



México

Misión Permanente de México ante los
Organismos Internacionales en Ginebra



MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA SER
SOSTENIBLE EN EL TRABAJO



México

Misión Permanente de México ante
los Organismos Internacionales
en Ginebra

ÍNDICE

Presentación	5
Los Objetivos de Desarrollo Sostenible	6
Iniciativa 2050Today	7
Objetivos del Manual de Buenas Prácticas	9
Energía	10
La energía en el lugar de trabajo	12
Reduce tu uso	13
Agua	14
Reducción del consumo de agua	16
Vigila tu huella hídrica	17
Residuos	18
Consumo y manejo responsable	20
Vigila tus residuos	20
Movilidad	22
Mejores prácticas de transporte	24
Viaja con inteligencia	25
Consumo de alimentos	26
Comer de forma sostenible	28
Consejos para una alimentación sostenible	29
Compras de materiales e insumos	32
Contratación sostenible	34
Haz que tu proceso sea ecológico	36
Conclusión	39
Referencias	40



PRESENTACIÓN

En un contexto global marcado por crisis interconectadas, el desarrollo sostenible se ha convertido en una prioridad inaplazable. México ha reafirmado su compromiso con una política exterior que sitúa en el centro la cooperación multilateral, los derechos humanos y la sostenibilidad como ejes integradores.

Desde la Secretaría de Relaciones Exteriores, impulsamos una visión que articula el respeto al medio ambiente con la inclusión, la equidad y la justicia intergeneracional.

El cambio climático, la pérdida de biodiversidad y la degradación ambiental no son amenazas futuras, sino realidades que ya impactan de manera desigual a las poblaciones más vulnerables.

Frente a este panorama, es deber de los Estados, las instituciones y la ciudadanía actuar con responsabilidad compartida para garantizar el derecho a un medio ambiente sano y asegurar condiciones de vida dignas para las generaciones presentes y futuras. La sostenibilidad es una tarea colectiva y urgente, y su éxito depende de nuestra capacidad de cooperación, conciencia y transformación.

Este Manual de Buenas Prácticas busca precisamente convertir los compromisos internacionales en acciones concretas. Con sencillos cambios en nuestra forma de trabajar, consumir y relacionarnos con el entorno, podemos reducir nuestra huella ambiental y contribuir, desde cada oficina y cada persona, a la construcción de un futuro - y un presente - más sostenible.

Enrique Ochoa

Subsecretario para Asuntos Multilaterales y Derechos Humanos

LOS OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE



La Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible, adoptada por las Naciones Unidas en 2015, estableció 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) que garantizarían “la paz y la prosperidad para las personas y el planeta, ahora y en el futuro”. Estos objetivos reconocen que la acción para mejorar la vida y el bienestar de las personas en todo el planeta debe ir de la mano de la acción para hacer frente al cambio climático y preservar la tierra y el mar.

El ODS 13 (Adoptar medidas urgentes para combatir el cambio climático y sus efectos) reconoce la importancia de la transición de nuestras prácticas en materia de energía, uso del suelo, sistemas industriales e infraestructuras urbanas para limitar el cambio climático y trabajar por el desarrollo sostenible. Otros ODS abarcan el agua potable y el saneamiento (ODS 6), el consumo y la producción responsables (ODS 12), las ciudades y comunidades sostenibles (ODS 11), entre otros.

Aunque los países están empezando a dar pasos positivos prometiendo contribuciones determinadas a nivel nacional (NDCs) en respuesta al cambio climático, estos planes, tal y como están, no serán suficientes para alcanzar los objetivos de 2030 y se necesitan urgentemente metas más ambiciosas.

Para lograr grandes cambios a nivel nacional e internacional, todos los sectores deben contribuir a reducir los efectos del cambio climático, descarbonizando sus operaciones, midiendo y registrando su huella de carbono, y estableciendo objetivos de reducción ambiciosos.

LA INICIATIVA 2050Today

Unidos por las cero emisiones

2050Today nace como una iniciativa para reducir las emisiones de gases de efecto invernadero de las instituciones internacionales en Ginebra, y promover mejores prácticas en las oficinas ubicadas en esta sede.

En colaboración con la Misión Suiza en Ginebra, la Misión de México junto con otras Misiones Diplomáticas, Organizaciones de las Naciones Unidas (ONU) y otros Organismos Internacionales, como miembros de 2050Today, comparten conocimientos, experiencias, soluciones y medidas concretas para reducir sus emisiones de carbono.



Esta iniciativa reconoce el papel simbólico de Ginebra como sede europea de la ONU y pretende reforzar su imagen a través de la innovación y la solidaridad en materia de cambio climático.

Este Manual ha sido posible gracias a la colaboración de la Universidad de Ginebra y de la Iniciativa 2050Today.

El Manual es un componente importante del eje de acción de comunicación para la sensibilización y capacitación del Plan de Acción Ambiental de la Misión Permanente de México.

Es esencial adoptar medidas de reducción inmediatas, concretas y continuas, pues de lo contrario el objetivo nunca podrá alcanzarse en el plazo establecido



OBJETIVOS DEL MANUAL DE BUENAS PRÁCTICAS

El Manual de Buenas Prácticas sirve de guía para mejorar el entorno de la oficina y convertirlo en un espacio más respetuoso con el medio ambiente y las personas. Además, proporciona información, consejos e ideas para transformar las normas de comportamiento y estructurales para la disminución de la huella de carbono de la Misión.

El Manual abarca seis componentes: **energía, agua, residuos, movilidad, consumo de alimentos, y compra de materiales e insumos**.

Objetivos específicos:

1. Reducir la huella de carbono de las operaciones de la oficina.
2. Mejorar y fomentar el comportamiento sostenible del personal de la oficina.
3. Proporcionar información sobre los diferentes aspectos del cambio climático, el impacto medioambiental y su relación con las prácticas en el lugar de trabajo.

Principios:

1. Compromiso con los procedimientos y la política medioambiental.
2. Establecimiento de objetivos y planes de acción medioambientales.
3. Conciencia medioambiental del personal.
4. Control y seguimiento de los avances.

Nota: Este Manual no tendrá en cuenta los cambios de infraestructura y equipo, ya que no se considera factible en las circunstancias de austeridad establecidas por Ley. En caso de que esta situación cambie, los objetivos de aparatos de cómputo, instalaciones y otras herramientas energéticamente eficientes pueden suponer una enorme diferencia en la emisión de carbono a largo plazo.

ENERGÍA

La producción de energía en todo el mundo es la principal causa del cambio climático, ya que representa alrededor del 76% del total de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero (Climate Watch, 2018). A medida que se diseñan y construyen tecnologías más eficientes, los edificios de oficinas son cada vez más eficientes energéticamente.

