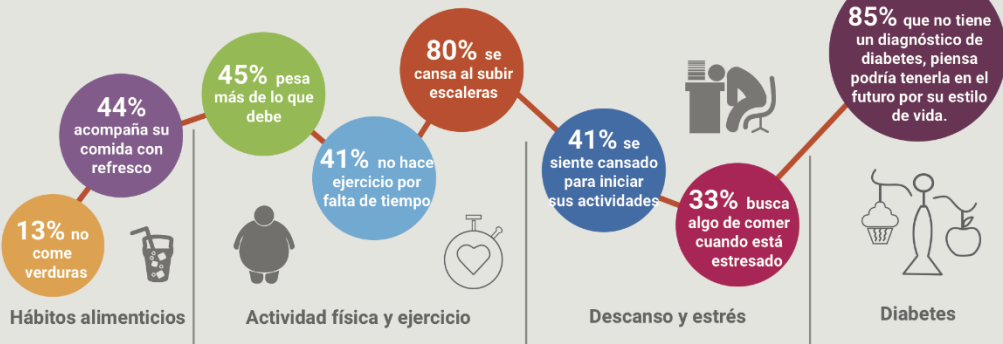
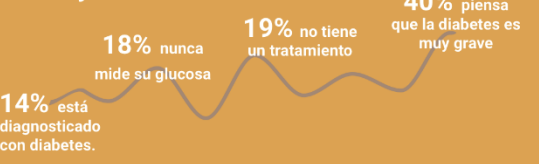


# HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA DE LOS MEXICANOS

## El camino a la diabetes



### Quien ya está en el camino



**Metodología**  
Encuesta telefónica realizada a 474 mexicanos

60% mujeres, 40% hombres

Más información y otros estudios:  
opinionpublicaunitec.mx/  
/CopUNITEC/  
@CopUNITEC



### Consejos para llevar un estilo de vida sostenible



**CONSUMO RESPONSABLE**  
Reduce el desperdicio de comida y de agua, y apuesta por la economía circular y la eficiencia energética.



**MOVILIDAD SOSTENIBLE**  
Opta por el coche, la bicicleta o el patinete eléctrico, por el carsharing y por el transporte público.



**ALIMENTACIÓN SOSTENIBLE**  
Consumo alimentos ecológicos y come más fruta y verdura y menos carne y pescado.



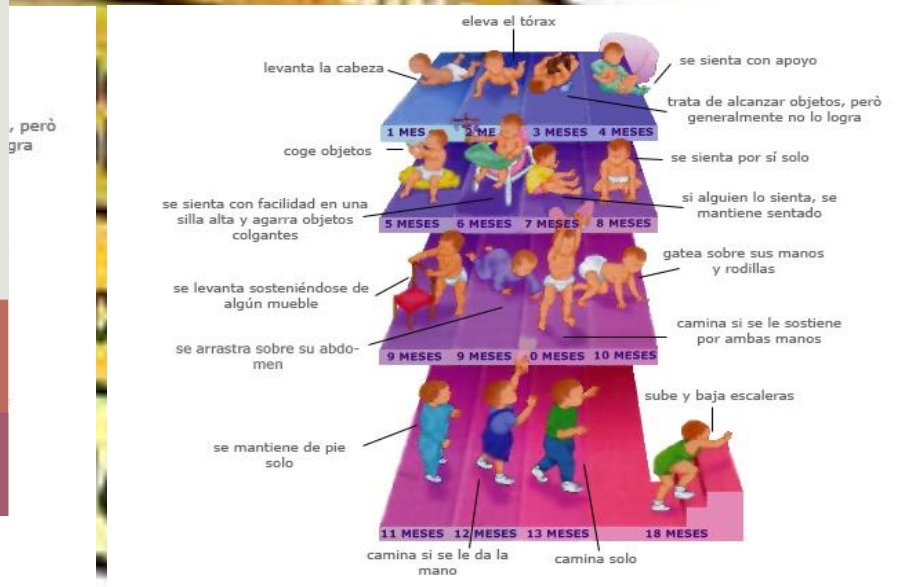
**DISEÑO SOSTENIBLE**  
Apuesta por el ecodiseño, desde camisetas hasta gafas, zapatos o cepillos de dientes.



**RECICLA Y USA MENOS PLÁSTICOS**  
No te olvides de reciclar adecuadamente y evita los plásticos de un solo uso.



**EDUCACIÓN AMBIENTAL**  
Comparte tu experiencia y conciencia a tu entorno sobre la importancia de la sostenibilidad.



Fuente: <http://usuaris.tinet.org>

Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/)



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)