



25 retos sostenibles y cómo cumplirlos



GRACIAS

¡Disfruta de 25 retos sostenibles y prepárate para un viaje increíble y emocionante hacia un estilo de vida más ecológico y consciente! Este juego no solo te desafiará a adoptar prácticas más sostenibles en tu día a día, sino que también te ofrecerá consejos prácticos y retos divertidos para reducir tu huella ambiental.

Desde días vegetarianos hasta plogging y compras en mercados locales, cada desafío te llevará un paso más cerca de un futuro más verde y saludable.

¡Y tranquilo! No tienes que cumplir con todo, ni se trata de rapidez. Tómate tu tiempo: es un proceso. Elige lo que más te interese y, poco a poco, descubrirás que vivir de manera sostenible puede ser más fácil de lo que crees. Y recuerda que no estás solo en este proceso.

**¿NECESITAS AYUDA O CONSEJO?
CONTÁCTANOS!**

**@verdederos,
ekodolan.org**





25 retos sostenibles y cómo cumplirlos

Día vegetariano	Recicla tu basura	Planta un árbol	Compra producto sostenible	Apaga las luces
Recoge basura	Día sin plástico	Usa bolsa reutilizable	Ve un documental ambiental	Ducha por menos de 3 minutos
Compra en mercado local	Limpia tu casa con productos ecológicos		Plogging (corre y recoge basura)	Compra de segunda mano
Comparte un ecotip en tus redes	Usa bici en vez de coche	Ser voluntario en tu comunidad	Día de comida orgánica	Pasa algún tiempo en la naturaleza
Empieza compostaje	Darte baja de newsletters	Día sin internet	Usa tus sobras para cocinar	Día vegano





1

día vegetariano

Adoptar un día vegetariano no solo es bueno para el planeta, sino también una oportunidad para descubrir nuevos sabores y experimentar con ingredientes que quizás no usas muy a menudo.

1. **Planifica tus comidas con antelación:** Piensa en el desayuno, el almuerzo y la cena, y asegúrate de incluir alimentos ricos en proteínas vegetales como legumbres, tofu, quinoa, nueces o frutos secos.
2. **Explora el mundo de las legumbres:** Las lentejas, los garbanzos y los frijoles son ingredientes versátiles que puedes usar en guisos, ensaladas o incluso hamburguesas.
3. **Reinventa tus platillos favoritos:** Si tienes una receta con carne que amas, intenta sustituirla por alternativas vegetales. Por ejemplo, el tofu o las lentejas son excelentes sustitutos en salsas o rellenos.

En la próxima página encontrarás una de nuestras recetas favoritas vegetarianas checas que cocinamos muchísimo en los viajes, porque es fácil y rápido.

1

día vegetariano



Lentejas agridulces con huevo y cebolla frita

Esta receta checa clásica es fácil de hacer y perfecta para un día vegetariano.

Ingredientes (para 2 personas):

- 200 g de lentejas (remojadas durante 2 horas si es posible), 1 hoja de laurel, 1 cucharada de vinagre (de manzana o blanco), 1 cucharadita de azúcar o miel, 2 cebollas grandes, 2 huevos, Aceite vegetal, Sal y Pimienta al gusto, Una pizca de harina (opcional, para espesar).

Preparación:

1. Cocina las lentejas con agua, la hoja de laurel hasta que estén suaves (aproximadamente 20 minutos).
2. En una sartén, fríe la cebolla picada en rodajas hasta que esté dorada y crujiente. Reserva un poco para decorar.
3. Una vez cocidas las lentejas, agrega sal, pimienta, vinagre y azúcar. Si la textura está muy líquida, puedes añadir una pizca de harina y cocinar por 2-3 minutos más.
4. Mientras tanto, hierva los huevos hasta que estén duros o cocínalos fritos si lo prefieres.
5. Sirve las lentejas con el huevo encima y decora con la cebolla frita.

2

recoge basura



Elige un lugar cercano y seguro para tu primera limpieza y equípate con guantes y bolsa de basura. No te preocupes por la cantidad de basura que recojas, lo importante es tu compromiso #CadaTrozoCuenta. Si te sientes nervioso o avergonzado, recuerda que estás contribuyendo a un cambio positivo y que tu ejemplo puede inspirar a otros. ¡Adelante, hazlo con confianza y orgullo!

