



La divulgación ambiental es cosa de todos

En Interiores



Contaminación del mar

Pág. 4/5



Escasez y mal uso del agua

Pág. 6



Viviendo el calentamiento global

Pág. 8



Editorial

Directorio

Coordinación:
Stephen Arturo Martínez Guerrero
Colaboradores
Nadia Leal Ruiz
Norma Laura Lucio Martínez
Andrea Mondragon

Diseño:
Marisol Pier Cossio

Tel (646) 1753215
gacetaambiental@marea-consultores.com.mx
Av. Ryerson 1307-1 Z.C.
C.P. 22800 Ensenada B.C.

Índice

Editorial	2
Es hora de proteger al medio ambiente	3
Contaminación del mar	4/5
Escasez y mal uso del agua	6
Rica barata y nutritiva solo la sardina	7
Calentamiento global	8

Al paso del tiempo se vuelve cada vez más necesario el pensar en aprovechar adecuadamente nuestro medio ambiente. En México las cubiertas forestales se han reducido alrededor de un 40% de su extensión original, más del 80% de las pesquerías nacionales han alcanzado su aprovechamiento máximo, 2583 especies (entre plantas y animales), están consideradas dentro de alguna categoría de riesgo y cerca del 45% de los suelos presenta algún tipo de degradación causada por el hombre (SEMARNAT 2008). Cada vez nos queda menos tiempo y está en nosotros y solo en nosotros iniciar el cambio. Haz lo propio y ayúdanos a difundir la información contenida en esta Gaceta pues solo generando conciencia podremos asegurar el futuro de las nuevas generaciones. De antemano ¡Muchas Gracias!



TODOS LOS PROBLEMAS AMBIENTALES NOS AFECTAN AUNQUE LEJANOS PAREZCAN.

La naturaleza es más que una distracción en nuestra vida cotidiana, más que una hermosa vista panorámica, una mascota o un jardín precioso. La naturaleza es la maravillosa máquina que permite nuestra existencia, el sustento de nuestra ropa y nuestro pan de cada día. Sin embargo, a pesar de sus grandes regalos y bondades los humanos la estamos acabando con nuestros hábitos y nuestro estilo de vida (alterando el entorno natural). La educación ambiental surge como una necesidad de entender la relación entre la sociedad y su medio ambiente, para el propio mejoramiento del ser humano.

Tal vez es bien sabido por todos que los recursos naturales (agua potable, hidrocarburos, alimentos, materias primas) son finitos y que se van a agotar si no tenemos un buen manejo, pero ¿cuanto estamos dispuestos a sacrificar para preservarlos? la

mentalidad actual es que si no se nos obliga a renunciar al estilo de vida moderno (alterando nuestro entorno), no va haber un verdadero cambio en nuestra manera de vivir y utilizar los recursos naturales. La urbanización tal como la conocemos hoy en día, como grandes planchas de asfalto, es una contradicción a las necesidades propias de los seres humanos. Y lo más irónico es que “entre más crecen las ciudades, más crece la idea de independencia a la naturaleza”. Se debe penetrar urbe y naturaleza, el cambio no sólo consiste en plantar algunos árboles y realizar una campaña de cara a la galería, mientras se mantiene nuestro modo de vida y producción, se trata de una transformación profunda en nuestra forma de ver el mundo, encontrando nuestro lugar en el planeta. Es un paso muy grande el que tenemos que dar y debe empezar por cada uno, algunos ya lo están empezando a dar y algunos otros aun no despiertan.

¿Qué haces tú para cuidar el medio ambiente?



MAREA
Consultoría Ambiental


Manejo de Recursos Ambientales
Tel: 646 -1753215
Consultas@marea-consultores.com.mx



Restaurant Bar

178-18-09 178-34-88

ES HORA DE PROTEGER AL MEDIO AMBIENTE

Mucho se habla actualmente de proteger al ambiente, cosa que se ha vuelto preocupante ya que vemos como las condiciones en que se encuentra nuestro planeta esta cada vez mas en deterioro. Recuerda tu vives en el y eres parte de el, si el no existe tu tampoco. Por lo anterior hemos puesto en los siguientes párrafos acciones que le dan esperanza de vida a nuestra casa llamada "Tierra" y por lo tanto a nosotros mismos también

Como puedo participar en mi escuela?

- Desarrolla actividades para el mantenimiento del área educativa: jornadas de limpieza, pintura de las paredes, reparación de ventanas y pupitres, es decir todo lo que implique mantener la escuela en buen estado.
- Llevar a cabo talleres de educación ambiental con el fin de concientizar a los niños y jóvenes en cuanto al uso racional de los recursos: enseñarlos a aprovechar el papel, los lápices, las pinturas, materiales de desecho y otros.
- Involucrar a todo el cuerpo académico, padres y alumnos en actividades ambientales promovidas por la misma escuela (mantenimiento de la escuela)

Como puedo participar desde mi hogar?

