



# La ONU explica las claves para reducir emisiones de gases de efecto invernadero y frenar el cambio climático

Posted on Mayo 15, 2026

Por Sandra M.G.

**Reducir emisiones de gases de efecto invernadero** se ha convertido en uno de los mayores desafíos globales para evitar los peores efectos del cambio climático. Más de una década después de la firma del Acuerdo de París, las emisiones mundiales continúan creciendo a niveles récord debido principalmente a la quema de combustibles fósiles, el elevado consumo energético y los modelos de producción y transporte altamente contaminantes.

Sin embargo, expertos del Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (**PNUMA**) recuerdan que todavía existe margen para limitar el calentamiento global si gobiernos, empresas y ciudadanos aceleran la transición hacia hábitos más sostenibles. La ONU destaca que incluso pequeños cambios cotidianos pueden ayudar a **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**, disminuir la huella de carbono y avanzar hacia un planeta más saludable y habitable.

## Cómo reducir emisiones de gases de efecto invernadero y combatir el cambio climático desde casa

**Reducir emisiones de gases de efecto invernadero**, disminuir la huella de carbono, ahorrar energía, apostar por movilidad sostenible, evitar desperdicio alimentario y proteger los bosques son algunas de las claves para frenar el calentamiento global.

Lo que **comemos define nuestra huella ecológica de forma directa**. Priorizar vegetales sobre carnes rojas disminuye drásticamente los gases de efecto invernadero, optimizando además el uso de agua y tierras fértiles para un futuro más sostenible.

Tirar comida es un error climático que desperdicia recursos valiosos como energía y fertilizantes. **Organizar mejor la despensa y aprovechar cada ingrediente** permite ahorrar dinero, mientras que el compostaje reduce el metano nocivo en los **vertederos**.

## Caminar y usar transporte público ayuda a reducir emisiones de gases de efecto invernadero

El transporte continúa siendo una de las principales fuentes de contaminación climática a nivel mundial.

Los expertos consideran que caminar, utilizar bicicleta o recurrir al transporte público son medidas clave para **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**.

Gran parte de las emisiones personales provienen directamente del uso habitual del automóvil privado.

Además de disminuir contaminación, estas alternativas reducen congestión urbana y mejoran salud física de la población.

La ONU calcula que prescindir del coche puede evitar hasta **dos toneladas de dióxido de carbono al año** por persona.

Compartir vehículo o utilizar transporte colectivo también ayuda a disminuir el consumo energético y de combustibles fósiles y a **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**.

## Ahorrar electricidad reduce la huella climática

Consumir menos electricidad es una de las formas más rápidas y económicas de **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**.

Gran parte de la electricidad mundial todavía procede de centrales alimentadas con combustibles fósiles.

Los especialistas recomiendan utilizar iluminación LED, electrodomésticos eficientes y reducir el uso innecesario de dispositivos electrónicos.

Lavar ropa con **agua** fría o secarla al aire también disminuye considerablemente el consumo energético doméstico.

La ONU recuerda además que fabricar teléfonos móviles, ordenadores y dispositivos digitales requiere enormes cantidades de energía.

Por ello, prolongar la vida útil de aparatos electrónicos y apostar por reparación antes que sustitución ayuda a **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**.

## La alimentación sostenible también ayuda a reducir emisiones de gases de efecto invernadero

Las decisiones alimentarias tienen un fuerte impacto sobre las emisiones contaminantes y el cambio climático. Los alimentos de origen animal, especialmente carne roja y productos lácteos, generan mayores emisiones de gases contaminantes.

En cambio, frutas, verduras, legumbres, cereales integrales y frutos secos presentan una huella climática mucho menor.

Los expertos consideran que una dieta más vegetal contribuye significativamente a **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**.

Además, producir alimentos vegetales requiere menos agua, menos tierra y menos recursos energéticos.

La **ONU** destaca que pequeños cambios en la alimentación pueden tener grandes efectos positivos sobre la sostenibilidad global.

## Evitar el desperdicio alimentario es fundamental para el clima

Cada día se desperdician millones de alimentos en hogares de todo el mundo. La ONU recuerda que tirar comida implica desperdiciar también agua, fertilizantes, energía y recursos utilizados durante la producción y el transporte.

Planificar compras y conservar correctamente alimentos son acciones sencillas para **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**.

Los especialistas recomiendan comprar únicamente lo necesario y aprovechar restos alimentarios antes de desecharlos.

Además, compostar residuos orgánicos ayuda a disminuir emisiones de metano y dióxido de carbono procedentes de vertederos.

Reducir desperdicio alimentario permite ahorrar dinero y disminuir presión ambiental sobre sistemas agrícolas y recursos naturales.

## Consumir menos y proteger bosques es clave para el futuro

Los expertos subrayan que reducir el consumo excesivo es una de las estrategias más eficaces para **reducir emisiones de gases de efecto invernadero**.

Fabricar productos requiere enormes cantidades de energía y materias primas extraídas de la naturaleza.

Reutilizar, reparar y reciclar ayuda a disminuir la demanda industrial y la generación de residuos contaminantes.

La ONU insiste además en la importancia de proteger bosques, fundamentales para absorber carbono atmosférico.

La deforestación libera enormes cantidades de CO<sub>2</sub> y agrava la aceleración del **cambio climático** global.

Elegir productos sostenibles y apoyar iniciativas de restauración forestal contribuye directamente a proteger ecosistemas esenciales.

El **consumo excesivo obliga a una producción industrial que devora materias primas**. Reparar objetos y reciclar materiales son pasos sencillos para frenar la demanda masiva y proteger la biodiversidad que aún sobrevive en nuestros ecosistemas naturales.

Los **bosques actúan como pulmones vitales que absorben el carbono de la atmósfera**. Frenar la deforestación y apoyar productos sostenibles resulta indispensable para estabilizar el clima y garantizar un entorno saludable para las próximas generaciones.

## Reducir emisiones de gases de efecto invernadero es posible con estos consejos

La necesidad de **reducir emisiones de gases de efecto invernadero** se ha convertido en uno de los grandes retos globales para evitar escenarios climáticos cada vez más extremos. Aunque gobiernos y grandes empresas concentran buena parte de la responsabilidad, expertos internacionales recuerdan que las decisiones individuales también pueden impulsar cambios importantes en consumo, energía, movilidad y alimentación.

**Caminar más, ahorrar electricidad, consumir menos productos innecesarios o reducir el desperdicio alimentario** son medidas cotidianas capaces de disminuir la huella climática global. La ONU insiste en que cada pequeño avance cuenta y que cada fracción de grado evitada contribuirá a construir un planeta más seguro, saludable y habitable para las futuras generaciones.

### ¿Qué significa reducir emisiones de gases de efecto invernadero?

Implica disminuir la liberación de CO<sub>2</sub> y otros gases contaminantes responsables del calentamiento global.

### ¿Qué actividades generan más emisiones?

Transporte, consumo energético, industria y producción de alimentos son algunas de las principales fuentes.

## ¿Cómo puede una persona reducir su huella de carbono?

Utilizando transporte sostenible, ahorrando energía, evitando desperdicio y consumiendo menos productos.

## ¿Qué relación tiene la alimentación con el cambio climático?

La producción de carne y lácteos genera mayores emisiones que los alimentos vegetales.

## ¿Por qué son importantes los bosques?

Porque absorben carbono atmosférico y ayudan a frenar el calentamiento global.

El Maipo/Ecoticias