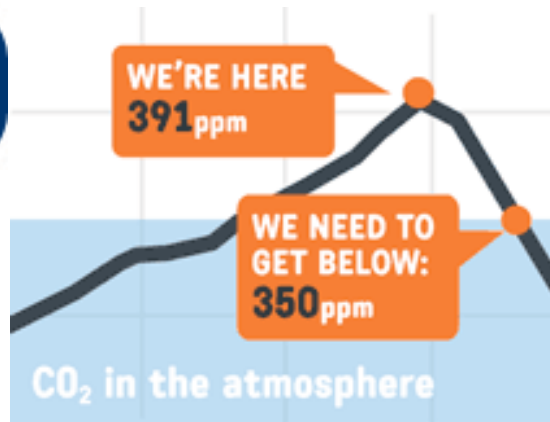


# 350

¿Qué es 350? Es el nivel de concentración de CO<sub>2</sub> en la atmósfera al cual debemos bajar si queremos estabilizar el clima en la Tierra.

¿Cómo? **REDUCIENDO** nuestras actividades humanas que producen emisiones de gases que calientan la atmósfera. Ahorrarás ~ \$2,000/año reduciéndolas:



- ¡**Desconecta los enseres eléctricos** - consumen electricidad aún cuando están apagados! ¡Desconecta los **cargadores del celular**. Te bajará tu factura de luz y protege de rayos.
- Baja el **acondicionador de aire** y del calentador de agua por 2 grados de temperatura. **Limpia los filtros del aire**.
- Usa un **abanico** pegado a la ventana **para atraer el aire de afuera**. Apaga tu computadora, si no la usas por 1 hora o más.
- Usa **bombillas fluorescentes compactas (CFL)** o de diodos (LED). Consumen sólo ¼ a 1/10 de la energía.
- **Compra enseres eléctricos de eficiencia energética alta**.
- Compra **baterías recargables**; Ahorra \$100 por c/u. Nunca tires al zafacón, llévalas a ADS, tienen tóxicos q envenenan el agua!
- ¡**Siembra árboles** pues bajan la temperatura de la casa por 10°F
- ¡**Camina o corre bicicleta, usa transporte colectivo**.
- **Apoya iniciativas de energía renovable, hay que eliminar nuestra dependencia a combustibles fósiles, los cuales traen también riesgos a nuestra salud**.
- **Cierra la pluma de agua mientras te lava las manos y la boca**. Compra duchas y grifos que ahorren agua.
- Evita usar **vajillas desechables** de plástico o **Styrofoam®**.
- ¡**Reduce, Reutiliza Y Recicla!** –ahorra muchas emisiones!
- Compra un **calentador de agua solar**.
- **Acelera lo mínimo necesario**; ahorrarás **gasolina** y emisiones.



Come para reducir tus emisiones



Ayuda a tu planeta y a tu salud.

- 🍏 **Come menos carne o elimínala completamente de tu dieta:** Según un reporte de las Naciones Unidas del 2006, “criar animales para consumo genera más gases de invernadero que TODOS los autos y camiones en el mundo combinado”. Disminuye así tu riesgo a contraer **cáncer**. Ahorrarás \$\$\$.
- 🍏 **Consumo productos locales:** Local implica MENOS transportación hasta tu hogar, contribuyendo menos a emisiones de CO<sub>2</sub>. Además son productos más frescos.
- 🍏 **Consumo productos orgánicos:** Los productos orgánicos no tienen químicos (fertilizantes, plaguicidas, yerbicidas ni fungicidas) los cuales han sido asociados a varias **enfermedades y defectos genéticos**.  
*Los productos regulares usan fertilizantes que aumentan el calentamiento global. Además los plaguicidas dañan la capa de ozono y causan calentamiento global.*
- 🍏 **Evita productos envasados individualmente:** Son más caros y generan más desperdicios. **Evita productos enlatados:** Este tipo de lata no es fácil de reciclar y muchas compañías de reciclaje no las aceptan aún. Además trazos del aluminio en latas y ollas han sido asociados al mal de **Alzheimer**.
- 🍏 **Cocina eficientemente:** Usa ollas de presión que NO sean de aluminio, tardan unos 15 minutos en **total** en ablandar y guisar habichuelas previamente dejados en agua unas 7 horas, ahorrando así electricidad, tiempo y también agua. (Estas ollas tardan 1/5 parte del tiempo en cocinar!)
- 🍏 **Consumo productos no refinados:** La energía necesaria para refinar productos contribuye grandemente a la cantidad de emisiones de gases a la atmósfera. Además le quita la mayoría de los nutrientes y fibra, los cuales son esenciales para una buena alimentación. *Arroz integral, harina 100% integral.*
- 🍏 **Come menos:** Ayuda a frenar el calentamiento global pues es menos la cantidad de productos que se tiene que fabricar, procesar y transportar. Además te sentirás más ágil y saludable. ☺

Busca **RECETAS** de **detergentes** para hacer en el **hogar** en nuestra **página web**; muy **efectivos y baratos** y **no causan asma ni alergias**.

**Está en tus manos bajar las emisiones a 350ppm y estabilizar los eventos meteorológicos como tornados, inundaciones, sequías, y huracanes.**

Visítanos en: <http://campusverde.uprm.edu>