



METRO QUIZ

¿Cuál es tu huella de carbono?

FOTOS: FREEPIK



Cada 22 de abril se conmemora el Día Mundial de la Tierra, una fecha que invita a reflexionar sobre el impacto que nuestras decisiones cotidianas tienen en el planeta.

SAID PULIDO, METRO WORLD NEWS

Más allá de los grandes acuerdos internacionales, el cambio climático también se construye —y se puede frenar— desde lo individual: cómo nos movemos, qué consumimos, qué comemos y cuánto desperdiciamos.

En este contexto, la llamada huella de carbono se ha convertido en una herramienta clave para entender ese impacto. Este quiz propone una mirada práctica a nuestros hábitos diarios para identificar qué tan grande es nuestra huella y, sobre todo, qué tan posible es reducirla.

Responde cada pregunta eligiendo la opción que mejor refleje tu estilo de vida. Al final, suma los puntos de tus respuestas para descubrir el tamaño de tu huella de carbono.

1. ¿Cómo te transportas principalmente en tu día a día?

- a) Camino, uso bicicleta o transporte público
- b) Combino transporte público con auto
- c) Uso auto particular casi siempre

2. ¿Con qué frecuencia viajas en avión?

- a) Casi nunca o nunca
- b) 1 a 2 veces al año
- c) 3 o más veces al año

3. ¿Qué tipo de dieta llevas?

- a) Mayormente basada en vegetales
- b) Mixta (incluye carne ocasionalmente)
- c) Alta en carne, especialmente roja

4. ¿Qué haces con tus residuos?

- a) Separo, reciclo y reduzco al máximo
- b) A veces reciclo
- c) No reciclo

5. ¿Cómo es tu consumo de energía en casa?

- a) Procuero ahorrar: focos LED, desconecto aparatos, etc.
- b) Hago algunos esfuerzos, cuando me acuerdo
- c) No presto mucha atención al consumo

6. ¿Con qué frecuencia compras ropa nueva?

- a) Solo cuando es necesario
- b) Varias veces al año
- c) Frecuentemente, siguiendo tendencias

7. ¿Cómo sueles consumir productos?

- a) Prefiero local, duradero y con poco empaque
- b) Mezclo opciones, sin pensar en mi impacto
- c) Compro lo más accesible o rápido, sin fijarme mucho

8. ¿Qué tan seguido pides comida a domicilio?

- a) Rara vez
- b) 1 a 2 veces por semana
- c) Varias veces por semana

9. ¿Cuánto desperdicio de comida generas?

- a) Muy poco, planifico bien
- b) A veces se me echa a perder la comida
- c) Frecuentemente tiro alimentos

10. ¿Qué tipo de energía usas en casa (si es que lo sabes)?

- a) Procuero opciones más limpias o eficientes
- b) No estoy seguro, pero intento ahorrar
- c) No lo sé ni lo considero

11. ¿Cómo lavas tu ropa?

- a) Cargas completas y agua fría
- b) Mezcla de hábitos
- c) Cargas pequeñas y agua caliente frecuente

12. ¿Qué tanto reutilizas productos?

- a) Mucho (bolsas, envases, etc.)
- b) A veces
- c) Casi nunca

13. ¿Qué haces con aparatos electrónicos viejos?

- a) Los reciclo o dono
- b) Los guardo
- c) Los tiro a la basura

14. ¿Cómo te informas sobre temas ambientales?

- a) Activamente, y trato de aplicar cambios
- b) Ocasionalmente
- c) Poco o nada

15. ¿Estarías dispuesto a cambiar hábitos para reducir tu impacto?

- a) Sí, ya lo hago
- b) Tal vez, poco a poco
- c) Tal vez, poco a poco

RESULTADOS

Asigna puntaje:

- Cada a) = 1 punto
- Cada b) = 2 puntos
- Cada c) = 3 puntos

SUMA TU TOTAL:

15 a 22 puntos

Huella baja: Vas por buen camino. Tus hábitos muestran conciencia ambiental y acciones concretas para reducir tu impacto. No se trata de ser perfecto, sino de mantener la consistencia. Puedes inspirar a otros.

23 a 30 puntos

Huella moderada: Tu estilo de vida tiene áreas de mejora. No estás lejos de hacer un cambio significativo: pequeños ajustes —en transporte, consumo o alimentación— pueden reducir considerablemente tu impacto.

31 a 45 puntos

Huella alta: Tu estilo de vida genera una huella de carbono importante. La buena noticia: hay mucho margen para mejorar. Cambios graduales en hábitos cotidianos pueden marcar una gran diferencia, tanto para el planeta como para tu entorno.