3

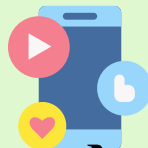
compra en mercado local



Apoya a los productores locales, disfruta de alimentos frescos y de temporada, reduce tu huella de carbono al minimizar el transporte de alimentos. Empieza por investigar los mercados cercanos, planifica tus compras con anticipación y lleva tus propias bolsas reutilizables. ¡Haz una elección consciente y disfruta de los beneficios de apoyar lo local!

4

comparte un ecotip en tus redes



Comparte tu pasión por la sostenibilidad en redes sociales. Cada uno puede ser un influencer en su entorno, inspirando a otros a través de sus intereses. Ya sea moda, cocina o viajes...motiva tus amigos y familiares a seguir tu ejemplo. Incluso puedes compartir algún de video de tu greenfluencer favorito cómo @verdaderos :))

5

empieza compostaje



Aprende un skill nuevo. Comienza compostando separando los residuos orgánicos y añadiendo materia seca como hojas o papel triturado. Mantén un equilibrio y espera a que se descompongan en compost para nutrir tu jardín. ¡Recicla tus residuos orgánicos en nutrientes para la tierra y contribuye a un ciclo sostenible! Sé curioso e investiga.

Alternativamente, busca servicios de compostaje en tu alrededor o pregunta en tu alcaldía.

6

recicla tu basura



Reciclar en casa reduce la cantidad de desechos que van a los vertederos, disminuyendo así la contaminación. Además, ayuda a ahorrar energía y reduce las emisiones de gases de efecto invernadero asociadas con la producción de nuevos materiales. Empieza crear botellas de amor, reusa las botellas, haz algo creativo, la imaginación no tiene límites. Nosotros así decoramos nuestra boda completa usando botellas PET y tapitas.



7

día sin plástico



Descubre el poder que tienes para marcar la diferencia al reducir tu uso de plástico. Busca alternativas sostenibles como bolsas reutilizables, productos en latas o envases de vidrio, hacer compras en granel sin embalaje. Sorpréndete al ver cómo pequeños cambios pueden tener un gran impacto en la reducción de residuos y la preservación del medio ambiente.

8

limpia con productos verdes

Limpia con vinagre, bicarbonato de sodio y ácido cítrico. Es natural, económico y respetuoso con el medio ambiente. Además, es igualmente efectivos para limpiar y desinfectar superficies en el hogar.

Coloca cáscaras de cítricos en una botella con vinagre, reposa 2 semanas en la oscuridad. Diluye 1 parte de esta mezcla con 3 partes de agua para un limpiador de superficies efectivo, antibacterial y aromático.



9

usa transporte público



Usar transporte público o bicicleta en lugar de coche o moto ayuda a reducir la congestión del tráfico, disminuye la contaminación del aire y contribuye a la mitigación del cambio climático al reducir las emisiones de gases de efecto invernadero. Además, promueve un estilo de vida activo y saludable al incorporar ejercicio regular en tu rutina diaria. Usar transporte público también puede ser más económico y menos estresante que conducir.

10

dar de baja de newsletters



Eliminar suscripciones a newsletters y borrar correos electrónicos innecesarios reduce el consumo de energía asociado con el almacenamiento y la transmisión de datos en servidores, lo que a su vez contribuye a disminuir la huella de carbono digital. Además, al liberar espacio simplificas la gestión de tu información, lo que te permite ser más eficiente y productivo en tus comunicaciones electrónicas.

11

planta un árbol



Planta un árbol, sembra una planta o cultiva tus propias hierbas en casa para usarlas en tu cocina. Esta acción no solo embellece tu entorno, sino que también contribuye al bienestar general. Sembrar plantas o hierbas en casa no solo mejora la calidad del aire interior, sino que también te conecta con la naturaleza y fomenta un estilo de vida más sostenible y saludable.

12

usa bolsa reutilizable



Lleva bolsas reutilizables a tu proxima compra en vez de tomar bolsas plásticas desechables. Este acto reduce la contaminación por plástico, protegiendo la vida silvestre y disminuyendo la dependencia de recursos no renovables. Además, fomenta un estilo de vida más sostenible y ayuda a reducir la huella de carbono. Sé creativo, crea una bolsa de camiseta vieja busca por internet, hay muchas soluciones.

