

A close-up photograph of a human eye, focusing on the iris and pupil. The eye is looking slightly to the right. A black circular overlay is centered over the pupil and iris. Inside this circle, the text "Wake Up" is written in a white, cursive script font. Below the title, the words "BY" and "KAREN RUMBOS" are written in a smaller, white, sans-serif font.

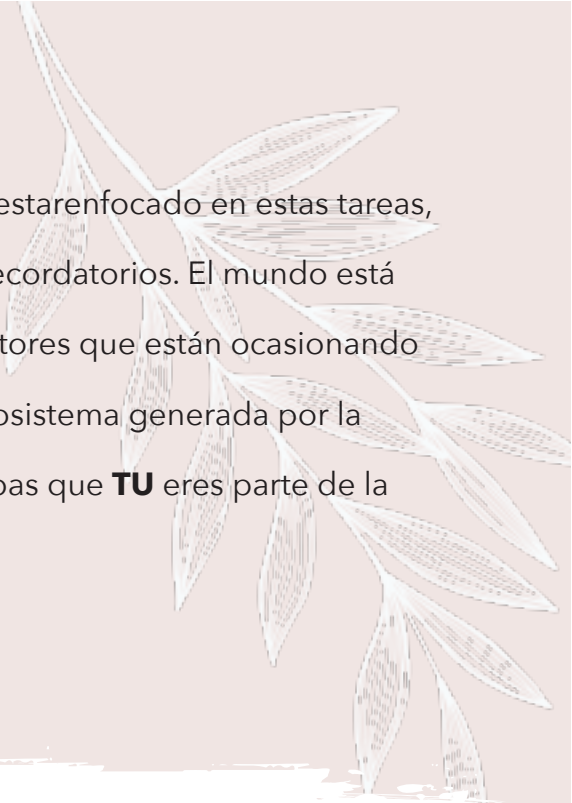
Wake Up

BY

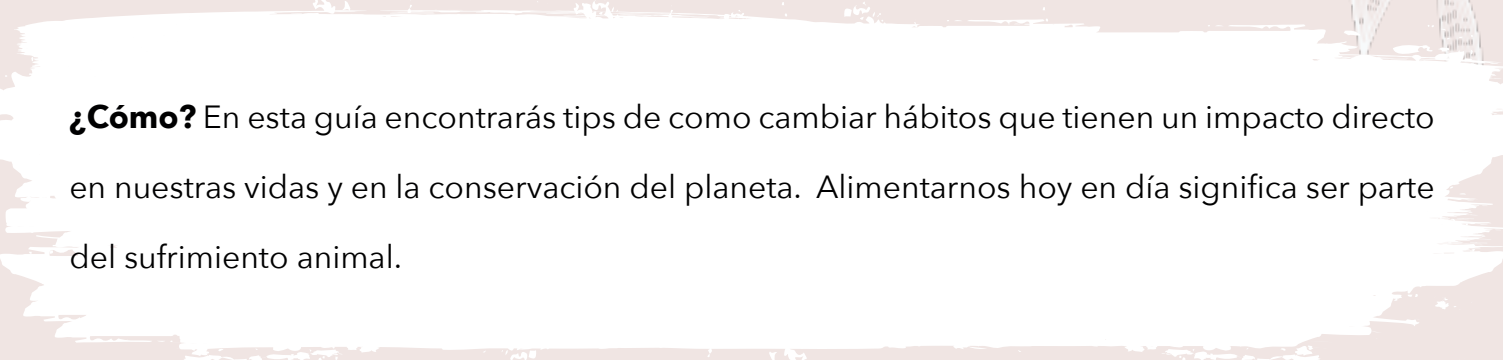
KAREN RUMBOS

Soy Karen Rumbos, artista plástica quiero compartir mi experiencia a raíz de trabajar en mi proyecto **"Don't be sorry do something"** también hacer una pequeña aportación con esta guía de cómo llevar un estilo de vida sustentable o disminuir tu huella de carbono para modificar hábitos que te harán vivir y sentir mejor. Todo lo que encontrarás es parte de una investigación a través de la web, documentales, libros, anécdotas y entrevistas, también las recomendaciones y sugerencias están basadas de manera personal **no soy médico**, por lo que te recomiendo siempre contar con la opinión de un profesional.



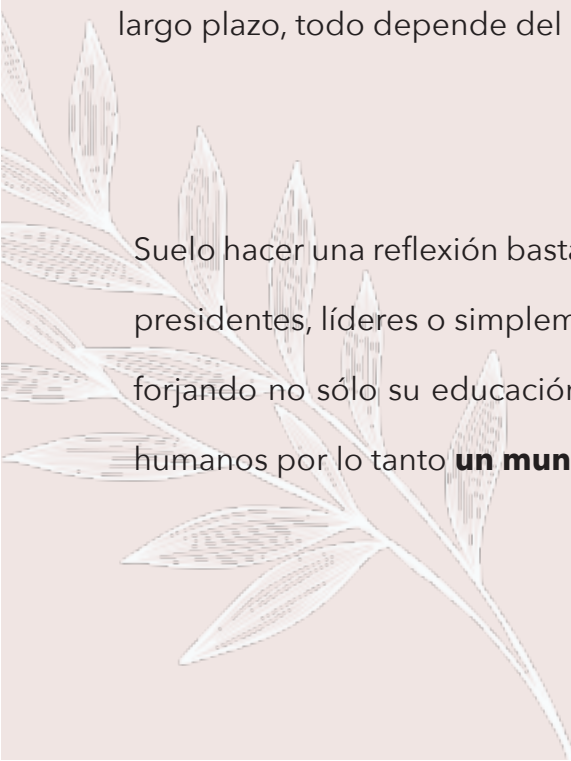


Un hábito se genera entre 21 y 66 días por lo que es necesario estar enfocado en estas tareas, te puedes ayudar llevando un calendario odejando apuntes y recordatorios. El mundo está sufriendo muchos cambios y consecuencias a raíz de ciertos factores que están ocasionando una extinción masiva de animales, debido al deterioro de su ecosistema generada por la contaminación y el calentamiento global, es importante que sepas que **TU** eres parte de la solución.



¿Cómo? En esta guía encontrarás tips de como cambiar hábitos que tienen un impacto directo en nuestras vidas y en la conservación del planeta. Alimentarnos hoy en día significa ser parte del sufrimiento animal.

Recuerda que la herramienta más poderosa es la educación, solo de esta forma podemos ser conscientes y actuar congruentemente, para generar un cambio ya sea a corto, mediano o largo plazo, todo depende del esfuerzo e interés de cada individuo.

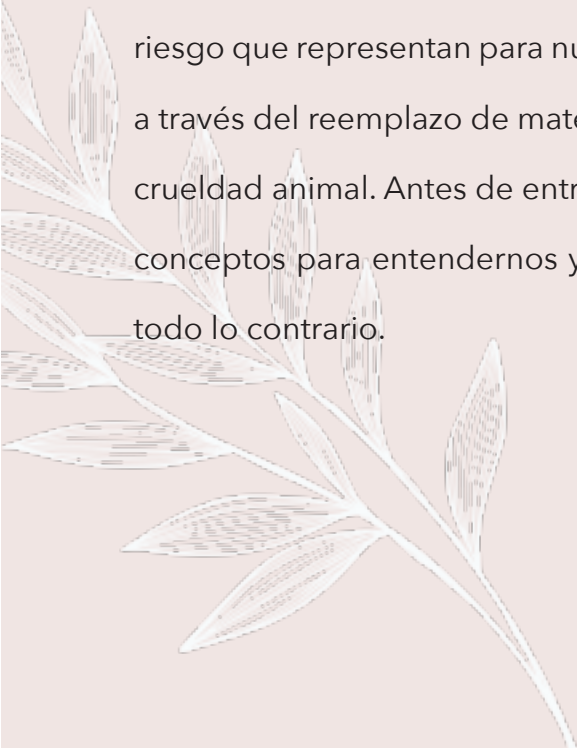


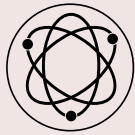
Suelo hacer una reflexión bastante lógica y es que nuestros hijos serán los futuros empresarios, presidentes, líderes o simplemente serán padres nuevamente y en sus bases estaremos forjando no sólo su educación sino sus valores y con ello las posibilidades de crear mejores humanos por lo tanto **un mundo mejor.**



Somos más de
7.000 Billones
de humanos en el
mundo

¿crees que si modificamos hábitos podríamos generar un cambio?, La respuesta es **SI**. Esto es un asunto que nos concierne a todos ya que es el único planeta que tenemos y debemos cuidar de él, no obstante sentirás también que estas acciones que estás a punto de emprender en tu día a día te harán sentir responsable, comprometido (a), consciente y sobre todo estarás mejorando tu calidad vida. Muchos ignoramos procesos de elaboración y de donde proviene lo que comemos todos los días, los productos que usamos y consumimos a largo plazo y el riesgo que representan para nuestra salud, también la moda está dando un giro de 360 grados a través del reemplazo de materiales para generar menor impacto ambiental y evitar la crueldad animal. Antes de entrar en los tips creo que es importante compartirles algunos conceptos para entendernos y que esto no se convierta en algo abrumador y complejo sino todo lo contrario.