Sin embargo, la proporción del uso de energía también está aumentando en todos los tipos de edificios (incluidos los hogares, las oficinas y las fábricas) en todo el mundo. Los estudios han constatado que el 33% de las emisiones de gases de efecto invernadero en el Reino Unido y el 17% en los Estados Unidos proceden de edificios compartidos

en el sector empresarial, sin incluir las zonas industriales (DECC, 2011; United States Department of State, 2010).

Los edificios contribuyen significativamente a las emisiones mundiales de CO₂. En 2017, las edificaciones representaron casi el 40% de las emisiones totales a través de la energía que utilizan y el carbono emitido para crearla. Los edificios y su construcción representan también, en conjunto, el 36% del uso mundial de energía (UNEP, 2018). Las emisiones de carbono operativas (es decir, las emisiones creadas durante el uso diario de la energía) representan alrededor del 28% de las emisiones cada año en todo el mundo.



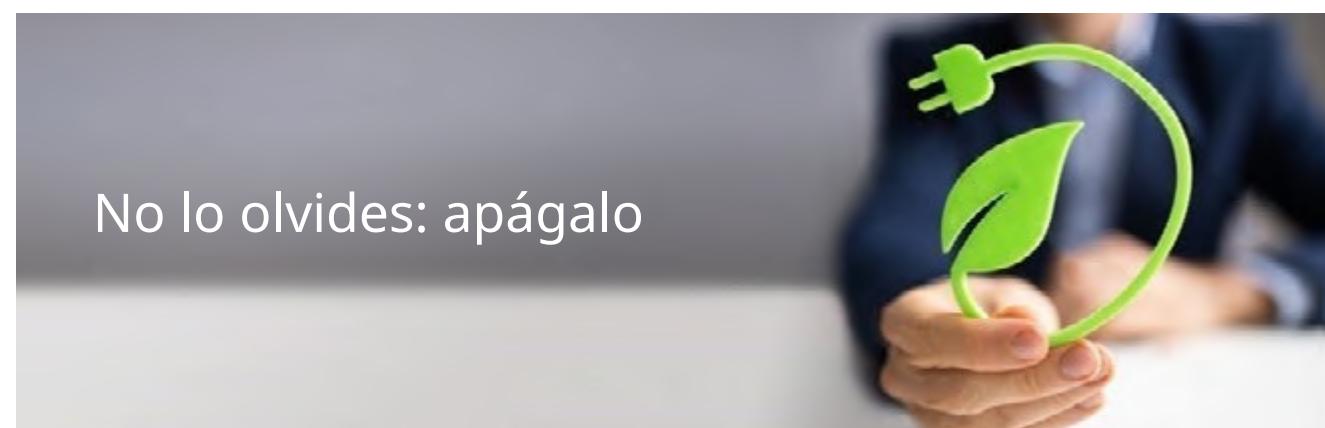
LA ENERGÍA EN EL LUGAR DE TRABAJO

Los esfuerzos para limitar el uso de la energía y mejorar la eficiencia energética en el lugar de trabajo pueden tener un enorme efecto en la reducción de las emisiones de carbono y también pueden ser una medida de ahorro para las organizaciones. Sin embargo, el cambio no tiene que implicar grandes inversiones en aparatos energéticamente eficientes.

Pequeños y sencillos cambios en el comportamiento cotidiano, como el uso más eficiente de los equipos o el apagado de los aparatos que no se utilizan, pueden suponer una gran diferencia.

Por ejemplo, cada vez se reconoce más la energía en espera (o energía fantasma), es decir, la electricidad

que utilizan los aparatos o dispositivos mientras estén apagados, no realizan sus funciones principales o están en modo de espera. Casi todos los equipos con una fuente de alimentación externa consumen energía continuamente, a menudo sin una clara señal externa de que lo están haciendo. La carga de espera causada por un ordenador y un monitor consume aproximadamente 21,9 kWh/año*, y un ordenador portátil adicional la eleva a 30,7 kWh/año (Hydro Quebec, n.d.). En una oficina normal, en la que cada empleado tiene al menos un ordenador y un monitor, esta cifra puede aumentar rápidamente. La reducción de la carga en espera puede hacerse fácilmente desenchufando los aparatos o apagándolos en la toma de corriente.



No lo olvides: apágalo

* **Nota:** 1 kWh equivale a la cantidad de energía que utilizarías si mantuviéras un aparato de 1.000 vatios en funcionamiento durante una hora.

REDUCE TU USO

Los pequeños esfuerzos pueden suponer un cambio

Dispositivos electrónicos

1. Desenchufa o apaga todos los dispositivos en el enchufe después de las horas de trabajo (¡No olvides los recursos compartidos!).
2. Apaga el monitor de la computadora o ponlo en modo de reposo durante la comida.
3. Comparte los recursos cuando sea posible.

Iluminación

1. Apaga la luz cuando no sea necesaria.
2. Aprovecha la luz natural cuando sea posible, sobre todo en verano.
3. Utiliza bombillas ecológicas o de bajo consumo.

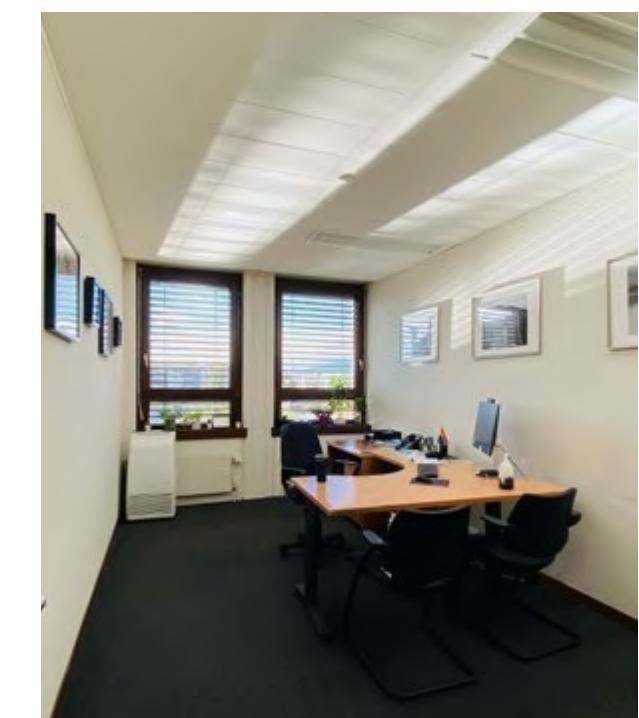
Calefacción y refrigeración

1. Reduce el uso de equipos siempre que sea posible: ventile con las ventanas abiertas o póngase capas adicionales cuando haga más frío.

2. Cierra las persianas después de las horas de trabajo. Esto puede ayudar al aislamiento natural del edificio al mantener fuera el aire más frío durante el invierno o al mantener fuera el sol brillante durante el verano.

Eventos ecológicos

1. Eventos como **Earth Hour** nos animan a todos a reducir nuestra huella de carbono colectiva.
2. Las oficinas también pueden establecer sus propios retos en lo que respecta a la reducción de energía.