- Utiliza racionalmente el agua, reduciendo su consumo en actividades domesticas y manten en buen estado tuberías y grifos.
- Mantén limpia y ordenada tu casa usa productos biodegradables o productos fáciles de reciclar.
- Coloca la basura en el lugar que corresponde.
- Modera el consumo de electricidad.
- Si tienes automóvil, mantenlo en buen estado y evita su uso innecesario.
- Padres, involucra a niños y jóvenes en actividades de conservación y uso racional de los recursos naturales, recuerda que estamos formando en ellos

Como puedo participar en la comunidad?

- Participa en programas de educación ambiental con el fin de resolver problemáticas ambientales.
- Participa en jornadas de limpieza y mantenimiento de espacios públicos. Conserva y protege espacios públicos de tu comunidad.



Contaminación en el **MAR** Acciones para evitarla

Se define como contaminación ambiental la presencia en el ambiente en este caso el mar de agentes (físico, químico o biológico) en lugares, formas y concentraciones que pueden ser nocivos para la salud, o para el bienestar del ecosistema, lo que incluye a los seres vivos y a la población humana.

El hombre contamina el mar de diversas maneras, utilizándolo como vertedero de aguas residuales, desechos agrícolas, industriales, sólidos y radiactivos.

El mar también se contamina con los escapes de petróleo y sus derivados. En estos vertederos las sustancias que mas preocupan por sus efectos nocivos son los plaguicidas, los detergentes, los residuos químicos y metales pesados.

“VIVE CON SENCILLEZ,
CONSUME MENOS,
PIENSA MÁS”

Los efectos de esta contaminación se dividen en biológicos y ecológicos principalmente:

Detergentes biodegradables.

En la actualidad se ha logrado la incorporación de detergentes "biodegradables", es decir, aquellos que, gracias a la acción de bacterias y de las enzimas producidas por estos organismos, se degradan hasta perder su toxicidad

Tratamiento de aguas negras.

Antes de ser descargadas al mar, las aguas normalmente reciben un tratamiento, con la finalidad de disminuir la presencia de organismos patógenos en la misma, así como la disminución de carga orgánica que puede afectar la calidad del mar.

Dependencia energética al petróleo.

Poco a poco se ha logrando la independencia entre los combustibles y la energía nuclear a fuentes de energía

renovables y no contaminantes como el sol, el viento, el agua, árboles.

Prohibición de sustancias tóxicas.

En algunos países se ha empezado a reducir, sustituir y hasta prohibir el uso y la producción de sustancias contaminantes como el DDT (plaguicida), los PCB (bifenilos policlorados que causan defectos congénitos), los CFC (Clorofluorocarbonos), y los compuestos de plomo en las gasolinas.

Accidentes petroleros.

Las compañías explotadoras de petróleo se esfuerzan cada vez mas por diseñar mejores métodos de transporte, carga, descarga y limpieza de los buque-tanques, que sean más seguros y menos contaminantes. Además se mejoran los métodos de perforación y producción en las zonas costeras para evitar derrames innecesarios.



¿Qué podemos hacer nosotros para **EVITAR** contaminar el mar?

- El mar rodea $\frac{3}{4}$ partes de toda la Tierra.
- El mar esta directamente ligado al clima terrestre, si cambian las condiciones del mar, cambia toda la climatología de la Tierra.

- 1 Debemos evitar que cualquier otro material que no sea agua llegue al drenaje de agua de lluvia. Si ayudamos a mantener los estacionamientos y otras áreas abiertas limpias, ayudaremos a evitar que los materiales contaminantes lleguen a los drenajes de agua de lluvia. No tires basura, ni sustancias toxicas en las calles, estacionamientos o garajes.
- 2 Utilizar blanqueadores que no contienen cloro o diotoxinas, ya que son menos contaminantes. Fijarnos en las etiquetas de los productos y elegir el menos contaminante.
- 3 Jamás tirar una colilla de cigarro al inodoro o al mar, ya que contamina más de 30 litros de agua. Algunos de sus componentes son cancerígenos y cuesta mucho trabajo y energía retirar sus derivados del agua.
- 4 Separar los desechos sólidos tanto en la industria como en el hogar y evitar lanzar al agua contaminantes como aceites, solventes, pinturas y materia orgánica

- 5 Utilizar el jugo de limón como abrillantador. No contamina el ambiente como los productos comerciales. Disminuir el uso de suavizantes para la ropa y los acondicionadores para el cabello, o evitar su uso.
- 6 Di no a las bolsas de plástico. Cada año se distribuyen más de 2 mil millones y apenas se recicla un 3%. Lleva una bolsa como la que llevas al mercado o compra bolsas de tela especiales ya se venden en Walmart, y si no incluso puedes guardar las compras en una mochila como la que llevas a la escuela, esto se hace en todos los países desarrollados europeos. Las bolsas llegan al mar y matan a los organismos como tortugas y aves ya que las confunden con su alimento.
- 7 Jamás tirar aceite al drenaje. Un litro de aceite vertido al drenaje contamina miles de litros de agua y cuesta mucho retirarlo para reciclarla. El aceite forma una capa lodosa que atasca los desagües y favorece el crecimiento de microorganismos.