¿Qué es la huella de carbono?

La **Huella de Carbono** es una medida de cuantificación del impacto en el cambio climático de las actividades que se realizan a diario por parte de individuos, organizaciones, productos o territorios. Se ha convertido en un importante indicador en el debate público sobre cambio climático, atrayendo la atención de consumidores, negocios, gobiernos e instituciones preocupadas por el impacto de sus actividades en el medio ambiente.

Como calcular tu huella de carbono

La unidad de medida de la huella de carbono es el dióxido de carbono equivalente (CO₂e). Esta unidad, a su vez, se cuantifica por medio de toneladas o gigagramos (equivalente a 1000 toneladas).

Existen diferentes plataformas digitales que a través de un cuestionario sencillo en menos de un minuto puedes obtener el resultado y también algunos consejos para disminuir tu huella de carbono.

Por aquí les dejo un link 

<http://huelladeciudades.com/AppHCCali/main.html#links>



El Lunes sin carne es un movimiento internacional que busca que las personas disminuyan su consumo de alimentos de origen animal por el bien de su salud y del planeta.

The Monday Campaigns Inc. en asociación con el Centro de Salud Pública Johns Hopkins Bloomberg School for a Livable Future, en Estados Unidos desinteresadamente fundó en 2003 Meatless Monday para sensibilizar a la ciudadanía sobre la salud pública, y en este tiempo se ha convertido en un **movimiento global**.

Hoy en día se considera a Sid Lerner como el promotor de este proyecto, aunque hay otros nombres propios detrás de movimientos similares. En Estados Unidos, Lerner personifica a todos los protagonistas de la serie Mad Men. Es una leyenda del mundo de la publicidad. Y sus campañas son muchas de las campañas que modificaron los hábitos de América.

Meat Free Monday

Paul McCartney lanzó en 2009 junto con sus hijas Mary y Stella la campaña **Meat Free Monday**, para concienciar sobre el impacto medioambiental del consumo excesivo de carne y contribuir de este modo a frenar el cambio climático.

El consumo excesivo de carne, especialmente la procesada, es perjudicial para la salud. Así lo advierte la Organización Mundial de la Salud (OMS), cuyo estudio de 2015 concluyó que existe una relación limitada entre su consumo y el cáncer. En este sentido, vale la pena seguir las recomendaciones del movimiento Slow Food, que en su pasada edición concluyó con un llamado al consumo responsable y moderado.



¿Qué es el Consumo Responsable?

Es un concepto que defiende que los seres humanos deben cambiar sus hábitos de consumo ajustándose a necesidades personales y a las del planeta, escogiendo opciones que favorezcan el medio ambiente y la igualdad social. Un consumo consciente y responsable, orientado al fomento de actividades satisfactorias para la naturaleza y las personas es una gran contribución.



Lo que debes tomar en cuenta para ejercer el consumo responsable es

- Considerar el impacto ambiental de los productos que compramos, valorando los procesos de producción, transporte, distribución, consumo y residuos que deja el producto.
- Determinar la huella ecológica de diferentes estilos de vida y consumismo que producen. La **Huella Ecológica** es un indicador que se utiliza para conocer cuál es el impacto de unos determinados estilos de vida sobre el medio ambiente. Se utiliza para conocer qué efectos y cómo afectan nuestros hábitos de vida al medio ambiente que nos rodea, qué área de producción de recursos es necesaria para poder mantener los hábitos de vida de las personas y asimilar los residuos que generamos.
- Determinar empresas, productos y servicios, que respeten el medio ambiente y los derechos humanos.
- Asegurar la calidad de lo comprado.





¿Qué es biodegradable?

Cuando se dice que un producto o material es **biodegradable** significa que tiene la capacidad de descomponerse de forma natural y ecológica en un plazo relativamente corto. De este modo, no contamina el medio ambiente o incluso, se transforma en abono para la tierra. Es cierto que todos los organismos pueden desintegrarse espontáneamente. Unos necesitan unas pocas semanas para biodegradarse y otros pueden tardar siglos. Y aquí está el problema para el planeta, cuando el tiempo que necesita un material para degradarse es demasiado largo, quedándose en la naturaleza y afectandola.





Los beneficios de consumir productos fabricados con materiales biodegradables son múltiples:

- Son benéficos para nuestra salud ya que suelen estar elaborados con materiales naturales menos alergénicos.
- No deterioran el entorno, no hay impacto en bosques, mares, playas, etc.
- No contaminan el suelo y las aguas porque desaparecen rápidamente y no dejan residuos tóxicos.
 - No saturan los vertederos.
 - Sirven de alimento para el planeta.
 - Pueden ser más económicos.

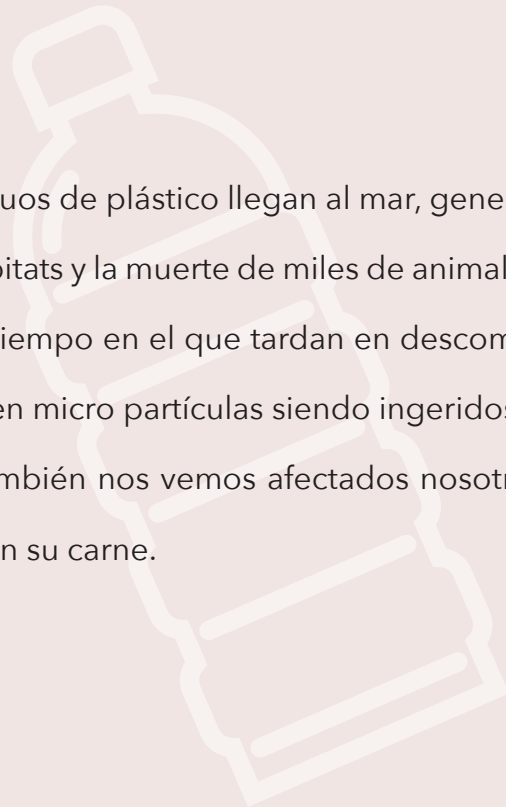


PLASTICO

(un grave problema)



Desde hace muchos años los residuos de plástico llegan al mar, generando un gran problema, contaminación, destrucción de hábitats y la muerte de miles de animales. Esta situación se convierte en algo más grave por la forma y tiempo en el que tardan en descomponerse estos materiales. Se rompen en partes convirtiéndose en micro partículas siendo ingeridos por los animales ocasionándoles la muerte pero también nos vemos afectados nosotros por el consumo de estos, con altos agentes contaminantes en su carne.

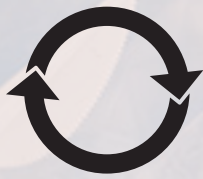




La Gran Isla de Basura del Pacífico que se ubica entre California y Hawái, se dice que cubre 1,6 millones de km cuadrados, un área dos veces del tamaño de Texas.

A pesar de los esfuerzos de instituciones, ambientalistas, voluntarios, etc. Ha sido casi imposible disminuir el impacto de los desechos en el mar, ya que no solo está relacionado con el consumo de plásticos de un solo uso, según recientes investigaciones más del 40% de los residuos que afectan gravemente el mar se le atribuye a las redes de pesca, las cuales están hechas de plástico y a medida que pasa el tiempo en lugar de disminuir aumenta la demanda de pesca por lo tanto los residuos de la misma manera.