AGUA

El cambio climático está íntimamente ligado al ciclo del agua. A medida que aumentan los efectos del cambio climático, también aumentan los fenómenos meteorológicos graves, como las sequías y las inundaciones, mientras que los ciclos estacionales ordinarios, como las lluvias monzónicas, se vuelven más fuertes y caóticos.

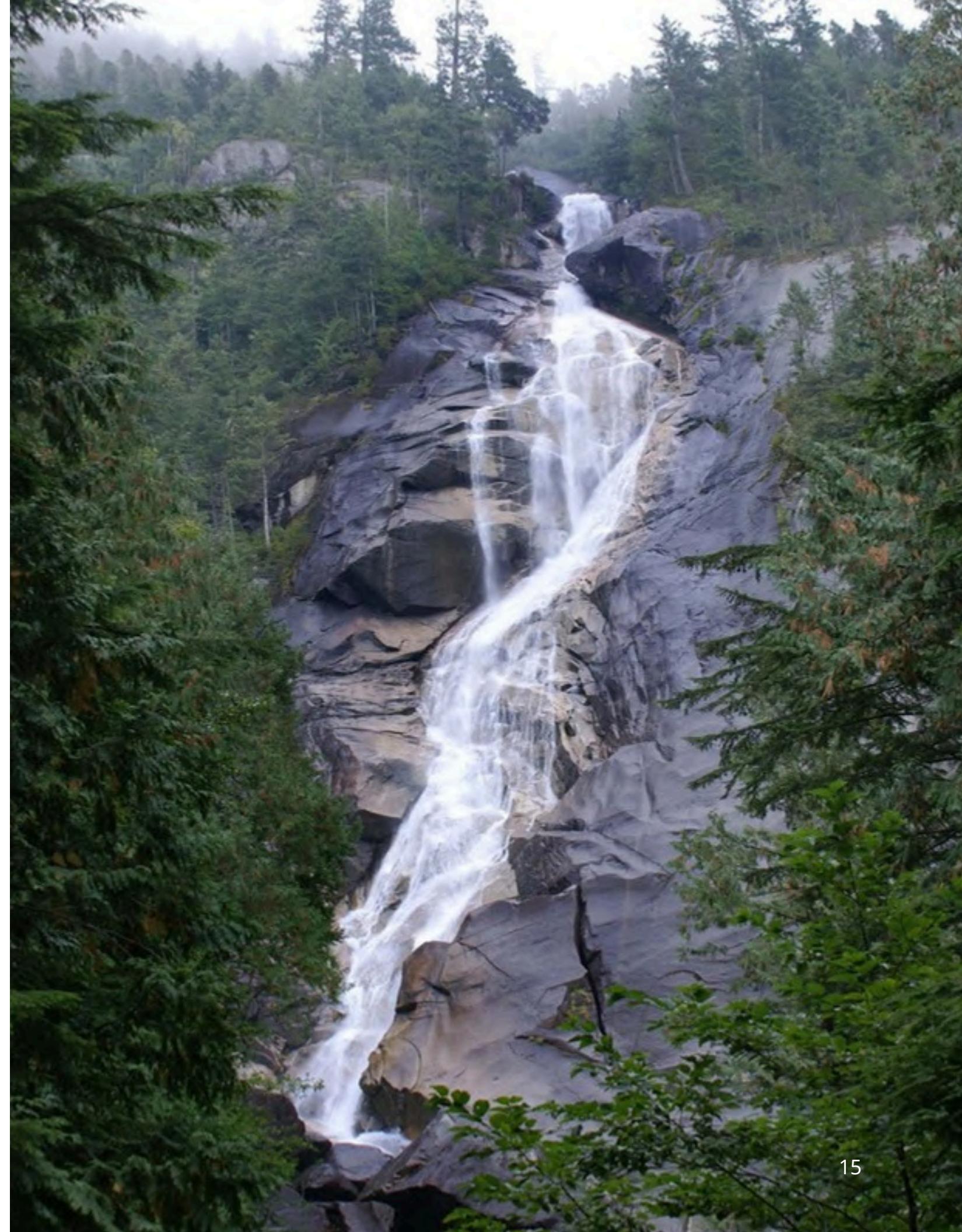
Esto se debe a que estos efectos pueden influir en cómo, cuándo y dónde se producen las precipitaciones. El aumento global de la temperatura hace que el agua se vaporice en mayor cantidad, lo que a su vez provoca lluvias más intensas y pesadas en los próximos años. En las zonas monzónicas, los científicos han registrado lluvias extremadamente intensas que se producen en períodos cada vez más cortos.

Todo esto puede hacer que algunos se pregunten por qué la escasez de agua es un problema. De hecho, aunque el suministro total de agua en el mundo es alto, sólo el 3% de esta agua es agua dulce. De este 3%, sólo el 0,5% está disponible para beber, y el resto está encerrado en los glaciares, el hielo polar, la atmós-

fera o el suelo (IUCN, 2018). Además, una parte está demasiado contaminada para ser utilizable. Con la creciente demanda de agua debido al aumento de la población, salvaguardar este recurso para satisfacer las necesidades globales, es una tarea difícil.

Por otra parte, las fuertes lluvias, la subida del nivel del mar, las inundaciones, las sequías y la desertificación se han convertido en problemas crecientes en muchas partes del mundo, agotando las reservas de aguas subterráneas, provocando su contaminación e incluso poniendo en riesgo la seguridad alimentaria.