ACTIVIDAD. ?

Encuentra la siguiente lista de palabras relacionadas con la contaminación del mar en la sopa de letras.

¡Suerte!

- Aguas residuales
- plaguicidas
- Detergentes
- solvente
- DDT
- pintura
- Contaminación
- suavizantes
- Bolsas plásticas
- aceites
- Drenaje
- Mutación
- Basura

A	G	U	A	S	R	E	S	I	D	U	A	L	E	S	W	N	F	S	W	K	V
D	W	W	R	M	E	E	W	P	E	D	E	C	S	E	T	N	E	V	L	O	S
S	N	I	U	G	Y	G	R	H	T	F	T	G	O	C	I	V	P	A	O	I	A
I	G	J	T	F	J	U	B	I	E	L	I	C	A	N	R	A	R	V	A	K	D
P	S	E	N	L	E	P	P	E	R	R	E	B	J	O	D	U	B	R	E	E	I
D	A	B	I	Y	L	Q	T	W	G	A	C	A	G	L	T	I	U	T	O	N	C
O	D	V	P	E	Q	N	D	R	E	N	A	J	E	N	F	S	C	M	U	G	I
J	D	T	P	L	F	O	C	O	N	T	A	M	I	N	A	C	I	O	N	P	U
P	C	H	I	V	T	L	S	Y	T	C	W	P	X	B	Q	I	M	E	H	D	G
L	A	H	L	K	T	R	F	R	E	N	A	N	O	I	C	I	D	N	O	G	A
N	A	O	W	E	N	B	O	L	S	A	S	P	L	A	S	T	I	C	A	S	L
B	S	U	A	V	I	Z	A	N	T	E	S	M	U	T	A	C	I	O	N	M	P

ESCASEZ Y MAL USO DEL Agua



No es verdad que te sientes desesperado cuando un día falta el agua en tu casa?

El agua es considerada un recurso fundamental e indispensable para tener una vida saludable, cuya demanda está en aumento para diferentes actividades como: Agua potable para cumplir necesidades domésticas, en agricultura para la producción de alimentos y también en la industria.

México cuenta con los volúmenes necesarios para satisfacer la demanda actual, sin embargo la distribución geográfica no favorece a que esta llegue a casi la mitad del territorio nacional, De hecho México es el país con mayor cantidad de agua per capita destinada al consumo humano. Es necesario hacer frene a este problema que cada vez aumenta más, pero ¿Cómo ?...

Por medio de una gestión correcta de sus recursos hídricos, por ejemplo mejorando los sistemas de irrigación, promoviendo el re uso del agua tratada, implementando una política realista de uso de agua en donde se implementen las mejores tecnologías de ahorro de agua y desalinización.

El uso del agua va mas alla de las necesidades humanas como bebida y alimentación. En el hogar dependemos de ella para la higiene personal y para la limpieza del hogar.

Lavarse, fregar los platos, limpiar pisos, tirar de la cadena del sanitario, entre otras cosas, son acciones que realizamos periódicamente y que representan alrededor del 93 % del consumo en agua de una familia

93 % del consumo de agua es utilizado en

Actividades cotidianas realizadas en el hogar



Cada habitante gasta 4,700 m³ anuales

Para considerar:

- ¿Sabes que cerrando el grifo durante los tres minutos en los cuales te lavas los dientes, puedes economizar hasta 20 litros de agua?
- Quizás tus padres pueden recuperar el agua de lluvia para regar el jardín



BARATA RICA Y NUTRITIVA SOLO LA SARDINA

Durante los últimos años se ha ido perdiendo la costumbre mexicana de comer sardina. Este alimento que tradicionalmente asociamos a una lata ovalada y salsa de tomate es hoy en día un producto estratégico nacional.

La sardina pertenece un grupo de peces llamado pelágicos menores. Vive en grandes “escuelas” que son aglomeraciones de peces que pueden contener miles de peces. En México esta pesquería es la más importante por el volumen de captura desembarcada.

Con los avances en la medicina y ciencias de la nutrición, se encontró que además de ser un producto muy barato, la sardina es una de las más importantes fuentes nutrimentales que como humanos podemos consumir. ¡Cual sería la sorpresa de muchos al saber que comer sardina es mejor que tomar pastillas de complemento alimenticio!