¿QUÉ HACER CON EL PLÁSTICO?

Reducir

Reutilizar

Reciclar

Reducir nuestro consumo a nivel de bienes y de gasto energético supone que estamos contribuyendo de una forma importante a disminuir su impacto sobre el medio ambiente. Llevarlo a la práctica es sencillo si tratamos de ser unos consumidores responsables y compramos únicamente lo que realmente necesitamos, guiándonos por escoger aquellos productos elaborados lo más cerca posible y aquellos cuyos materiales se puedan reciclar y que no presenten un embalaje excesivo o envoltorio.

Reutilizar es cambiar la idea en que compramos y no guiarnos por la idea de “comprar, usar y tirar”, a la que estamos acostumbrados. Reutilizar es darle una segunda oportunidad a un producto. Así que antes de tirar un objeto que tienes en casa plantéate si no puedes darle otra utilidad: estarás ayudando al medio ambiente y a tu economía.



Reciclar es colocar cada residuo en su contenedor, es un gesto sencillo que contribuye a poder generar nuevos productos a través del reciclaje y disminuir de este modo el uso de materias primas al elaborarlos. Además, reduce los gases y tóxicos que puedan generarse durante la fabricación de nuevos productos. Recuerda que hay elementos especialmente tóxicos, como las pilas o los electrodomésticos que tienen que llevarse a puntos específicos de recogida. Si bien es cierto que en muchas comunidades en México no es un requisito separar la basura, pero haciéndolo fomentaremos una cultura, si comenzamos por nosotros mismos, también estarás haciendo más llevadero el trabajo de las personas que se encargan de la recolección de la basura ya que ellos son quienes hacen la labor de separar, también ten en cuenta que hay personas que se alimentan de los desperdicios.



Aquí les dejo algunos **Centros de reciclaje** en CDMX, pueden encontrar más opciones en la web.

https://www.ecoce.mx/residuos_por_despensa?source=google&medium=cpc&campaign=11386780946&term=115657217186&gclid=CjwKCAjwvMqDBhB8EiwA2iSmPJoM-Ubd-cPab1kJPa9akPx7EjymPXaWdvzvMz81Edj77EY8aNUHBdxoCT6wQAvD_BwE

Este innovador centro reciclaje canjea residuos por despensa apoyando a la economía familiar y **cuidando del medio ambiente.**

https://www.recuperamexico.com/centros_reciclaje/index.html

<https://www.reciclemosjuntos.com.mx/ambiente>.



Envases desechables biodegradables

Algunas empresas en México y en el mundo han tomado consciencia acerca del daño que ocasionan estos materiales y el impacto que ocasionan al medio ambiente y han optado por sustituir el PET por envases hechos de materiales más nobles y con una descomposición mucho más acelerada. El problema es que aún no existen regulaciones y no es posible determinar si están hechas de origen vegetal u otros plásticos que aunque tarden menos en descomponerse realmente no son una solución ante esta problemática, lamentablemente la poca transparencia de marcas y empresas que dicen usar envases biodegradables sólo se preocupan por su **"imagen"** pero no son honestas al hacer acciones de este tipo. Te recomiendo siempre dejar una sugerencia en restaurantes o tiendas que usen plástico para incentivarlos a sustituirlos por envases biodegradables. Y como siempre tratar de verificar que estos si sean lo que dicen ser.

COMPOSTA

La composta es el proceso de descomposición orgánico de desperdicios de origen vegetal y animal que se convierten en abono.

¿PARA QUÉ SIRVE HACER MI PROPIA COMPOSTA?

Para darle un uso a los desperdicios y generar abono para las plantas y hasta para sembrar tu propia comida, también es un gesto amable hacia el medio ambiente ya que generas menos basura.



La composta provee tres elementos esenciales para las plantas:

7
N
Nitrógeno
14.007

15
P
Fósforo
30.974

19
K
Potasio
30.098

Estiércol

Víseras

Pelo

**Origen
animal**

Cáscara de fruta

Fruta hachada
a perder

Tortillas con moho

Sobras de comida

Restos de café

Hojas secas caídas

de los árboles

pasto

hierba

Aserrín

Ceniza

Cartón

**Origen
vegetal**

**Materiales
para hacer tu
composta**

**Desperdicios
en la cocina**

¿Cómo hacer Composta?



Existen diferentes formas, todo dependerá del espacio y materiales con los que cuentes. Puedes hacer un hueco directamente en la tierra en tu jardín, en caso de no tener espacio puedes usar una maceta. **Es muy sencillo hacer tu composta**, haz un hoyo en la tierra de uno 50 cm aprox. o utiliza una maceta que tenga perforaciones para permitir la salida del agua, comienza con una capa de hojas secas, luego una capa de desperdicios y luego una de tierra, cada cantidad proporcional, agrega un poco de agua y repite el mismo proceso hasta llegar casi a tope, este no debe quedar ni muy mojado ni muy seco, no permitas que se moje con agua de la lluvia, es decir debes taparlo o protegerlo, debes monitorearlo para no permitir que se seque por completo, el proceso para tener la composta lista puede variar entre 2 y 5 meses todo depende del cuidado que se le dé. Finalmente tendrá aspecto de abono y este puede servir para las plantas del jardín o cosechar tus propios vegetales.

ALIMENTACIÓN

Desde que comencé a investigar y leer no me queda duda que la **alimentación** es el factor más importante que está desencadenando miles de enfermedades y a través de la forma en cómo se procesan los alimentos también la contaminación y deterioro del planeta.



La demanda de alimento a tantos millones de personas en el mundo ha generado una producción masiva de comida poco saludable, ha desencadenado un inimaginable sufrimiento animal a tal punto que valdría la pena preguntarnos qué estamos comiendo. A través del tiempo se ha ido despertando interés por saber más acerca de lo que comemos, pero que tan honestas son las fábricas y empresas que se dedican a esta industria. Aunque nos tome un poco más de tiempo es muy importante leer e investigar cada producto y de que está compuesto ya que es lo que consumimos y con el transcurso del tiempo tendrá un impacto en nuestra salud. No es necesario que te gastes grandes cantidades de dinero para llevar una dieta balanceada, solo necesitas preparar tus alimentos con dedicación y amor, en internet podrás encontrar muchas recetas. Todas las frutas, verduras y semillas son benéficas para nuestra salud y alimentación, según miles de estudios e investigaciones, es importante generar un equilibrio pero sobre todo saber cómo lograrlo. Recuerda que la mejor dieta es llevar una alimentación balanceada como hábito, es decir aprender a comer a través del conocimiento de los alimentos.



Bioagricultura

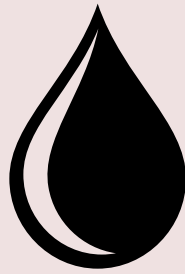
Es una forma de producir alimentos de calidad, respetando los ciclos naturales de las plantas y condiciones de vida animal, generando un equilibrio hacia el medio ambiente. Respeta los ecosistemas, alimentan a los animales con 90 % de alimentos biológicos, no se utilizan pesticidas ni abonos químicos. Esta quizá sea una opción interesante para seguir consumiendo productos de origen animal pero con un standard alto en cuanto a la calidad de lo que estas consumiendo, suelen identificarse con una etiqueta AB.

AGUA

El **agua** es esencial para el funcionamiento de los seres humanos, la biodiversidad, el medio ambiente y todos los elementos vivos del planeta. Conocer la importancia del agua en nuestra vida es conocer los beneficios que nos brinda y ayuda a valorar y proteger este recurso natural.