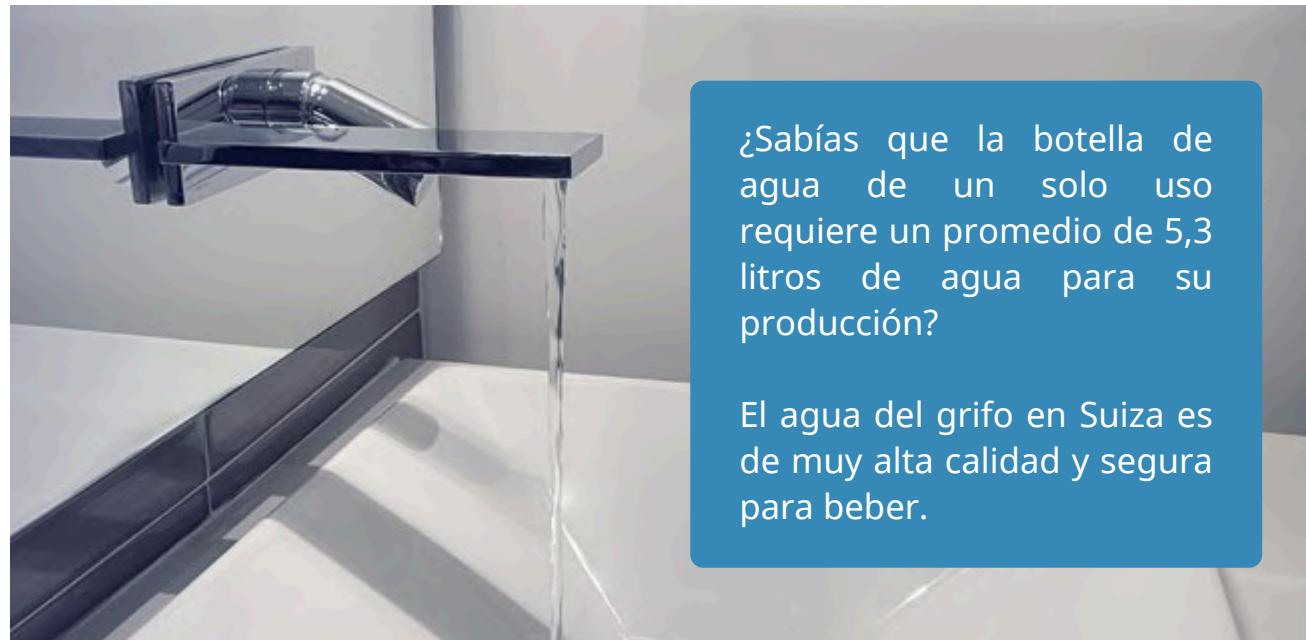
La disminución del suministro de agua no solo afecta a nuestra agua potable. Un informe de 2016 del Instituto Internacional de Investigación sobre Políticas Alimentarias concluyó que 4.800 millones de personas y aproximadamente la mitad de la producción mundial de cereales estarían en riesgo para 2050 debido al estrés hídrico si no se producen cambios significativos en nuestras prácticas.



REDUCCIÓN DEL CONSUMO DE AGUA

Es esencial que empecemos a considerar el agua como un recurso finito que hay que conservar. Reducir nuestro uso del agua puede ayudar a minimizar los efectos de la escasez de agua y la sequía, y aliviar la presión sobre las cuencas fluviales y los humedales naturales. También reduce la cantidad de energía que utilizamos para procesarla, calentarla y transportarla.

Algunos cambios están relacionados con la infraestructura, como la reparación de fugas y el mantenimiento de los sistemas de calefacción y refrigeración, mientras que otros son cambios de comportamiento como utilizar la



¿Sabías que la botella de agua de un solo uso requiere un promedio de 5,3 litros de agua para su producción?

El agua del grifo en Suiza es de muy alta calidad y segura para beber.

VIGILA TU HUELLA HÍDRICA

Aprovecha las oportunidades

- 1.** Arregla o alerta sobre las fugas.
- 2.** Utiliza la descarga completa en el inodoro sólo cuando sea necesario.
- 3.** Bebe agua del grifo en lugar de comprar agua embotellada.
- 4.** Llena el lavavajillas antes de utilizarlo.
- 5.** Cierra el grifo mientras friegas o utilizas el jabón en el fregadero.
- 6.** Utiliza solo el agua suficiente para

- para tus necesidades.
- 7.** Instala aireadores en los grifos. Esto puede reducir el consumo de agua hasta 6-7 litros por minuto.
 - 8.** Asegúrate de que los sistemas de calefacción y refrigeración reciben un mantenimiento regular.
 - 9.** Busca formas de reciclar el agua en lugar de desecharla, como por ejemplo para mantener hidratadas las plantas de la oficina.



RESIDUOS

Los seres humanos generan 2,010 millones de toneladas de residuos municipales cada año. Esta cifra aumenta cada año como consecuencia del crecimiento de la población, la urbanización y el crecimiento económico. Para 2050, se espera que la cantidad de residuos aumente a 3,400 millones de toneladas (World Bank, n.d.). Actualmente, la mitad de los residuos que producimos no se recogen, procesan o eliminan de forma segura.

Tanto la producción de residuos como el hecho de que no los procesemos de forma segura tienen importantes consecuencias para la fauna, el medio ambiente y la salud. Además de la creciente cantidad de residuos que generamos, un porcentaje cada vez mayor de ellos está compuesto por materiales no biodegradables y contaminantes que pueden permanecer en nuestro entorno durante cientos de años sin descomponerse de forma segura.

El ejemplo más claro es el de los plásticos de un solo uso, que pueden liberar sustancias químicas nocivas a medida que se degradan lentamente

antes de descomponerse en microplásticos que son perjudiciales para la fauna y el ecosistema. En algunos casos, los plásticos se queman junto a otros residuos en vertederos abiertos, liberando niveles peligrosos de dióxido de carbono y contribuyendo al cambio climático.

Los vertederos son una de las principales causas de las emisiones de gas metano a nivel mundial, y las investigaciones sugieren que para 2025 serán responsables de hasta el 10% de todas las emisiones de gases de efecto invernadero (ISWA, 2016). Aquellos vertederos cercanos a la costa pueden filtrar materiales peligrosos al océano, mientras que las aguas residuales mal tratadas y los residuos mal recogidos pueden fluir hacia los ríos, contaminando las vías fluviales y acabando en los océanos.

Los residuos que generamos pueden ser increíblemente perjudiciales, no sólo para el medio ambiente sino para nuestra salud, siendo los más pobres los más afectados. Aproximadamente 60 millones de personas viven a menos de 50 kilómetros de los 50 mayores



vertederos del mundo (Statista, 2019). Estos vertederos son lugares peligrosos para que la gente viva. La higiene y las enfermedades

son problemas evidentes, al igual que la contaminación, la pobreza y la delincuencia.

CONSUMO Y MANEJO RESPONSABLES

Aunque no es el único factor, el consumo responsable es una forma de reducir la cantidad de residuos en nuestro entorno. Existe un creciente movimiento social a favor de la conservación y reutilización de los productos en lugar de comprarlos de nuevo. Este cambio de comportamiento no siempre es tan sencillo como parece, ya que los

los productos baratos y accesibles a veces hacen que el consumo sea el camino más fácil o más rentable. Pero, aunque la producción insostenible es un factor importante, a nivel individual podemos optar por negarnos a comprar productos cuando podamos o comprar productos reutilizables o producidos éticamente.



Aunque este capítulo se centra en los residuos, es importante recordar que la cuestión del consumo no se centra únicamente en los residuos del producto final, sino en todos los procesos que intervienen en la producción de los bienes antes de que lleguen a nuestros hogares u oficinas. Muchos hemos oido hablar de las tres "R" (Reducir, Reutilizar y

Reciclar) y poco a poco se van añadiendo otras "R" a esta lista como Rechazar, Recuperar, Repensar, Reutilizar, Reparar. Independientemente de la palabra que quieras utilizar, lo más importante es tener en cuenta el impacto de tus decisiones en cuanto a las compras diarias, los usos y el desperdicio de artículos.

