verdes (ecológico-ético) reducirás las emisiones, ya que la inversión no se destinará a causas que dañen el clima y el medio ambiente.*

- **Reducir las horas de trabajo y gastos en bienes**

*Al trabajar menos y reducir tus ingresos, tendrás menos exceso de dinero a gastar en productos intensivos en carbono (productos electrónicos/textiles). Así reducirás su huella de carbono.*

- **Gastar más dinero en actividades no consumistas en lugar de comprar bienes**

*Al gastar menos dinero en bienes (productos electrónicos/textiles) y más en una satisfacción no materialista (educación y experiencias) reduces tu huella de carbono.*

- **Donar dinero a causas u organizaciones ambientales**

*Al donar una parte de tus ingresos a causas u organizaciones medioambientales, gastarás menos en bienes con alto contenido de carbono. Esto reducirá la huella de carbono.*



Descargo de responsabilidad: Este documento recopila la lista de opciones que estamos analizando y trabajando actualmente. Tenga en cuenta que la lista de opciones puede cambiar a lo largo del proyecto. La lista de opciones actual incluye opciones con diferentes niveles de impacto para la reducción de CO<sub>2</sub> en los hogares. El nivel de impacto se comunicará en los próximos meses. ¡Esté atento!

El contenido de este documento es responsabilidad exclusiva del consorcio del proyecto EU 1.5° Lifestyles. No refleja necesariamente la opinión de la Unión Europea. Ni la Agencia Ejecutiva Europea de Clima, Infraestructuras y Medio Ambiente (CINEA) ni la Comisión Europea son responsables del uso que pueda hacerse de la información contenida en él.



Este proyecto ha recibido financiación del programa de investigación e innovación Horizonte 2020 de la Unión Europea en virtud del acuerdo de subvención No 101003880.