La importancia del **agua** para el ser humano es evidente en tanto que el porcentaje de agua en nuestro cuerpo casi llega a las dos terceras partes. Está presente en los tejidos corporales y en los órganos vitales. Es un elemento fundamental para procesos corporales vitales. Sin beber agua no podríamos sobrevivir más allá de tres o cuatro días. Es esencial para el desarrollo de procesos orgánicos como la digestión, así como en la absorción y eliminación de desechos. Estructura el sistema circulatorio y distribuye nutrientes hacia todo el cuerpo a través de la sangre. Otros beneficios del agua para nuestro organismo son: mantiene la temperatura somática al eliminar el calor sobrante con su salida en forma de transpiración y vapor a través de la piel, alivia la fatiga, evita dolores de cabeza o reduce los riesgos de problemas cardíacos. Por otro lado, vemos la importancia del agua a través de actividades que realiza el ser humano. Principalmente porque se usa para la agricultura en un 70%, en un 15% en la industria y el otro 15% para uso doméstico.



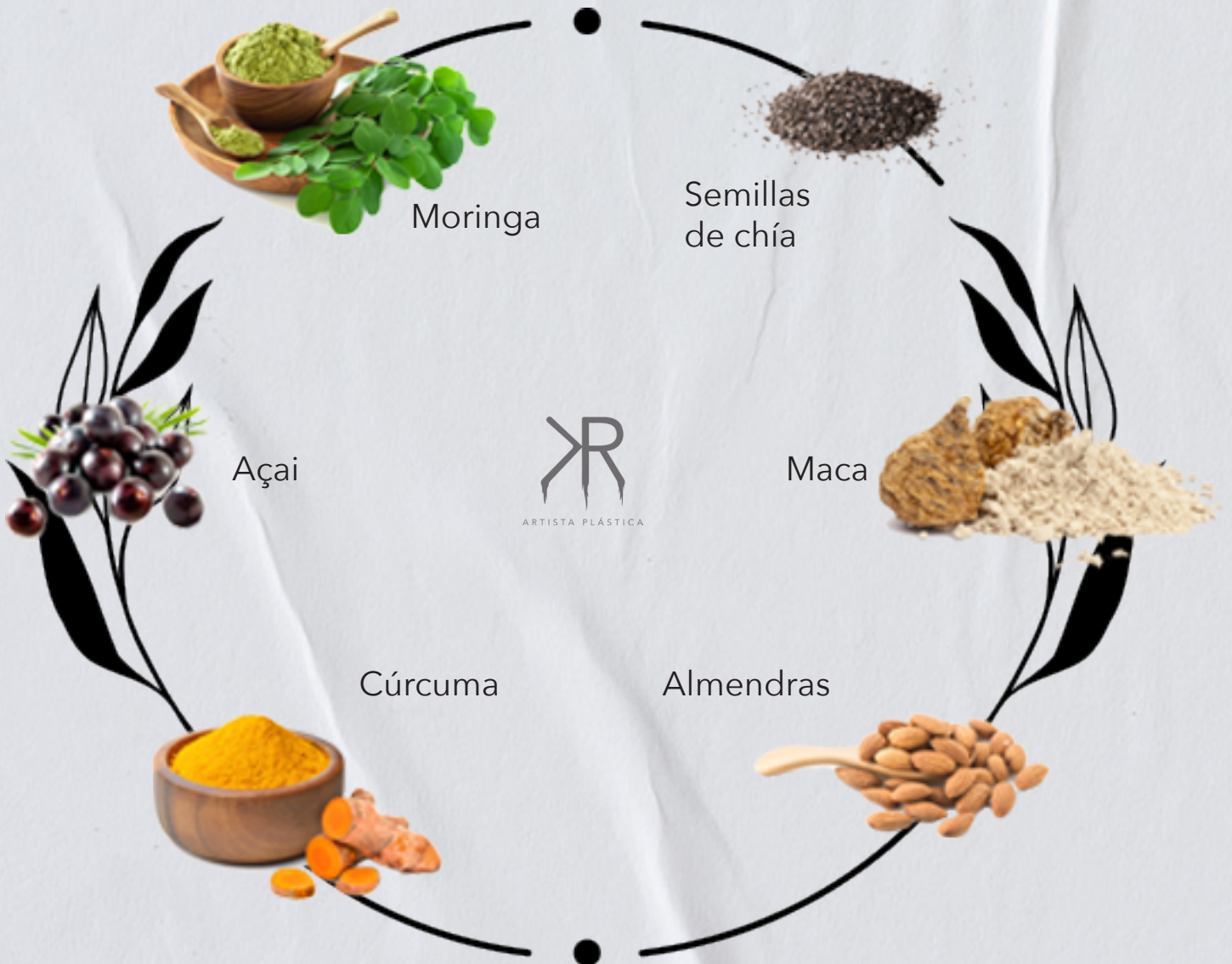


Es **importante** saber seleccionar el **agua** que tomamos ya que lamentablemente en Latinoamérica el agua se encuentra contaminada y puede ser perjudicial para la salud tomarla directamente de la llave. También la credibilidad de las marcas cada día es más cuestionable, ya que muchas no cumplen con los procesos para poder ofrecer agua realmente benéfica y con los minerales adecuados en esta. Lo ideal es comprar un filtro en casa y llevar contigo siempre una botella reusable, de esta forma evitarás el consumo de las botellas de plástico.

Se recomiendan tomar en promedio 8 vasos de agua al día para **mantenerse hidratado.**



Super Foods



Son alimentos **100 % naturales** que cuentan con más vitaminas, minerales, antioxidantes y fotoquímicos.



Super Foods

Los **superfoods** son los alimentos más sanos del planeta, y además, cuentan con muy poco contenido calórico y esto los hace completamente recomendables para nuestra dieta diaria que, como sabemos, debe ser variada, equilibrada y saludable. Además de darnos una dieta balanceada y salud a nuestro cuerpo, entre los principales beneficios de consumir **superfoods** ayuda a desintoxicar nuestro organismo, nos brindan más energía para vivir nuestro día a día, mejoran la inmunidad por lo que no nos enfermaremos tanto y la prevención de la oxidación celular, lo que retardará el envejecimiento del cuerpo. A continuación les presento 6 pero son **muchos más**.

MORINGA

La **moringa** es un árbol generoso. Todas sus partes –corteza, hojas, raíz, frutos (vainas), flores, semillas, se utilizan en la India y los trópicos para curar o prevenir varias enfermedades, como el asma o los dolores en las articulaciones, o para favorecer la producción de leche materna.

Cantidad de minerales y vitaminas que aporta una cucharada de hoja seca de moringa (5 g). Además indicamos el porcentaje de CDR o cantidad diaria recomendada.

- Calcio: 95 mg; 12% CDR
- Magnesio: 24 mg; 7% CDR
- Hierro: 2 mg; 10% CDR
- Vitamina A: 3,6 mg; 20% CDR
- Vitamina B1: 0,13 mg; 12% CDR
- Vitamina B2: 0,06 mg; 4% CDR
- Vitamina B6: 1,6 mg; 7% CDR
- Ácido fólico: 27 mcg; 14% CDR
- Vitamina C: 8,6 mg; 14% CDR
- Vitamina E: 3 mg; 23% CDR

La dosis diaria recomendable es de 3 a 5g, al día, para una persona con mayor desgaste oxidativo la dosis puede incrementarse a 9g por día. Se puede tomar moringa en polvo añadiendo a las comidas o preparar infusiones de moringa con la hoja seca. Ten en cuenta que una cucharadita equivale a 3 g de moringa en polvo aproximadamente y una cucharada sopera a 3 g de hoja.

SEMILLAS DE CHÍA

La **chía** es rica en ácidos grasos omega-3, pero además los aporta junto a ácidos grasos omega-6 en la proporción ideal para el organismo, que es una proporción de 3 a 1 (omega-6 y omega-3). Además es una buena fuente de minerales como el calcio, el magnesio y el boro.

En ella encontramos, además, un alto contenido de fibra, tanto soluble como insoluble, lo que nos ayuda a mantenernos saciados y a regular el tránsito intestinal. Una ración de 30 gramos (unas dos cucharadas) puede contener hasta 12 gramos de fibra.

Beneficios de las semillas de Chía:

- Protege el corazón y reduce el colesterol.
- Regula el tránsito intestinal.
- Ayuda en la diabetes.
- Ayuda a perder peso.
- Protección antioxidante.
- Cuida tus huesos.
- La puedes agregar a cualquier bebida u alimento.