VIGILA TUS RESIDUOS

Piensa

1. **Consumo menos.** Sé consciente de lo que compras y cómo lo compras: ¿realmente lo necesitas?
2. **Prepárate antes de salir de casa.** Puede ayudarte a evitar el despilfarro. Por ejemplo, acuérdate de llevar una bolsa de mano o tus envases de comida si piensas comprar el almuerzo o ir de compras.
3. **Sé innovador con la reutilización de artículos.** Incluso los artículos de "un solo uso" pueden reutilizarse para otros fines.
4. **Aprende lo que puedes y no puedes reciclar.** Esto es muy importante para garantizar que los

materiales adecuados se depositan en los contenedores correctos y se reciclan adecuadamente.

Cambia

1. **Evita los artículos de un solo uso,** eligiendo artículos reutilizables como botellas de agua, contenedores de comida o popotes de metal.
2. **Trabaja sin papel.** Si es necesario imprimir, utiliza papel reciclado e imprime por los dos lados de la hoja.
3. **Utiliza contenedores de basura compartidos en un espacio común en lugar de contenedores personales.** Así se ahorra en bolsas de basura y se fomenta el reciclaje. También es una buena excusa para levantarse y estirarse.



4. Rechaza la compra de artículos sobreenvasados o elige productos con menos envolturas.

5. Lava los envases y otros artículos reciclables antes de depositarlos en el contenedor. Así evitarás la contaminación de otros artículos y evitarás que tu contenedor huela mal. Los artículos contaminados no se reciclarán.

Apoya

1. Inicia una recolección de pilas y otros artículos electrónicos en la oficina. Estos productos pueden reciclarse en centros especiales y puede ser peligroso tirarlos con la basura ordinaria.

2. Reutiliza el papel que sólo se ha impreso por una cara. Mantén una pila de este papel junto a las fotocopiadoras para uso común.

3. Intercambia productos. Es una buena forma de evitar el despilfarro cuando ya no se necesitan alimentos u otros productos. Ofrece los muebles que no utilices cuando te mudes o los productos perecederos antes de las vacaciones. A alguien más le pueden servir.

MOVILIDAD

El transporte produce aproximadamente el 24% de las emisiones mundiales de carbono y es a la vez una de las fuentes de emisiones de carbono y de consumo de combustibles fósiles de más rápido crecimiento en el mundo (World Bank, 2012). Conducir tiene un enorme impacto en el cambio climático y la creciente urbanización en todo el mundo significa que el problema no desaparecerá pronto. Aunque los coches eléctricos e incluso los de hidrógeno están empezando a aparecer en el mercado, el costo de estos vehículos hace que su acceso esté muy restringido. También hay un mercado creciente de camionetas en todo el mundo, que tienen un mayor consumo que los vehículos más pequeños o ligeros. Hace una década, la demanda de camionetas en todo el mundo representaba el 17% de las ventas de coches al año, pero en 2020 esta cifra había aumentado hasta el 39%. Entre 2010 y 2018, esta demanda fue el segundo mayor contribuyente al aumento de las emisiones globales de CO₂ (Timperley, 2020).

Los nuevos vehículos tienden a ser más eficientes desde el punto de vista energético, pero están aún lejos

de lograr los cambios necesarios en el sistema energético mundial para cumplir los ODS relacionados con la energía. Por este motivo, la reducción de las emisiones de carbono del transporte no puede depender únicamente de nuevas tecnologías, sino también de una reducción del uso del transporte en su conjunto.

Además de reducir las emisiones globales de carbono, la reducción del uso de vehículos personalizados también puede tener grandes beneficios para la salud y el bienestar. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021) calcula que la contaminación del aire es responsable de 4,2 millones de muertes al año relacionadas con accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas, cáncer de pulmón y enfermedades respiratorias crónicas. Un escandaloso 91% de la población mundial vive en zonas donde la calidad del aire supera los límites de la OMS. Los motores de combustión generan dióxido de nitrógeno, que es un elemento clave tanto de las partículas como del ozono, que crean graves riesgos para la salud y contribuyen en gran medida al cambio climático.





Sumarse a iniciativas para fomentar el uso de la bicicleta para los traslados del personal entre su casa y el trabajo es una excelente manera de generar conciencia y reducir las emisiones globales de carbono. Por ejemplo, Bike to Work está organizado por la ONG suiza Pro Velo Switzerland. Este evento permite a las empresas inscribir a su personal para que vaya en bicicleta entre su casa y el trabajo durante los meses de mayo y junio. Aquellos que hayan montado en bicicleta al menos la mitad de sus días de trabajo entran en un sorteo de premios ¡por un valor total de más de CHF 120.000! Es una gran iniciativa para animar a todo el mundo a que se una y vaya en bicicleta al trabajo.

MEJORES PRÁCTICAS DE TRANSPORTE

A menudo, incluso los desplazamientos cortos que podrían hacerse a pie o en bicicleta suelen hacerse en coche. Como sociedad, nos hemos acostumbrado a las comodidades de los viajes en coche, preferimos llegar en auto antes de

caminar en la lluvia o ajustarnos al horario del autobús. Tomar el transporte público, organizar un viaje compartido, caminar o ir en bicicleta son formas alternativas de ir de casa al trabajo. Tomar estas alternativas no sólo es útil para el medio

ambiente, sino también para tu ciudad. Menos atascos, menos ruido y un aire más limpio pueden suponer una gran diferencia en tu día y en el de los demás.

Además, hay que tener en cuenta los beneficios para la salud del ejercicio diario, aunque sólo sea el paseo desde casa o la oficina hasta la estación de autobuses. Los que trabajamos en una oficina pasamos la mayor parte del día sentados. Diversas investigaciones han demostrado que este comportamiento sedentario aumenta toda una serie de riesgos para la salud, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, la obesidad y los accidentes cerebrovasculares. Caminar o ir en bicicleta al trabajo todos los días puede ayudar a contrarrestar estos problemas, además de mejorar la salud mental al disminuir los riesgos de depresión. Además, ¡se ahorra mucho dinero!

Si no te es posible ir a pie o en bicicleta, otra alternativa es organizar un viaje compartido con tus compañeros de trabajo.

VIAJA CON INTELIGENCIA

Actívate

1. Utiliza el transporte público.
2. Ve al trabajo caminando o en bicicleta: ¡es sano y rentable! Si te preocupa la transición, una bicicleta eléctrica puede ayudarte a tener un respiro.
3. Comparte el coche para ir al trabajo.
4. Si tu oficina lo permite, considera la posibilidad de teletrabajo o escalaronar tus horas de llegada y salida para evitar estar sentado en el tráfico y quemar combustible durante las horas pico.
5. Planifica con antelación para aprovechar al máximo tus desplazamientos. Por ejemplo, hacer compras y llegar a una cita en el mismo viaje ahorra tiempo y combustible.



CONSUMO DE ALIMENTOS

Con el crecimiento de la población mundial, el consumo humano de alimentos también ha crecido. La cadena de producción de alimentos tiene un impacto inmenso en nuestro medio ambiente. Los alimentos representan actualmente más de un tercio de todas las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero que se crean a partir de la ganadería y la pesca, la producción de cultivos para el consumo humano y del ganado, la destrucción de los bosques y otros hábitats naturales para las tierras de cultivo, y el procesamiento y el transporte de alimentos en las cadenas de suministro (Poore y Ne- mecek, 2018).

