



# Recomendaciones para un evento sustentable



Instituto Nacional  
de Salud Pública



## Contenido

REDUCCIÓN DE RESIDUOS .....	2
AHORRO ENERGÉTICO.....	4
COFFEE BREAK.....	5
EDUCACIÓN AMBIENTAL.....	8
CONTACTO .....	10



## REDUCCIÓN DE RESIDUOS

1. Evitar el uso de botellas de agua en reuniones, conferencias, paneles, eventos culturales, etc., se recomienda utilizar jarras, dispensadores, bebederos y vasos reutilizables.
2. No ingresar y/o utilizar plásticos de un solo uso como:
  - a. Recipientes desechables de plástico (incluido unicef)
  - b. Bolsas plásticas desechables (incluidas las de celofán y las llamadas bolsas biodegradables)
  - c. Platos, cubiertos o vasos desechables no biodegradables
  - d. Popotes, fajillas y tapas para vasos
  - e. Productos en botellas de PET
3. En caso de ser necesario, imprimir en ambas caras o en hojas reutilizadas, en blanco y negro, y procurar utilizar papel no clorado y/o reciclado.
4. Procurar que la decoración, letreros y similares, estén hechos con materiales reciclables y/o reutilizables.
5. Evitar generar una cantidad excesiva de propaganda como volantes, folletos, carteles, etc.



6. Enviar, en la medida de lo posible, constancias, memorias y otros documentos por medios electrónicos.
7. En el caso de usar gafetes, optar por el uso de cartón en lugar de plástico.
8. Evitar el uso de plásticos en materiales decorativos tales como globos, palitos de plástico, unicel, entre otros.
9. Evitar utilizar arreglos florales como parte de la decoración, como alternativa optar por plantas nativas de la región en maceta. Estas pueden ser donadas al final del evento para evitar la generación de residuos.
10. Si se darán obsequios a los ponentes o asistentes:
  - a. Adquirir productos tradicionales o representativos de la región.
  - b. Evitar el uso de envoltorios y adornos de plástico (celofán, moños, entre otros).
  - c. Considerar obsequios con larga duración.
11. En caso de generar residuos de pilas alcalinas, colocarlos en el contenedor designado ubicado en el hall central del edificio principal.



## AHORRO ENERGÉTICO

1. Apagar el equipo a cargo: laptop, proyectores, impresoras, bocinas, reguladores, etc., cuando no se estén utilizando.
2. En caso de utilizar aire acondicionado, mantener puertas y ventanas cerradas.
3. Apagar cualquier iluminación o aire acondicionado innecesarios durante el evento.
4. Usar solamente la iluminación eléctrica necesaria y aprovechar, en lo posible, la iluminación natural.
5. Alentar a los expositores a evitar los stands de alto consumo energético y la iluminación innecesaria



## COFFEE BREAK

1. Adquirir solamente las cantidades indispensables de materiales, suministros y alimentos para evitar su desperdicio.
2. Elegir alimentos y bebidas saludables.
  - a. Frutas y verduras de temporada
  - b. Frutos secos y semillas
  - c. Bebidas naturales sin azúcar
3. Evitar ofrecer refrescos y bebidas procesadas de todo tipo.
4. En caso del uso de endulzantes, preferir los naturales y no refinados.
5. Reducir o evitar alimentos ultra procesados.
6. Se sugiere ofrecer café orgánico sin pesticidas.
7. Se prohíbe el uso del unicel.
8. Se prohíbe el uso de barro vidriado con plomo, si se usa este material, el proveedor deberá demostrar que el barro es libre de plomo.
9. No utilizar plásticos de un solo uso: bolsas de plástico (incluso las llamadas bolsas biodegradables), popotes, vasos, platos y cubiertos, agitadores.
10. Reducir el exceso de embalaje comprando alimentos a granel