MACA

Es un tubérculo de la familia de las crucíferas (como las coles, los rábanos o la mostaza), rico en minerales (cobre, hierro, calcio y zinc), en vitaminas del grupo B y en sustancias con efectos estimulantes. Aunque casi llegó a desaparecer como cultivo, el redescubrimiento de los beneficios de la maca ha despertado el interés en su consumo y hoy día se la considera un superalimento. No solo puede ayudar frente a trastornos hormonales, sino que puede convertirse en un buen aliado para disfrutar más del sexo, pues aumenta el libido, reduce el estrés y el cansancio. Para consumirla puedes mezclarla con agua, con leche para elaborar bebidas, o mezclarla con jugo de frutas y verduras, salsas o batidos.

CÚRCUMA



La **cúrcuma** es una raíz de la familia del jengibre, nos puede ayudar con su poder antiinflamatorio. Su color amarillo anaranjado se lo debe a la curcumina, el fitoquímico que le otorga esa acción antiinflamatoria, pero también antioxidante y estabilizadora de los niveles de azúcar en sangre. Más de 9.000 estudios clínicos han analizado sus beneficios, y hasta hoy todos sostienen sus resultados positivos. Además, contiene vitaminas como la C, la B6 y la B3, hierro, zinc, selenio y manganeso. También es una opción de prevención y curativa contra diferentes tipos de cancer, reduce los niveles de toxicidad en el cuerpo humano, protege el corazón, también hasido utilizado durante siglos como protector estomacal, puede proteger las neuronas contra el estrés, la **cúrcuma** es el ingrediente principal del curri por lo que puedes usarlas para sazonar tus platillos.

AÇAÍ

Lo llaman el súper alimento del Amazonas. Esta pequeña fruta tiene gran capacidad para fortalecer el organismo y enaltecer el deterioro por la edad. Su uso medicinal y fortalecedor se remonta a las primeras tribus indígenas, para las cuales se trataba de un alimento básico: llegaba a constituir el 25% de su dieta diaria. El **açaí** es rico en antioxidantes, sobre todo en fenoles y antocianinas, estos últimos responsables de su color oscuro. Esto le da un valor ORAC -el que mide la actividad antioxidante de un alimento- de 185, muy superior incluso al del arándano (32) y la uva negra (11). Además aporta ácidos grasos omega 3, 6 y 9, y contiene grandes cantidades de betasitosterol - esterol vegetal-, que disminuyen la absorción del colesterol y regulan sus niveles en sangre. También abunda en aminoácidos, minerales como el calcio, el hierro y el fósforo, vitaminas A, C y E. Complementa su valor con un buen contenido de fibra y pocos azúcares.

Beneficios: Actúa como un vasodilatador a través de los estériles vegetales, lo que contribuye a bajar la presión arterial y mejorar la circulación y por tanto, la oxigenación de la sangre. La presentación en aceite hidrata la piel y calma la irritación. Previene el crecimiento de células cancerígenas a nivel molecular y en cierta medida la metástasis. Combate la disfunción eréctil y también ayuda en la falta de deseo sexual.

Se suele comercializar en polvo, lo que permite agregarlo fácilmente a batidos, jugos, postres y barritas, aunque también se halla en aceite para aplicar en la piel.





ALMENDRAS

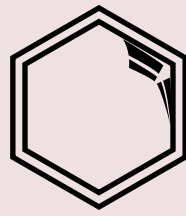
Las **almendras** son uno de los frutos secos más nutritivos del planeta, tienen un sabor delicado y dulzón, y contienen infinidad de propiedades beneficiosas para nuestro organismo. La Federación española del corazón recomienda su consumo. Son ricas en fibras, proteínas, vitaminas B y E, grasas saludables, hierro, calcio, fósforo... Merendar almendras o tomarlas a media mañana puede ayudar a mantener unos niveles saludables de colesterol; además, contienen más fibra que cualquier otro fruto seco.

Proveen fuente de energía, son buenas para el corazón, la piel, dientes y huesos, aumenta la función cerebral por lo que hace que el órgano se mantenga lúcido y activo, mejora el sistema inmune y ayuda a prevenir enfermedades degenerativas.

Consumir **20 almendras al día** aportan 100 calorías llenas de propiedades nutritivas y saludables; y debido a su efecto saciante las almendras ayudan a controlar el apetito.

PRINCIPALES FUENTES DE CALCIO DE ORIGEN VEGETAL LIBRES DE SOYA

TIPO DE ALIMENTO	CANTIDAD	MG DE CALCIO
Leche no láctea, fortificada	1 taza	200-300
Semillas de ajonjolí	30 gramos	280
Berza, cocinada	1 taza	266
Espinacas, cocinadas	1 taza	245
Hojas de nabo, cocinadas	1 taza	197
Col rizada, cruda	2 tazas	180
Brócoli, cocinado	1 taza	180
Semillas de chía	30 gramos	177
Bok choy, cocinado	1 taza	158
Tahini	2 cucharadas	128
Alubias blancas, cocinadas	1 taza	126
Frijoles blancos "Great Northern", cocinados	1 taza	120
Amaranto	1 taza	116
Hojas de mostaza, cocinadas	1 taza	104
Col rizada, cocinada	1 taza	94
Mantequilla de almendras	2 cucharadas	88
Camote, cocinado	1 taza	76
Almendras enteras	30 gramos	74
Frijoles adzuki	1 taza	65
Quimbombó, cocinado	1/2 taza	62
Naranja	1	60
Higos, secos	2	55
Semillas de girasol, crudas	30 gramos	50
Chabacanos, secos	1/2 taza	35



VITAMINAS

Las **vitaminas** son sustancias que el cuerpo necesita para crecer y desarrollarse normalmente. Estas las podemos obtener en los alimentos y también a través de suplementos. La reciente pandemia nos ha hecho revisar la forma en cómo estamos alimentándonos y manteniendo las defensas altas en nuestro organismo. A raíz de esto han surgido vitaminas específicas que según médicos pueden ayudar a fortalecer nuestro sistema inmune y de alguna forma blindarnos contra el virus sin embargo aún no hay nada comprobado por lo tanto sigue siendo incierto. Por recomendaciones de mi médico estoy probando un complejo vitamínico llamado factor de transferencia. Les cuento un poco más de que se trata.

Tu cuerpo necesita 13 vitaminas. Estas son:

Vitamina A

Esencial para el desarrollo normal de las células, el crecimiento, la piel, la formación de huesos, mucosa de las membranas y el sistema inmune. Puedes hallarla en alimentos como: aceite de hígado de bacalao, algunos quesos, brócoli, calabaza, col, espinaca, leche, mantequilla y zanahoria.

Vitamina B

(tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, biotina, vitamina B-6, vitamina B-12 y folato o ácido fólico) Ayuda a las células del cuerpo a generar energía de los carbohidratos, proteínas y grasas, aportados por los alimentos. También construyen y reparan los tejidos. Las mejores fuentes de esta vitamina son: arroz integral, cereales, coliflor, espárragos, levadura de semillas de girasol, naranja y papa.

Vitamina C

Importante para generar la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos. Se encuentra en casi todas las frutas y verduras. Especialmente en: limones, naranja, toronja, y piña.

Vitamina D

Funciona para mantener huesos fuertes y absorber el calcio. La mejor fuente de **Vitamina D** es por exposición a los rayos de sol. También puede encontrarse en pequeñas cantidades en: champiñones y pescados grasos.

Vitamina E

Actúa como antioxidante y protege las células. Algunas fuentes son: aceites vegetales sin cocer, almendras, aguacate, germen de trigo, granos enteros, nueces, kiwi, leche y verduras de hoja verde.

Vitamina K

Es importante para la coagulación de la sangre y la salud de los huesos. Consúme esta vitamina a través de: verduras de hoja verde, aguacate, perejil y kiwi.

El cuerpo también puede producir **Vitaminas D y K**. Las personas que llevan una dieta vegetariana pueden necesitar un suplemento de vitamina B12. Cada vitamina tiene funciones específicas. Si tienes bajos niveles de determinadas vitaminas, puedes tener problemas de salud. Por ejemplo, si no recibes suficiente vitamina C, podrías desarrollar anemia. Algunas vitaminas pueden ayudar a prevenir los problemas médicos. La vitamina A previene la ceguera nocturna. La mejor manera de obtener suficientes vitaminas es mantener una dieta balanceada con alimentos variados. En algunos casos, es posible que se necesite un multivitamínico diario. Es buena idea consultar con tu médico ya que el exceso de las mismas también pueden ocasionar trastornos de salud.