La producción de alimentos está fuertemente vinculada a nuestra tierra y nuestros mares, creando



esiduos y contaminación, educiendo la biodiversidad, afectando al suelo y agravando el cambio climático.

De los alimentos que consumimos, la carne es el más perjudicial para el medio ambiente. La producción de carne a gran escala es la que más tierra utiliza, la que más gases de efecto invernadero genera y la que más impacto tiene en la contaminación del agua. La agricultura y la acuicultura se consideran amenazas para 24.000 especies catalogadas como en peligro de extinción por la Unión Internacional para la Conservación de la Naturaleza (IUCN, 2021).

Por otra parte, se calcula que un tercio de los alimentos del mundo se desperdicia cada año. Aunque este desperdicio se produce a lo largo de todo el ciclo alimentario, una gran cantidad (aproximadamente el 35%) se produce simplemente porque se tira en los supermercados, las tiendas y los hogares. Esto demuestra que es necesario un cambio radical, no sólo en la producción de alimentos, sino en qué y cómo los consumimos.



COMER DE FORMA SOSTENIBLE

Hay muchas maneras de cambiar nuestra forma de comer para mejorar nuestro impacto en el medio ambiente, ¡y no sólo haciéndonos veganos! Podemos cambiar nuestra forma de cocinar, lo que compramos, dónde cenamos y cómo accedemos a nuestros ingredientes para reducir nuestra carga sobre el planeta. Hacer estos cambios puede ser desalentador al principio, sobre todo cuando muchos de nosotros tenemos patrones establecidos para las comidas, pero hacer cambios graduales paso a paso puede facilitar las cosas y, con suerte, cambiar nuestra dieta por una mejor.

Una forma de comer de forma más sostenible es elegir productos de temporada o locales. Con la producción y el comercio globales, la mayoría de nosotros puede acceder a frutas y verduras aparentemente frescas en cualquier momento del año y desde el otro lado del mundo.



Sin embargo, esto significa que los productos han sido enviados desde muy lejos y que se ha invertido mucha energía en su almacenamiento, conservación y transporte hasta el supermercado local. El consumo de productos locales y de temporada tiene una huella de carbono mucho menor y es probable que sean más frescos y, en general, más nutritivos, ya que se han recogido cuando están realmente maduros.

Otro método fundamental es informarse sobre el impacto de los distintos tipos de alimentos en el medio ambiente y saber a qué tipo de alimentos podemos acceder localmente para que tengan un menor impacto en el planeta. Por ejemplo, muchas especies de peces se consideran amenazadas por la sobrepesca o se capturan mediante prácticas destructivas como la pesca de arrastre. Sin embargo, el pescado local capturado con métodos sostenibles puede ser aceptable para su consumo.

CONSEJOS PARA UNA ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE

Prueba algo nuevo

Da prioridad a las plantas: Las frutas y verduras no sólo son buenas para la salud, sino que tienen un impacto mucho menor en el planeta que la carne, el marisco o los productos lácteos.

Reduce o deja de consumir carne: Puede que seas reacio a eliminarla por completo de tu dieta, pero incluso renunciar a la carne una o dos veces por semana puede tener un gran impacto en el medio ambiente.

Planifica tus comidas: Gran parte del despilfarro de alimentos o de las elecciones alimentarias insostenibles tienen que ver con la falta de organización. Preparar las comidas en casa en lugar de comprar comida rápida puede ayudarte a tomar decisiones éticas, en lugar de elegir lo más rápido cuando estás hambriento.

Ten un poco de variedad: Ampliar tu dieta puede ser estupendo para ayudar a diversificar las existencias

de alimentos agrícolas. Tres cuartas partes del suministro mundial de alimentos proceden de sólo 12 plantas y cinco especies animales, lo que es perjudicial para la biodiversidad y la seguridad alimentaria (FAO, 1999). Probar nuevos tipos de productos puede ayudar a paliar esta situación y ser una forma divertida de disfrutar de comidas diferentes.

Reduce los residuos: A veces es más fácil decirlo que hacerlo. Algunos consejos para evitar el desperdicio de alimentos son: congelar los alimentos mientras están frescos; comprar artículos sueltos en lugar de envasados para controlar las porciones; utilizar una lista de la compra para no comprar artículos que no se necesitan; almacenar los alimentos para que se mantengan frescos durante más tiempo; comer primero los productos más antiguos; compartir lo que no se puede terminar; y comprobar que los alimentos son seguros para comer en lugar de confiar únicamente en las fechas de caducidad.



Come de temporada o localmente: Elegir productos de temporada y locales significa elegir alimentos más frescos con una menor huella de carbono.

Elige productos del mar sostenibles: Infórmate de qué pescados y marisco son sostenibles y éticos en tus tiendas locales. Esto puede significar diversificar los tipos de comida del mar que normalmente consumes, pero puede significar mucho para asegurar la sostenibilidad de nuestros océanos y la biodiversidad marina.

Cultiva tus propios alimentos: Si tienes un jardín o incluso un balcón, intenta cultivar algunas verduras o frutas para ti y para los que viven contigo: ¡la diferencia de sabor te sorprenderá! Los productos frescos cultivados en casa no sólo son neutros en cuanto a emisiones de carbono, sino que también están libres de pesticidas y son más nutritivos y sabrosos porque los comes justo cuando están maduros.

Utiliza toda la comida que puedas: Mucha gente tira partes perfectamente comestibles de las verduras o la carne al cocinar, como

los tallos del brócoli o la grasa y la piel. Estar más abierto a comer partes de los alimentos a las que no se está acostumbrado puede ayudar a reducir el desperdicio. Si tiene mucha aversión a comer ciertas partes de los alimentos, también puede convertir estos recortes en caldo o añadirlos a la composta.

Reduce la comida para llevar o el reparto de comida: Es muy fácil coger el teléfono y pedir un bocadillo a última hora. Pero la comida para llevar y el reparto aumentan los residuos y la contaminación. Está bien para ocasiones especiales, pero intenta no convertirlo en un hábito.



COMPRA DE MATERIALES E INSUMOS

Las compras en las oficinas representan una gran parte del consumo mundial. Los grandes organismos pueden ayudar a minimizar el impacto medioambiental de las compras que realizan influyendo en el suministro a través de las decisiones tomadas en las prácticas de compra. Estos cambios no sólo pueden reducir la demanda de productos no sostenibles, sino también ayudar a estimular los productos verdes en el mercado y motivar la innovación y la inversión en las industrias verdes.

