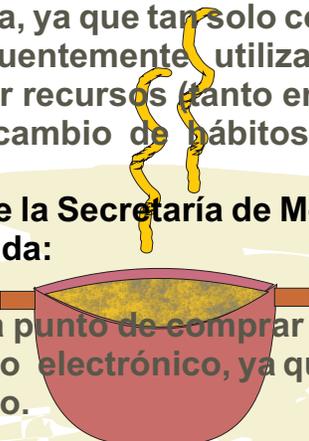


# ENTRA EN AMBIENTE CON LAS SIGUIENTES RECOMENDACIONES

## EN LA COCINA

La cocina es un buen sitio para comenzar a integrar una conciencia ambiental en nuestra vida diaria, ya que tan solo con la sustitución de algunos productos dañinos al ambiente que frecuentemente utilizamos, por otros menos agresivos, podemos ayudar a conservar recursos (tanto energéticos, como naturales y económicos) y contribuir con nuestro cambio de hábitos al beneficio del cuidado ambiental y de nuestra salud.

Por lo que la **Secretaría de Medio Ambiente para el Desarrollo Sustentable (Semades)**, te recomienda:

- 
- Si estás a punto de comprar una estufa, te sugerimos elegir una de gas con sistema de encendido electrónico, ya que así ahorrarás 40 % más de gas, que si eliges una de piloto encendido.
  - Tanto el piloto como los quemadores, deben tener una flama cónica azulosa y si la tienen de color amarillo, puede que estén obstruidos o necesiten ajuste, dale a tu estufa el debido mantenimiento para eficientar su funcionamiento, ahorrar gas y evitar las emisiones contaminantes a la atmósfera.
  - Utiliza un trapo para la limpieza de tu cocina, en lugar de las socorridas toallas de papel, ya que con solo lavarlo lo puedes volver a utilizar.
  - Utiliza papel encerado biodegradable para envolver el lonche, en lugar del de aluminio o plástico, que dañan más al medio ambiente y tardan mas en degradarse.
  - Utiliza una cacerola adecuada para calentar o freír las cantidades de alimento que necesites, ya que con ello ahorrarás energía, adecua la flama al tamaño de la cacerola y no recalientes toda la comida si no la vas a consumir al instante.
  - Existen en el mercado cacerolas con divisiones, por lo que solo necesitas utilizar un quemador para calentar dos o tres tipos de alimentos a la vez.
  - Cuando laves tus trastes, no lo hagas con el chorro de la llave abierta, ya que es mejor utilizar un recipiente almacenador de agua, para no desperdiciar tanta agua y dinero. Además evita en la medida de lo posible el uso de agua caliente para la limpieza de los trastes, ahorrando así la energía que se requiere para su calentamiento.
  - Elabora tus propias mermeladas con frutas de temporada, ya que son más saludables, nutritivas y económicas.
  - Proporciona mantenimiento continuo a tu refrigerador.
  - Si tienes cafetera, sustituye los filtros de papel blanqueados por filtros de algodón, ya que son reutilizables.