Enfermedades ligadas a la alimentación

Cáncer

Sabes que el aumento de Cáncer en la población a nivel mundial a aumentado considerablemente en los últimos años. Y según estudios están completamente relacionados con el consumo de carne y alimentos procesados. Un informe reciente de la Organización Mundial de la Salud (OMS), asocia la ingesta de carnes rojas y procesadas con el cáncer. El informe se refiere a la carne como cancerígeno (causante directo de cáncer), al atribuirle 34,000 muertes cada año por el consumo de una dieta rica en carnes procesadas. Las dietas altas en carnes rojas*, afirma el informe, "podrían ser las responsables de 50,000 muertes anuales en todo el mundo".

También hemos sido manipulados a través de esta industria, nos han hecho pensar que debemos comer carne animal para estar sanos y fuertes, completamente contrario a las estadísticas de los estudios realizados no sólo en atletas de alto rendimiento y campeones olímpicos que han demostrado que llevar una dieta a base de plantas y otros nutrientes es suficiente para mantenerse en forma, es muy interesante que nuestros ancestros también llevaban una dieta de alto consumo vegetal.

Deseo brindarte la información necesaria para despertar la curiosidad en ti y comiences a hacer tu propio análisis respecto a este tema que finalmente será **beneficioso para ti.**

Diabetes

Es importante conocer cuales son los factores que ocasionan la diabetes y aunque pueda ser genético también existe la opción de prevenirlo a través de una alimentación balanceada. Vivimos en el país número uno a nivel mundial que padece esta enfermedad. Creo que es momento de escuchar a nuestro cuerpo y ser más conscientes para tener una vida más saludable.

Artritis

La nutrición y la salud se encuentran íntimamente ligadas. Las investigaciones sugieren que lo que comemos puede influir en el desarrollo, el avance y los síntomas de ciertos tipos de artritis y enfermedades relacionadas. Llevar una dieta estilo mediterráneo, consistente de frutas, verduras, aceite de oliva, frijoles, nueces y semillas puede por ejemplo, disminuir el dolor de la artritis al suplir el cuerpo de poderosos nutrientes antiinflamatorios. De lo contrario, ingerir alimentos procesados con alto contenido de azúcar y grasa, así como comida chatarra aumenta la inflamación y empeora los síntomas de la artritis, además que predispone al organismo a otras enfermedades crónicas.

Lo que es generalmente frecuente comer demasiada carne roja, y en particular carne procesada, puede subir los niveles de inflamación del cuerpo, lo cual, como sabemos, es característico de la artritis. Las carnes procesadas en particular, contienen nitritos, nitratos y otros aditivos que, al ser consumidos en grandes cantidades, pueden incrementar potencialmente la cantidad de inflamación. Cocinar las carnes a altas temperaturas, como en parrillas, asados o en barbacoas puede además crear productos químicos peligrosos que promueven la inflamación.

¿Cómo librar de pesticidas nuestros alimentos?

Limpiar de pesticidas las frutas y los vegetales es parte del cambio de una sociedad sin tóxicos y una responsabilidad compartida que puede lograrse con pequeñas acciones. Lo más recomendable es consumir productos orgánicos. Las formas de liberar de pesticidas las frutas y los vegetales son:

Remojar en bicarbonato y vinagre:

Esta opción te ayudará a eliminar gran parte de las sustancias tóxicas. Coloca un recipiente lleno de agua y agrega una cucharada de bicarbonato y otra de vinagre.

Vinagre de manzana:

Diluye un vaso de vinagre de manzana en 1 litro de agua y lavar los alimentos con esta mezcla.

Vinagre y sal:

Mezcla un vaso de vinagre con medio litro de agua con sal. Después introduce el alimento en la mezcla y deja que repose durante 30 minutos.

Vinagre, bicarbonato y limón:

A una taza de agua vierte una cuarta parte de vinagre, Agrega $\frac{1}{4}$ de taza de bicarbonato y el jugo de un limón. Remoja mínimo 20 minutos.

Desinfecta con extracto de toronja y bicarbonato:

mezcla 20 gotas de extracto de semillas de toronja con una cucharada de bicarbonato de sodio, una taza de vinagre blanco y una taza de agua. Diluye y vierte la mezcla en un rociador.



Cuida tu cuerpo

En uno de los documentales que vi, me encontré con uno de los pueblos más longevos del mundo en Italia y no solo se lo atribuían a una cadena genética sino a una dieta baja en proteína y ejercitándose diariamente, es decir caminando o manteniéndose en movimiento.



EJERCICIO

El **ejercicio físico** tiene un papel importante hoy en día, no solo por cómo luce, también por el impacto que tiene en la salud física y mental.

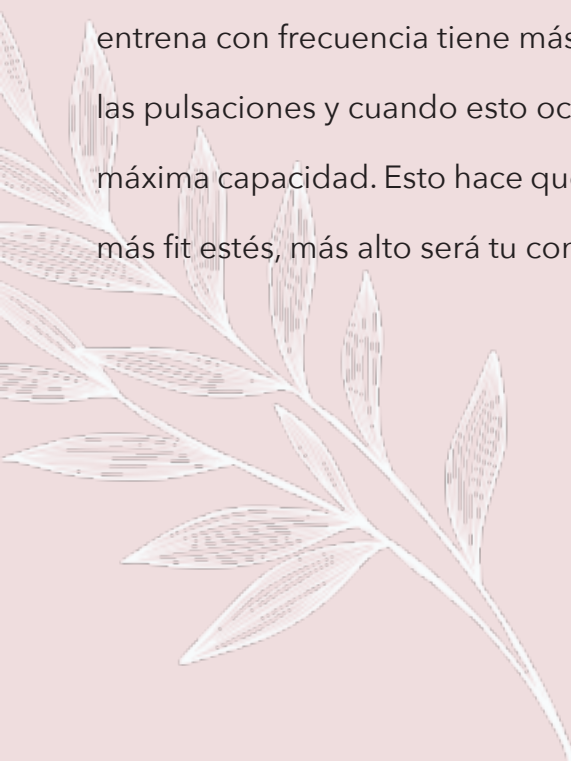
Cada individuo debe conocer su cuerpo y capacidad física, de acuerdo a su edad y condición. Cuando estas en constante movimiento y practicas una actividad física el aumento de flujo de sangre a través del ejercicio beneficia directamente al cerebro.

Así, las células cerebrales se despiertan, permitiendo un alto estado de alerta y enfoque durante y después del ejercicio.



Por otro lado, después del ejercicio tienes mayor sensación de relajación, que dura incluso horas después de haber realizado el entrenamiento y es gracias a la segregación de una serie de hormonas como la testosterona, la adrenalina o las endorfinas. También, quemas gran cantidad de azúcar procedente de la sangre. Esto contribuye a que el páncreas tiene que producir menos insulina para mantener el nivel glucémico bajo control, lo que se entiende como un menor riesgo de diabetes.

Si has hecho ejercicio de alta intensidad la temperatura del cuerpo se eleva, lo que provoca que los vasos sanguíneos se dilaten incrementando la fluidez de la sangre. La piel de una persona que entrena con frecuencia tiene más luminosidad y se mantiene más joven. Con el esfuerzo, aumentan las pulsaciones y cuando esto ocurre, los músculos de alrededor de los pulmones trabajan hasta su máxima capacidad. Esto hace que seas capaz de alcanzar un máximo consumo de oxígeno. “Cuanto más fit estés, más alto será tu consumo de oxígeno”.





MEDITACIÓN

Que efectos tiene practicar **meditación** diariamente, pensamientos positivos, o alguna actividad que a través de la práctica se convierta en una terapia. Definitivamente soy practicante del proverbio maya; El que cree crea, el que crea hace, el que hace se transforma así mismo y a la sociedad en la que vive. Es un hecho que nuestra mente tiene un poder inmenso para atraer o construir lo que necesitamos o deseamos.