13

reto libre



Crea tu propio reto sostenible! Incluso los actos sostenibles pequeños son significativos...reutiliza el agua de la lluvia o de lavar arroz para regar plantas, repara algo en tu casa en vez de comprar producto nuevo, incluso ropa, reduzca el uso de servilletas de papel, proxima vez en el restaurante di "Sin pajilla, por favor"...los opciones no tienen límites.

*¿Te gustaría dar ejemplo a los demás?
¿Te molesta ver basura en las calles y en la naturaleza?
¿Sientes que el consumismo global ya es demasiado?*
**¡Nuestro guía es justo lo que necesitas
para empezar a marcar la diferencia!**

Cada Trozo Cuenta:

Guía hacia una vida sostenible

Sumamos todo lo que conocemos sobre la vida sostenible, ofrecemos consejos y soluciones, las cuales, cada persona puede implementar en su vida. Explicamos las consecuencias que tiene la contaminación y compartimos nuestras experiencias de los viajes y limpiezas en Centroamérica.



¡Tenemos un regalito para ti al final de este guion!

14

sé voluntario



Ser voluntario en tu comunidad te brinda ventajas personales y sociales, además de marcar una diferencia en la vida de los demás. Puedes desarrollar habilidades, ampliar tu red de contactos y fortalecer tu sentido de pertenencia. Encuentra oportunidades de voluntariado en línea, a través de organizaciones locales o eventos comunitarios.

También puedes ser voluntario durante tus viajes, aprender algo nuevo y ahorrar en alojamiento. Busca en plataformas como **Workaway** o **Worldpackers**.

15

día sin internet



Pasar un día sin internet ofrece beneficios significativos para la salud mental y el bienestar. Desconectarse del mundo digital permite disfrutar de un tiempo de tranquilidad y reducir el estrés. Además, brinda la oportunidad de reconectar con actividades offline, como leer un libro, pasar tiempo al aire libre o socializar en persona y así y cultivar relaciones más profundas con nosotros mismos y con los demás.

16

compra un producto verde



Antes de comprar una alternativa verde, es crucial agotar completamente el uso de lo que ya poseemos, maximizando así su vida útil y reduciendo el desperdicio. Una vez que hayamos agotado el uso de un producto no sostenible, podemos explorar opciones más ecológicas y duraderas.

¿Que eliges? Botella reutilizable, cepillo de dientes de bambú, jabón y champú sólidos sin embalaje plásticos, ¿o ya tienes otra idea? Y cuidado con *GREENWASHING*. No todo que parece verde, es verde en realidad.

17

ve un documental ambiental



Estas películas te inspirarán con paisajes impresionantes y la vida silvestre más increíble, al tiempo que te educarán sobre los desafíos ambientales que enfrentamos y cómo podemos trabajar juntos para proteger nuestro hogar. ¡Prepárate para una experiencia visual impactante que despertará tu conciencia y te motivará a tomar acción!

Recomendamos Cowspiracy, Seaspiracy, Buy Now!, True Cost. Puedes encontrar más en [ekodolan.org/enlaces](https://www.ekodolan.org/enlaces).

18

haz plogging



Únete al movimiento del "**plogging**" y haz que cada carrera o caminata sea una oportunidad para hacer una diferencia. Combina el ejercicio con la limpieza de tu comunidad, recogiendo basura mientras te mantienes activo. ¡Convierte tus acciones en un acto de cuidado hacia el medio ambiente y sé parte del cambio positivo!

19

día de comida orgánica



Esto requiere planificación. Comienza investigando y seleccionando alimentos orgánicos en tu tienda local o mercados cercanos. Opta por frutas, verduras y granos certificados como orgánicos. Prepara comidas en casa usando ingredientes frescos y evita los alimentos procesados o empacados. También puedes buscar restaurantes que ofrezcan opciones orgánicas en su menú.

20

usa tus sobras para cocinar



¡Aprovecha al máximo tus sobras y reduce el desperdicio alimentario! Por ejemplo, si tienes arroz sobrante, puedes convertirlo en una deliciosa ensalada de arroz agregando verduras frescas y aderezo. Además, guarda los restos de verduras como cáscaras, tallos y hojas en una bolsa en el congelador. Cuando tengas suficientes, hiérvelos para hacer un caldo casero sabroso y nutritivo que puedes usar como base para sopas o guisos.