Una sola sardina nos aporta proteínas y vitaminas como la B12, B1 o Niacina, que permiten el aprovechamiento de los nutrientes energéticos, vitaminas liposolubles como A, D y E, que contribuyen al mantenimiento, crecimiento y reparación de la piel y otros tejidos del cuerpo; intervienen en el crecimiento óseo, en la producción de enzimas en el hígado y de hormonas sexuales así como en el desarrollo del sistema nervioso y para la visión nocturna. En cuanto a los minerales aporta fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y yodo y por si eso no fuera poco es muy buena fuente de Omega-3, que nos ayuda a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos lo que disminuye riesgos a la salud y es un antioxidante natural que nos ayuda a vernos bien y sentirnos mejor.

Hoy en día la gran variedad de nuevas presentaciones de sardina como aceite de olivo, vinagreta, picante, y el tradicional tomate, habré un sinfín de posibilidades en su preparación. Para muestra esta deliciosa receta. Si quieres mas recetas o mayor información puedes encontrarla en la

Si usted gusta apoyar este proyecto de divulgación ambiental, puede hacerlo depositando sus donativos en la cuenta a nombre de Steephen Arturo Martínez Guerrero número 0189367826 de Banorte. Para poder hacerle llegar su deducible de impuestos por favor digitalice su comprobante de depósito y envíelo junto con su nombre, dirección y RFC a la siguiente cuenta de correo Electrónico: Donativos@marea-consultores.com.mx

ceviche de sardina

- 2 latas de sardina en aceite (425gr) *
- 4 pimientos morrones cortados en cuadritos
- 1 cucharadita de orégano
- 1 aguacate cortado en cuadros medianos
- 1 kg de cebolla finamente picada
- 100gr de aceitunas
- 1 kg de jitomate cortado en cuadritos
- Chiles en vinagre al gusto (picados)
- 1 manojo de cilantro finamente picado
- 4 limones para el jugo
- Sal y pimienta al gusto



Abri la lata y escurrir el caldillo, partir la sardina por la mitad y desmenuzarla en grueso. En una ensaladera, colocar el jugo de limón con un poco de sal, agregar la cebolla y dejar reposar durante 10 min.

Incorporar en la ensaladera los demás ingredientes y la sardina. Sazonar con sal y pimienta al gusto.

Dejar reposar 2 hrs. antes de servirse bien frío.

Nota: Se pueden cambiar los chiles en vinagre por chiles serranos finamente picados.

* Usted también puede realizar esta receta con sardina fresca

Estudios de Impacto Ambiental

Análisis de calidad de agua

Elaboración de proyectos

Gestiones en medio ambiente y pesquerías

<http://marea-consultores.com.mx>

MAREA
Consultoría Ambiental



Manejo de Recursos Ambientales
Tel: 646 -1753215
Consultas@marea-consultores.com.mx

viviendo el calentamiento global



Si tú eres de los que piensa que nuestro planeta no se puede acabar, te invito a leer los siguientes párrafos.

Es el fenómeno por el cual se aumenta la temperatura de la atmosfera terrestre y de los océanos a consecuencia del acumulamiento de gases contaminantes en la atmosfera lo cual crea una capa cada vez mas gruesa que provoca que el calor del sol quede atrapado y por tal motivo surja el calentamiento del planeta.

Según científicos, el planeta se recalienta debido a que existe un aumento de emisiones de gases como el metano, oxido de nitrato y clorofluorocarbonos (CFC) en la atmosfera provocando un efecto invernadero. Este enorme efecto trae consigo consecuencias irreparables para nuestro planeta, entre ellas encontramos:

- El derretimiento de glaciares
- Sequias severas
- Deforestación que hace surgir desiertos
- El aumento en los niveles del mar producirá inundaciones costeras

El trastorno de hábitats como los arrecifes de coral y los bosques podría llevar a la extinción de muchas especies vegetales y animales.

Olas de calor que provoca la muerte de ancianos y niños. Pero tú puedes participar y colaborar en pro de nuestra casa llamada "TIERRA" ¿Cómo? Aquí te decimos de que manera...

Reduciendo la contaminación de los vehículos utilizando catalizadores

Usar al máximo la iluminación natural dentro de los ambientes domésticos

Utilizar lámparas de bajo consumo

Disminuir el uso de combustibles fósiles (gasolina, diesel, queroseno) y aumentar el uso de biocombustibles (biodiesel, etanol)

Ampliar la generación de energía a través de fuentes limpias y renovables: hidroeléctrica, eólica, solar y mareomotriz.

Colaborar con el sistema de recolección selectiva de basura y de reciclaje.

Construcción de edificios con la implantación de sistemas que procuren ahorrar energía (uso de energía solar para calentamiento de agua y refrigeración)



Esto está ocurriendo ya, así que ayudemos a nuestro planeta