La **meditación** puede ayudar a mejorar la imagen que tenemos de nosotros mismos y aportarnos una visión de la vida más positiva. El estrés produce marcadas modificaciones en la liberación de múltiples citocinas (también denominadas citoquinas), que son proteínas moduladoras, lo que puede llevar a la depresión. Según varios estudios, la **meditación** reduciría la depresión al disminuir la cantidad de citocinas liberadas. Algunas formas de meditación pueden generar cambios apreciables en nuestro pensamiento, mejorando los síntomas de depresión y aumentando el optimismo y por tanto, también contribuye a aumentar la felicidad. Estos beneficios de la **meditación** pueden mantenerse a largo plazo mediante su **práctica continua**.

Beneficios de la meditación

Aumento de la conciencia personal

A través de la **meditación** se puede desarrollar una comprensión más profunda de nosotros mismos, ayudándonos a conseguir una mejor versión de nosotros. Un ejemplo de ello es la **meditación** de auto-indagación, cuyo objetivo es ayudarnos a conseguir precisamente eso, una mayor comprensión de nosotros mismos y también saber cómo nos relacionamos con los que nos rodean. A partir de esa mejor conciencia de nosotros mismos podremos propiciar otros cambios positivos. El objetivo de algunas formas de meditación consiste en reconocer pensamientos que puedan ser perjudiciales o autodestructivos. A medida que se fuese adquiriendo mayor conciencia sobre nuestros propios hábitos de pensamiento, podremos controlarlos y conducirlos hacia reflexiones más constructivas. Además, cuanto más se realice la práctica de la **meditación** más fácil será llegar a generar soluciones creativas a nuestros problemas.

Desarrollo de la inteligencia emocional y la empatía

Otro beneficio de la **meditación** es que también puede aumentar la existencia de sentimientos y acciones positivas hacia nosotros mismos y los demás. La **meditación Metta** o del amor benevolente, se basa en propiciar el desarrollo de pensamientos y sentimientos amables hacia nosotros mismos. A partir de esta práctica, las personas comienzan a aplicar esa bondad hacia los demás, empezando con sus seres queridos para luego seguir con los conocidos y terminar, finalmente, con los enemigos. Los sentimientos positivos que se alcanzan a través de la meditación Metta pueden ayudar a mejorar la ansiedad social, disminuir las peleas conyugales y ayudar a controlar la ira. La positividad, la empatía y bondad con los demás pueden mantenerse también en el tiempo con la práctica continuada de la **meditación Metta**.

Mejora de la memoria

Si se logra mejorar la atención y la claridad del pensamiento, se puede ayudar a conservar la mente joven. La **meditación Kirtan Kriya** combina un mantra con un movimiento repetitivo de los dedos que busca concentrar los pensamientos. Este método ayuda a mejorar la capacidad de quienes lo practican para aumentar la atención, la rapidez mental y la memoria. Este tipo de meditación lucha contra la pérdida normal de memoria relacionada con la edad y ayuda a mejorar parcialmente la memoria en pacientes con primeros síntomas de demencia.

Alivio del estrés

La reducción del estrés es, probablemente, uno de los beneficios de la **meditación** principalmente por el que las personas comienzan a practicarla. Actualmente existen muchos estilos de **meditación** que pueden ayudar a reducir el estrés. Por lo general, el estrés mental y físico provocan un aumento de los niveles de la hormona cortisol. Esto produce a su vez muchos efectos nocivos como la liberación de las citocinas que generan la inflamación. Como consecuencia se puede producir la interrupción del sueño, el aumento de la depresión, la ansiedad y de la presión arterial. Además, contribuye a la aparición del pensamiento nublado y la fatiga. La respuesta inflamatoria causada por el estrés puede ser reducida por la meditación guiada. La meditación también podría mejorar el síndrome del intestino irritable, el trastorno de estrés postraumático y la fibromialgia.

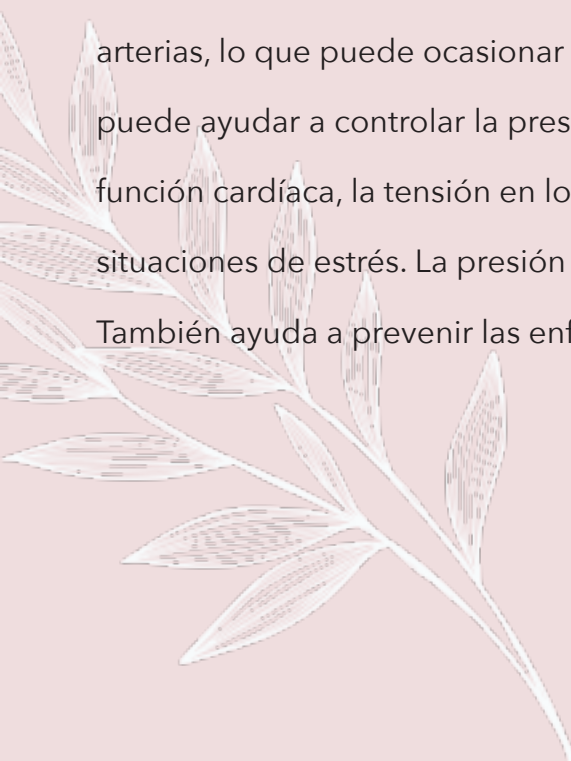


Alivio de la ansiedad y la depresión

Gracias al reducirse el estrés se disminuye también la ansiedad. La **meditación** también puede reducir la ansiedad y los problemas de salud mental relacionados con ella, como la ansiedad social, comportamientos obsesivo-compulsivos, pensamientos paranoicos y ataques de pánico. Además, puede ayudar a controlar la ansiedad relacionada con el trabajo que se desarrolla en ambientes de mucha presión. Diferentes estrategias de meditación pueden ayudar a reducir los niveles de ansiedad. Por ejemplo, el yoga, que combina la práctica de la **meditación** y la actividad física.

Reducción de la presión sanguínea

Otro beneficio de la **meditación** es que puede contribuir a reducir la tensión en el corazón y por lo tanto, a mejorar la salud física. Al corazón le puede costar más bombear sangre debido a la presión arterial alta, lo que puede desencadenar en el mal funcionamiento del corazón. Como consecuencia de la presión arterial alta puede producirse la formación de aterosclerosis o el estrechamiento de las arterias, lo que puede ocasionar ataques al corazón y accidentes cerebrovasculares. La **meditación** puede ayudar a controlar la presión sanguínea ya que relaja las señales nerviosas que coordinan la función cardíaca, la tensión en los vasos sanguíneos y la respuesta de nuestro organismo ante situaciones de estrés. La presión arterial va disminuyendo a medida que se practica la **meditación**. También ayuda a prevenir las enfermedades del corazón.





Tips en la
vida diaria





EN EL SÚPER

Seguro la primera vez te va tomar un poco de tiempo, pero tu salud y economía te lo van a agradecer. También a medida que comencemos a generar más demanda de productos sustentables el mercado se adaptará a ello y fomentaremos el crecimiento de una industria de alimentación consciente.

Lo primero que debes hacer es una lista, para evitar comprar cosas que ya tienes en casa, también llevarás mejor el control de lo que necesitas.

Intenta evitar el plástico ante todo, ya existen opciones de bolsas de red que se pueden reutilizar. También para el almacenamiento de verduras en el refrigerador, e incluso para llevar tus compras puedes utilizar bolsas de tela o reutilizar cajas de cartón.

Elige el vidrio en lugar de latas o plástico.

Compra productos cercanos, si queremos ser sustentables debemos apoyar a productores locales de frutas y verduras, generan menor huella de carbono y activamos el comercio en comunidades vulnerables.

Come de temporada, teniendo claro las temporadas de frutas, verduras y pescados podemos hacer una compra más sostenible.

No tires, la primera clave para ser una persona sostenible es consumir lo menos posible. Evita comprar cosas que no necesitas o cantidades de comida que no consumirás.

Lee las etiquetas, de esta forma sabrás si el producto tiene alguna aportación nutrimental y si es sustentable. Algunos productos manipulan al consumidor al escoger el color verde en el envase, nombres como "eco", "verde" o "natural", por eso es importante verificar que el producto si cumple con lo que promete.