11. Evitar comprar productos en envoltorios individuales (ejemplo, bollería o galletas con envoltorio individual, sobrecitos de azúcar, sal, etc.).
12. Adquirir servilletas no cloradas.
13. Los organizadores del evento deben colocar los residuos debidamente separados y compactados en los botes separadores y/o arpilleros.
14. Los residuos de granos de café y sus filtros pueden depositarse en los botes etiquetados para este fin, ubicados en los lavados ecológicos.
15. En caso de contratar servicios de alimentos o cafetería, dar preferencia a proveedores que ofrezcan servicios de alimentos y bebidas libres de plásticos de un solo uso. Como alternativas se propone:
  - a. Utilizar utensilios reutilizables (vasos, platos, copas, cubiertos, etc.)
  - b. Los productos biodegradables deberán ser a base de almidón (fécula de papa, maíz, trigo), celulosa (algodón y bagazo de caña) o algún otro material biodegradable.
  - c. Utilizar servilletas no cloradas.
16. En caso del uso de endulzantes, preferir los naturales y no refinados.
17. Reducir o evitar alimentos ultra procesados.
18. Se sugiere ofrecer café orgánico sin pesticidas.
19. Se prohíbe el uso del unicef.
20. Se prohíbe el uso de barro vidriado con plomo, si se usa este material, el proveedor deberá demostrar que el barro es libre de plomo.
21. No utilizar plásticos de un solo uso: bolsas de plástico (incluso las llamadas bolsas biodegradables), popotes, vasos, platos y cubiertos, agitadores.
22. Elegir productos a granel.
23. Evitar comprar productos en envoltorios individuales (ejemplo, bollería o galletas con envoltorio individual, sobrecitos de azúcar, sal, etc.).
24. Adquirir servilletas no cloradas.



25. Los organizadores del evento deben colocar los residuos debidamente separados y compactados en los botes separadores y/o arpilleros.
26. Los residuos de granos de café y sus filtros pueden depositarse en los botes etiquetados para este fin, ubicados en los lavados ecológicos.
27. En caso de contratar servicios de alimentos o cafetería, dar preferencia a proveedores que ofrezcan servicios de alimentos y bebidas libres de plásticos de un solo uso. Como alternativas se propone:
  - a. Utilizar utensilios reutilizables (vasos, platos, copas, cubiertos, etc.)
  - b. Los productos biodegradables deberán ser a base de almidón (fécula de papa, maíz, trigo), celulosa (algodón y bagazo de caña) o algún otro material biodegradable.
  - c. Utilizar servilletas no cloradas.





## EDUCACIÓN AMBIENTAL

1. Informar a los participantes sobre las medidas ambientales implementadas
2. Solicitar a los ponentes y participantes no ingresar plásticos de un solo uso a las instalaciones
3. Invitar a los participantes a:
  - a. Traer su propia botella o termo reutilizable
  - b. Hacer uso de los dispensadores y bebederos
  - c. Utilizar adecuadamente los arpilleros separadores de residuos
  - d. Evitar el desperdicio de agua en los sanitarios y lavados ecológicos
  - e. Apagar los equipos y luces al salir de las aulas
4. En caso de invitar a productores, talleristas, expositores, etc., externos al instituto, se debe solicitar lo siguiente:
  - a. Limitar en la medida de lo posible folletos informativos impresos.
  - b. En caso de generar algún residuo, colocarlo en los separadores de residuos que se encuentran en las instalaciones del Instituto.
  - c. En el caso de utilizar equipos electrónicos (laptop, proyectores, impresoras, bocinas, reguladores, etc.) apagarlos cuando no se estén utilizando.



- d. Evitar el uso de plásticos en materiales decorativos tales como globos, palitos, unicel, entre otros.
- e. No ingresar y/o utilizar plásticos de un solo uso como:
  - i. Recipientes desechables de plástico (incluido unicel)
  - ii. Bolsas plásticas desechables (incluidas las de celofán y las llamadas bolsas biodegradables)
  - iii. Platos, cubiertos o vasos desechables no biodegradables
  - iv. Popotes, fajillas y tapas para vasos
  - v. Productos en botellas de PET
- f. La venta de sus productos puede ser mediante bolsas de papel y/o productos biodegradables.
- g. No utilizar envolturas extras en los productos.
- h. Evitar ofrecer productos que puedan significar un daño a la salud humana y/o ambiental (bebidas azucaradas o alcohólicas, comida chatarra, etc.)



## CONTACTO

### Programa de Gestión Ambiental, EcoINSP



Email: [ecoinsp@insp.mx](mailto:ecoinsp@insp.mx)



Tel. (777) 3 29 30 00 Ext. 5409



[@EcoINSP](#)



[@pga ecoinsp](#)

### Programa Especial de Salud Planetaria



Email: [saludplanetaria@insp.mx](mailto:saludplanetaria@insp.mx)



[@SaludPlanetaria](#)



[@saludplanetaria\\_insp](#)

*¡El cuidado del medio ambiente es responsabilidad de todas y todos!*