21

apaga las luces



Cada vez que apagas una luz que no necesitas o desconectas un dispositivo en modo de espera, estás contribuyendo a reducir tu factura de electricidad y a disminuir la emisión de gases de efecto invernadero. Además, al adoptar hábitos de consumo consciente de energía, estás contribuyendo a la conservación de los recursos naturales y al cuidado del medio ambiente para las generaciones futuras.

22

ducha por menos de 3 minutos



¡Transforma tu ducha en un momento de diversión y ahorro! Escucha una canción animada de menos de tres minutos mientras te duchas y haz que el tiempo vuele. Con la música como tu compañera, te sentirás inspirado para terminar rápidamente mientras disfrutas de cada gota. Reducir el tiempo en la ducha no solo ahorra agua, sino también energía y dinero.

23

compra de segunda mano



- ✓ Comprar productos de segunda mano no solo es una forma económica de adquirir artículos de calidad, sino que también es una manera sostenible de reducir residuos y minimizar tu huella ambiental. Desde ropa vintage con estilo hasta muebles únicos con historia, cada artículo cuenta una historia propia. Al optar por comprar cosas de segunda mano, estás contribuyendo a la economía circular y alargando la vida útil de los productos. Utiliza Facebook, Mercado Libre o apps similares de tu país.

24

pasa tiempo en naturaleza



Pasar tiempo al aire libre no solo te brinda la oportunidad de desconectar y recargar energías, sino que también te conecta con el mundo natural que te rodea. Ya sea dando un paseo por el bosque, disfrutando de un picnic en el parque o simplemente contemplando el atardecer, cada momento en la naturaleza es una oportunidad para renovarte y rejuvenecer tu mente, cuerpo y espíritu.

25

día vegano



- Comienza con un desayuno a base de avena con leche vegetal, frutas frescas y mantequilla de nueces. Para el almuerzo, una ensalada colorida con vegetales frescos, legumbres y un aderezo vegano. En la cena, una deliciosa pasta de trigo integral con salsa de tomate casera y verduras salteadas. Para los tentempiés, opta por frutos secos, palitos de zanahoria con hummus o un batido verde. ¡Investiga, planifica y logra un cambio!

25

día vegano



Cómo hacer leche de avena casera 🥛

Esta leche es rápida, económica y perfecta para acompañar tus desayunos veganos.

Ingredientes:

- 1 taza de avena en hojuelas, 4 tazas de agua, 1 pizca de sal.
- *Opcional:* 1 cucharadita de miel, canela o esencia de vainilla para darle un toque dulce.

Preparación:

1. Remoja la avena en agua durante 10-15 minutos y luego escúrrela.
2. Mezcla la avena con las 4 tazas de agua en una licuadora durante 1-2 minutos.
3. Cuela la mezcla con un paño limpio o un colador fino para separar la pulpa del líquido.
4. Agrega la sal y, si lo deseas, un poco de miel o vainilla. ¡Listo para disfrutar!

Para preparar un delicioso pudín vegano de chía, mango y leche de avena, mezcla 4 cucharadas de semillas de chía con 250 ml de leche de avena. Deja reposar en la nevera al menos 3 horas. Mientras tanto, pela y tritura un mango maduro hasta obtener un puré suave. Cuando el pudín esté listo, alterna capas de la mezcla de chía con el puré de mango en un vaso y decora con chips de coco, nueces o granola. ¡Listo para disfrutar!



¡Aprende más, gasta menos!

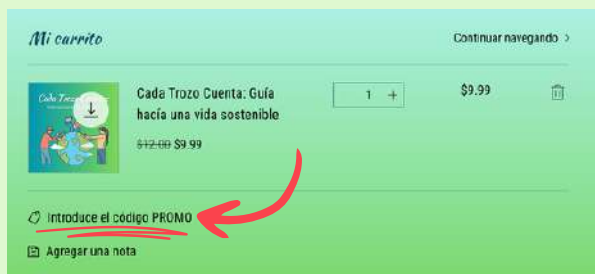
Usa el código:

VERDEDEROS15

y obtén un **15% de descuento** en nuestra guía:

Cada Trozo Cuenta: Guía hacia una vida más sostenible.

Empieza hoy mismo a cuidar el planeta mientras ahorras y haces pequeños cambios con gran impacto. ¡No dejes pasar esta oportunidad!



VER EL GUÍA