Reutilizar las bolsas y cajas de tus compras (comienza a utilizar bolsas de tela). Elige productos de calidad y no desechables; garantizan mejor rendimiento y una mayor vida útil.

Evita comprar agua embotellada (sus envases no se reciclan y tardan más de 100 años en descomponerse), lleva siempre un termo contigo.

Escoge productos ecológicos.

Reduce el consumo de baterías desechables, opta por las baterías recargables, cuando las deseches busca un centro de reciclaje de estas.

Evite comprar encendedores (1.5 Millones de encendedores terminan en vertederos cada año, están fabricados con plástico y llenos con gas butano, derivado del petróleo).





EN CASA

Ahorra electricidad y gas: esta actividad reducirá tanto las emisiones de dióxido de carbono como la destrucción del hábitat de los osos polares, ya que una de las razones por la cual se encuentra amenazada la especie es la explotación de los recursos que se encuentran en el hemisferio norte.

Utiliza focos ahorradores (Reducen un 80% las emisiones de CO₂, representan un ahorro para los consumidores y una alternativa de iluminación más sustentable).

Utiliza aparatos electrónicos de bajo consumo.

Aprovecha la luz natural (Apaga los focos cuando no los utilices).

Evita el horno de microondas y desconecta los aparatos que no ocupes cada noche.

Lava frutas y verduras en un recipiente para evitar gastar más agua de la necesaria.

Separa la basura en desechos orgánicos e inorgánicos.

Recicla, existen centros cercanos a tu comunidad e incluso algunos van a domicilio y otros ofrecen pago en efectivo o especie.

No tirar el aceite por la coladera (Vacíalo en un recipiente y tíralo junto con la basura orgánica).

Cierra las llaves cuando te cepilles los dientes.

Cuando laves el inodoro puedes usar opciones que generen menor contaminación en el agua, por ejemplo vinagre blanco, zumo de limón y bicarbonato de sodio.

Considera invertir en paneles solares para uso personal, esta práctica ya no se considera un lujo hoy en día, se encuentra al alcance por la demanda que existe.

Usa las escaleras.

Repara antes de cambiar. (Servicios electrodomesticos, zapatos, ropa, muebles, auto, etc.) La vida útil de nuestros objetos permite ahorrar dinero y enormes cantidades de residuos.

Toma duchas cortas, se considera una ducha de 5 min y equivale entre 15 y 20 litros de agua por minuto.

Cambia los cabezales de sus llaves del agua y duchas por los de bajo flujo, también limpia los filtros con regularidad.

Repara o notifica las fugas de agua.

Los contenedores plásticos en los que vienen ciertos productos generan mucha basura, por ejemplo la mantequilla, normalmente existe el mismo producto en diferente presentación es decir en envase y envoltura de papel, elige la envoltura y ponla en una mantequillera o algún recipiente para almacenarla.

Lava con agua fría (se ahorra hasta un 80% de energía) y también le estarás dando larga vida a tus prendas.

Usa detergentes sin tóxicos para evitar la contaminación del agua. También está comprobado que los detergentes comerciales utilizados a largo plazo producen alergias y contienen agentes cancerígenos. Usa la secadora lo menos posible.

El uso de suavizante es altamente contaminante para el agua, (en la sección de marcas encontrarán una que tiene un detergente ecológico y deja la ropa súper suave).

Enjabona los trastes con la llave cerrada, para desperdiciar la menor cantidad de agua posible.

(Si usas lavavajillas utilízalo en carga completa, cada lavado gasta entre 12 y 20 litros de agua).

Riega con moderación (hazlo en la noche para evitar evaporización, la tierra más suelta alrededor de los árboles y plantas permite que el agua penetre mejor).

Si tienes jardín dale la bienvenida a pájaros, insectos y abejas que generan un equilibrio en los ecosistemas, hasta los murciélagos que son despreciados normalmente tienen una función ya que se alimentan de insectos, también utilizar insecticidas que **no sean dañinos** para estos es importante.

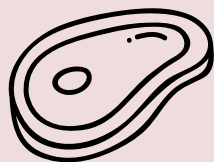
Paga online y pide estados de cuenta electrónicos.

Cuando viajes genera tu pase electrónico.

Reduce el uso de automóvil: esta medida disminuirá las emisiones de dióxido de carbono que se arrojan a la atmósfera debido al uso del combustible, lo cual contribuye a reducir el calentamiento global.

Colabora con organizaciones que luchan por la conservación: ya sea de forma puntual o prolongada, tu colaboración ayudará a concienciar, luchar y transmitir un mensaje tan importante como el de preservar el medio y la naturaleza, que están directamente relacionados con los animales.

1 KG



=



20 LT

Trata de comer únicamente alimentos vegetales una o varias veces a la semana. (No solo es sano, sino que reduce la emisión de gas metano de efecto invernadero que genera la industria ganadera. Ahorra agua, ya que producir un kilo de carne roja requiere de 15,000 litros de agua)

I'm a HUMAN
NOT a brand

Moda **Sustentable**




Tejidos orgánicos, compostables, reutilizados o creados a partir de desechos pero siempre monomaterial para facilitar su reciclaje. **Slow fashion**, moda ecológica, moda sustentable, moda saludable, moda lenta o moda ética. Estos son algunos términos que definen esta nueva tendencia que cada vez se convierte más rentable en el mercado.

Fast Fashion

- **Impacto medioambiental:** en los últimos años la industria textil se ha convertido en la segunda más contaminante del planeta. La ONU califica la industria del fast fashion de emergencia medioambiental. Responsable del 20 % de las aguas residuales y del 10 % de las emisiones de carbono mundiales. Deforestación, pérdida de biodiversidad terrestre y acuática, toneladas de residuos ingestibles..., y así podría continuar.
- **Impacto social:** deslocalización de la producción, pérdida de puestos de trabajo, disolución de valiosos gremios artesanos, talleres y tejedurías locales, explotación, inseguridad e insalubridad laboral.
- **Impacto económico:** aumento de la desigualdad y la pobreza.

Slow Fashion

- **Minimizar** el impacto medioambiental para preservar y mejorar la salud del planeta.
 - **Garantizar** los derechos laborales priorizando la transparencia a lo largo de todo el ciclo de vida y recuperación de una prenda.
 - **Instaurar** una economía circular basada en el crecimiento cualitativo, competitivo, eficiente e innovador frente al crecimiento únicamente cuantitativo.
- 

CRÉDITOS DE INVESTIGACIÓN

Fuentes

<http://espanol.arthritis.org/espanol/disease-center/imprimia-un-folleto/alimentacion-adecuada-en-personas-con-artritis/>

<https://espanol.arthritis.org/espanol/ejercicio/dieta-nutricion/productos-carnicos/>

<https://www.tekcrispy.com/2021/03/09/australia-prohibir-plastico-biodegradable/>

<https://www.who.int/features/qa/cancer-red-meat/es/>

<https://greenforestwear.com/que-es-la-moda-sostenible/>

<https://www.elmundo.es/vida-sana/estilo-y-gastro/2017/01/09/58734d4fe5fdeae10b8b45c8.html>

<https://www.greenpeace.org/mexico/blog/9386/huella-de-carbono/#como-se-cuantifica-la-huella-de-carbono>

<https://www.greenpeace.org/mexico/blog/4026/cual-es-el-origen-del-lunes-sin-carne/>

<https://www.mujerhoy.com/vivir/fitness/201903/14/que-le-pasa-a-tu-cuerpo-y-mente-despues-de-entrenar-20190314093920.html>

<https://beaire.com/es/aire-magazine/beneficios-de-la-meditacion>

https://www.cuerpomente.com/alimentacion/superalimentos/guia-completa-superalimentos-beneficios-lista_1207/21

<https://medlineplus.gov/spanish/vitamins.html>



Documentales

What the Health 2017 disponible en **Netflix**

Con los pies sobre la tierra 2020 disponible en **Netflix**

Cowspiracy 2014 disponible en **Netflix**

The game changers 2018 disponible en **Netflix**

Seaspiracy La pesca Insostenible 2021 disponible en **Netflix**

Libros

24 horas de ecogestos en casa

22 días