Cuando pensamos en las compras, no es sólo la forma en que usamos o desperdiciamos los productos lo que afecta al medio ambiente. Muchos impactos se producen antes de comprar un bien o servicio, como la cosecha o la extracción de materias primas, el diseño y el desarrollo, la fabricación, el transporte, el almacenamiento y el embalaje. Consumir de forma sostenible y tener en cuenta todo el ciclo de vida en la sostenibilidad de un producto es de vital importancia, no sólo para los individuos, sino también para las organizaciones.

Incorporar prácticas de compra sostenible es un buen primer paso para que las organizaciones muestren un verdadero liderazgo en la ecologización del entorno de la oficina. Se calcula que las emisiones creadas en la cadena de suministro de las oficinas son 5,5 veces mayores que las creadas en las operaciones directas de una empresa media (CDP Supply Chain Report, 2019).

Esto representa un impacto sustancial que puede pasar desapercibido en las operaciones diarias en el lugar de trabajo. Por ejemplo, según la Agencia de Protección del Medio Ambiente de Estados Unidos (2012), se calcula que se ahorrarían más de 680 mil toneladas de emisiones de gases de efecto invernadero si todos los productos comprados para la oficina tuvieran la calificación Energy Star (una etiqueta que denota un producto energéticamente eficiente).



CONTRATACIÓN SOSTENIBLE

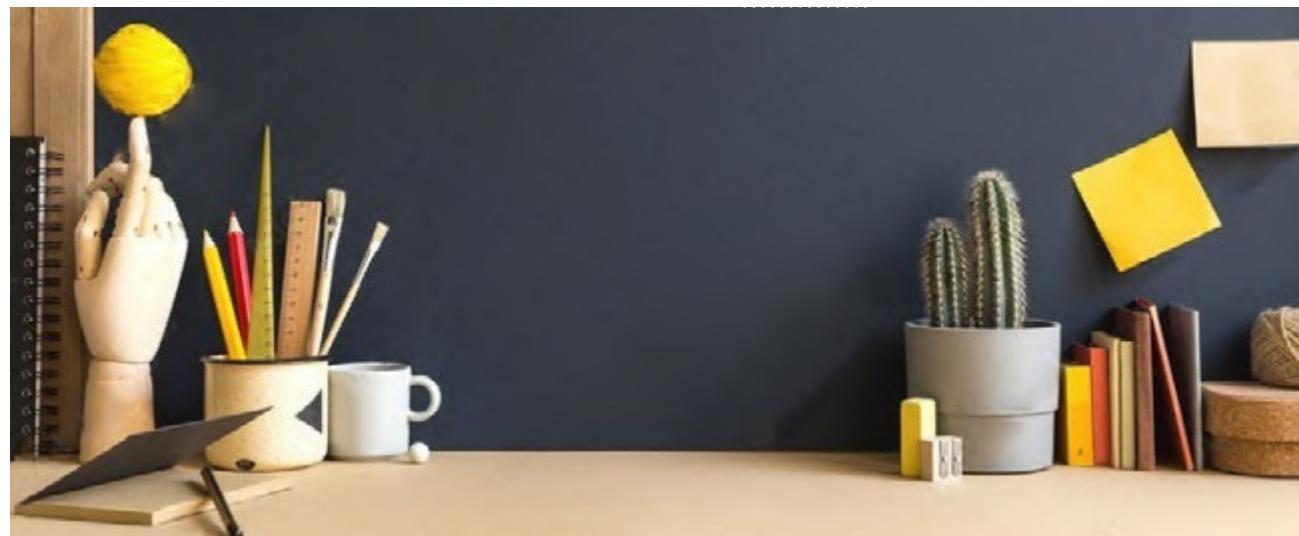
La contratación sostenible o ética consiste en incorporar a la política de contratación consideraciones sociales, económicas y medioambientales, además de las habituales relativas a la rentabilidad y la calidad. Requiere que una organización tome decisiones que satisfagan tanto sus propias necesidades como las de la sociedad en su conjunto. La introducción de estos cambios en la política y la práctica puede ser compleja y, a diferencia de otros cambios señalados en esta guía, puede requerir un liderazgo a nivel directivo. Sin embargo, existen muchos recursos para orientar a las organizaciones que desean mejorar sus prácticas de compra y los cambios pueden ser graduales, comenzando con pequeñas compras antes de pasar a otras más grandes

e impactantes. Desde una perspectiva holística, la compra sostenible implica identificar y evaluar los posibles productos o servicios mediante un enfoque de ciclo de vida, integrar las consideraciones medioambientales y éticas en las evaluaciones de compra, gestionar el consumo innecesario o ineficaz para reducir los residuos y elegir proveedores que sean conscientes o proactivos en cuanto al impacto medioambiental de sus actividades. Para ello es necesario comprender la cadena de suministro. El impacto medioambiental en el ciclo de vida de la producción es innumerable y puede implicar diversos riesgos, como las emisiones de gases de efecto invernadero, la contaminación de las vías fluviales y los océanos, la creación innecesaria de residuos, la contaminación

atmosférica, la destrucción de hábitats o entornos naturales, o la reducción de la biodiversidad. Estos impactos deberán sopesarse con los costos, las necesidades de la organización, las alternativas del mercado, etcétera.

Hay muchos recursos de código abierto para ayudar a las organizaciones a empezar a diseñar una estrategia para mejorar y cambiar sus prácticas de compra, como la norma ISO 20400, una

organización sin ánimo de lucro que proporciona directrices para las organizaciones que quieren integrar mejores prácticas sostenibles en sus compras. Este tipo de recursos no sólo tienen en cuenta los procesos, sino también el modo en que las prácticas deben alinearse con el objetivo de una organización y cambiar su cultura hacia una que integre el pensamiento sostenible en todas las secciones de su trabajo.

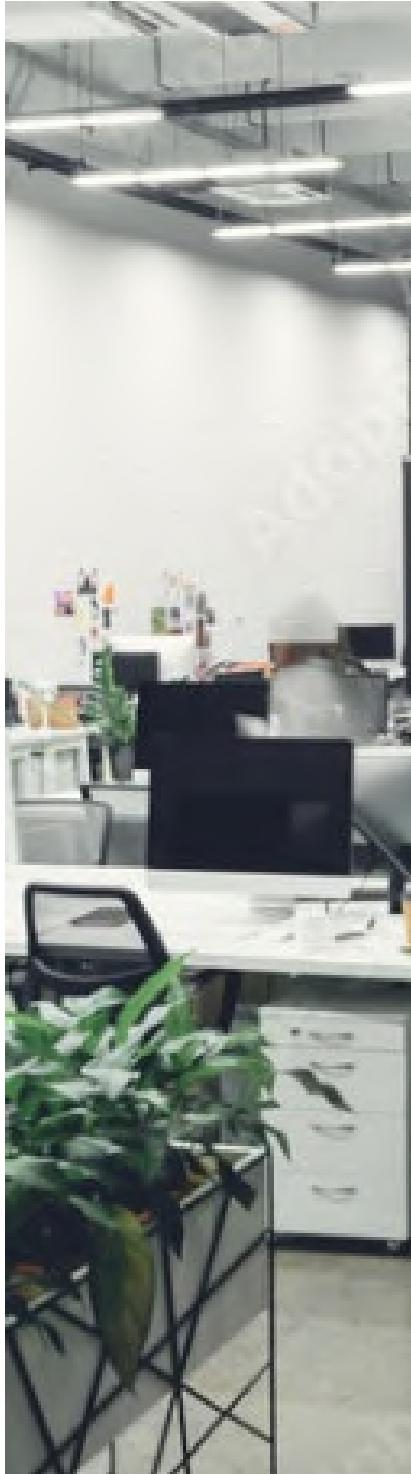


HAZ QUE TU PROCESO SEA ECOLÓGICO

Inicia la conversación

Cambios en toda la organización:

1. Examina tus objetivos. ¿Cómo funcionan los cambios en el proceso de compra en consonancia con otros cambios medioambientales previstos para tu organización? ¿Cómo puede integrar estos cambios con los objetivos más amplios de tu organización?



2. Comprende la línea de base. ¿Cuántos ingresos gasta tu organización en compras? ¿Quiénes son sus proveedores? ¿Están comprometidos con el medio ambiente?

3. Háblalo con los tomadores de decisiones. Los responsables de la toma de decisiones y los directivos de alto nivel tienen que entender el razonamiento de estos cambios y estar de acuerdo con los riesgos y las oportunidades que presentan.

Cambios a pequeña escala:

1. Investiga las alternativas. La mayoría de las prácticas de compra se centran en la rentabilidad, pero no todos los productos o servicios ecológicos son necesariamente más caros. Busca alternativas ecológicas de precio similar que funcionen dentro de tus procesos de compra actuales.



2. Revisa el uso de los productos de oficina. ¿Son necesarios tus productos de oficina? ¿Se desperdician innecesariamente o pueden ser sustituidos por un producto más sostenible o duradero?

3. Fíjate en las etiquetas. Los productos con certificación de comercio justo o con etiqueta ecológica pueden ayudarte a identificar alternativas más éticas o sostenibles a tus compras actuales.

4. Fíjate en el ciclo de vida. No todos los productos están claramente marcados como la mejor opción, pero puedes intentar determinarlo mirando el ciclo de vida del producto: ¿se ha producido localmente? ¿Utiliza componentes biodegradables, orgánicos o reciclados? ¿Se preocupa el proveedor o productor por el impacto medioambiental?



CONCLUSIÓN

Las sugerencias que se hacen en esta guía no pretenden ser exhaustivas, sino simplemente ofrecer un panorama que ayude a empezar a pensar en nuestras elecciones y en su relación con los procesos climáticos que afectan a nuestro entorno.

No todas las sugerencias que se ofrecen pueden ser relevantes para todos, pero muchas serán cambios fáciles de realizar en las rutinas diarias siempre que estemos dispuestos a hacer que los factores medioambientales formen parte de nuestra toma de decisiones. Estos cambios no tienen por qué llevarse a cabo en solitario: anima y colabora con tus colegas para que estos cambios sean fáciles y divertidos en lugar de una tarea.

La Misión Permanente de México ante la Oficina de Naciones Unidas en Ginebra se ha comprometido a actuar como líder y defensor de la lucha contra el cambio climático. Los cambios que adoptemos formarán parte del trabajo realizado como parte de nuestra responsabilidad de asegurarnos de que actuamos de forma que se garantice la sostenibilidad del planeta para las generaciones futuras.

REFERENCIAS

- Climate Watch. (2018). Historical GHG Emissions.
https://www.climatewatchdata.org/ghg-emissions?breakBy=sector&chart-Type=percentage&end_year=2018&source=CAIT&start_year=1990
- CDP. (2019). Global Supply Chain Report 2019 - CDP.
<https://www.cdp.net/en/research/global-reports/global-supply-chain-report-2019>
- DECC. (2011). UK climate change sustainable development indicator: 2010 greenhouse gas emissions, provisional figures and 2009 greenhouse gas emissions by fuel type and end user.
- Environment Protection Agency. (2012). Energy Star Office Equipment.
https://www.energystar.gov/ia/partners/publications/pubdocs/ENERGY%20STAR%20Office%20Equipment%20Brochure_508.pdf
- FAO. (1999). What is agrobiodiversity? Fact sheet. <http://www.fao.org/docrep/007/y5609e/y5609e01.htm#bm1>
- FAO. (2021). Los sistemas alimentarios representan más de un tercio de las emisiones mundiales de gases de efecto invernadero. <https://www.fao.org/news/story/es/item/1379490/icode/>
- Hydro Quebec. (n.d.). How much electricity do your turned-off devices use? Retrieved May 12, 2021. <https://www.hydroquebec.com/residential/customer-space/electricity-use/tools/phantom-power-calculator.html>
- IFPRI. (2016). Water Resource Group Annual Report 2016. ISWA. (2016). A Roadmap for Closing Waste Dumpsites: The World's Most Polluted Places.
https://www.resource-recovery.net/sites/default/files/iswa_dumpsites-roadmap_report.pdf
- IUCN. (2018, December 5). Water and climate change. <https://www.iucn.org/resources/issues-briefs/water-and-climate-change>
- IUCN. (2021). Summary Statistics. IUCN Red List of Threatened Species. <https://www.iucnredlist.org/resources/summary-statistics>
- NASA Global Climate Change. (2021, July 7). Global Surface Temperature | NASGAlocal Climate Change. Climate Change: Vital Signs of the Planet.
- Ritchie, H., & Roser, M. (2020, January 15). Environmental impacts of food production. Our World in Data. <https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food>
- Statista. (2020, August 18). Size of largest landfills globally as of 2019. <https://www.statista.com/statistics/530481/largest-dump-sites-worldwide/>
- Timperley, J. (2020, March 18). How our daily travel harms the planet. BBC Future. <https://www.bbc.com/future/article/20200317-climate-change-cut-carbon-emissions-from-your-commute>
- UN Environment and International Energy Agency. (2017). Towards a zero-emission, efficient, and resilient buildings and construction sector. Global Status Report 2017.
- United States Department of State. (2010). Climate action report 2010.
- Water and climate change. (2018, December 5). IUCN. <https://www.iucn.org/resources/issues-briefs/water-and-climate-change>
- World Bank. (n.d.). Trends in Solid Waste Management. Retrieved June 8, 2021. https://datatopics.worldbank.org/what-a-waste/trends_in_solid_waste_management.html
- World Bank. (2012, August 14). Urban Transport and Climate Change. <https://www.worldbank.org/en/news/feature/2012/08/14/urban-transport-and-climate-change>
- World Health Organization. (2021). Ambient air pollution. Retrieved April 1, 2021. <https://www.who.int/teams/environment-climate-change-and-health/air-quality-and-health/ambient-air-pollution>