

CONCURSO DE CARTEL 2022

# UNA SOLA SALUD



[ Educar hoy    ]  
por un Madrid más sostenible



CONCURSO DE CARTEL 2022

# UNA SOLA SALUD

# CATEGORÍA A

- 1- Ayúdanos a mirarlo diferente
- 2 - Cero contaminación
- 3- Come sano incluso en verano
- 4- Cuidado, respeto y amor por un mundo sin contaminación
- 5- Cuidemos el planeta
- 6- Cuido del planeta
- 7- Cuido mi planeta
- 8- Di no al maltrato animal y sí al bienestar animal
- 9- El cambio está en tus manos
- 10- El mundo está cambiando nosotros también deberíamos cambiar
- 11- El mundo está en peligro
- 12- El mundo te necesita
- 13- Elige el buen camino
- 14- Ellos no te han hecho nada, se merecen vivir
- 15- Fabricamos lo que nos mata
- 16- Hey! Esto también depende de ti
- 17- La contaminación nos devora
- 18- La cura está en tus manos
- 19- La fruta importa
- 20- La tierra es una parte de la vida
- 21- Más bicis y menos coches
- 22- Menos humo más salud más andar menos contaminar
- 23- No comer grasa
- 24- Nosotros los niños necesitamos que todos obremos por una movilidad más sostenible
- 25- Pequeñas acciones grandes cambios
- 26- Poco espacio de una planta
- 27- Quien juega con fuego se acaba quemando
- 28- Reciclar es excepcional para el planeta
- 29- Seas de la especie que seas cuida tu planeta
- 30- Si apoyas a la deforestación fastidias un montón
- 31- Si me cuidas te cuidas a ti mismo
- 32- Solo hay una !!Cuídala;¡¡
- 33- Un solo planeta una sola salud
- 34- Una sola salud
- 35- Una sola salud Ayudarme
- 36- Y tú qué eliges



# A YUDANOS

POZITIV  
HE  
ESCAPAR



DIFFERENT



# MIRARLO



# CERO

NO A LOS GASES



DAÑINOS

NO AL



PLÁSTICO



NO A LA



ACÚSTICA

CONTAMINACIÓN

NO A LA CONTAMINACIÓN



DEL AGUA

# CONTAMINACIÓN





No RECOMENDABLE

FRECUENTE

# Come sano INCLUSO EN VERANO

by Sara, Adriana, Barbara, Sergio



DIARIO

DIARIO







# Cuidemos

el planeta



1850



1936



2000



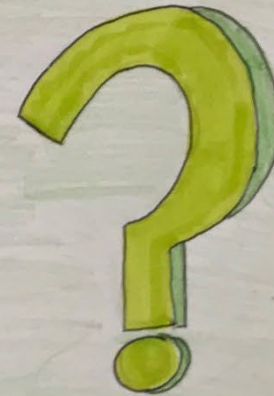
SI QUIERES CAMBIAR EL PLANETA



2020



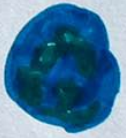
2022



PRIMERO CAMBIA TU



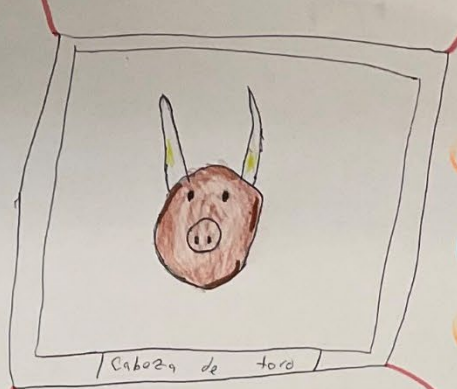
Cuido del planeta





# CUIDO MI PLANETA





Di no Al ~~MALTRATO~~  
Animal ~~Y~~ SI AL  
BIENESTAR ANIMAL





# El cambio está en tus

MANOS  
manos  
UNIVU





EL

Mundo



ESTÁ

C A M B I A N D O

NO

tambien



DEBERÍAMOS

CAMBIAR



[ WE

NEED ]

-TO-

change





LLAMADA DE AUXILIO

# EL MUNDO ESTÁ EN PELIGRO



Puedes ayudar vacunando a tus perritos. Si ellos están sanos tu también lo estarás.



No dejes que quemen bosques. Los animales se podrían quedar sin casa.



No traigas animales exóticos porque te podrían contagiar algo.



**¡QUE HAYA UNA SOLA SALUD!**









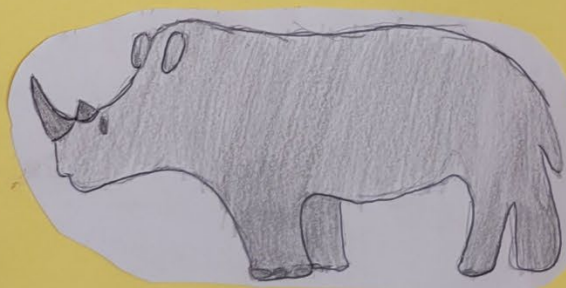
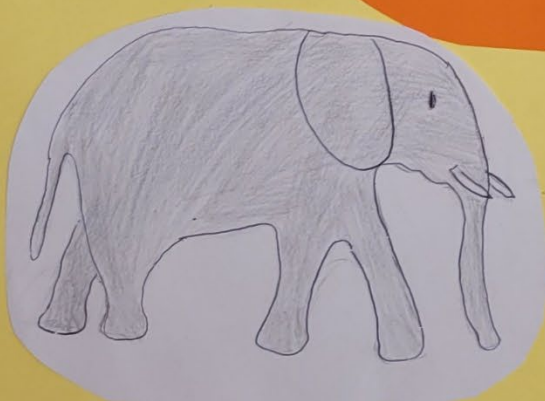
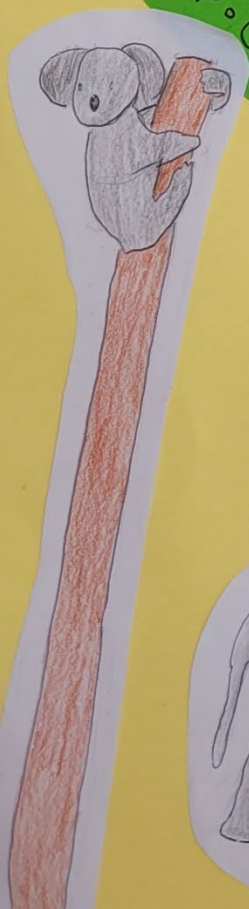


Ellos NO te HAN hecho  
 NADA, se MERECEEN  
 VIVIR

ELLOS  
 SON UNAS  
 E. X. P. O. S. I. C. I. O. S. O. L. O. C. O. S. O. N. O.

ELLOS  
 SON UNOS  
 J. U. G. O. U. E. T. O.

SUS  
 cuernos  
 NO son  
 UNA  
 -MEDICINA-





# fabricamos



# Lo que nos mata



*Enciéndete una bombilla y piensa en la vida real. Tus decisiones son la salud de todo el mundo, no solo la tuya.*



**¡HEY, ESTO  
TAMBIEN DEPENDE  
DE TI!**

**UNA SOLA  
SALUD NOS  
UNE A TODOS**

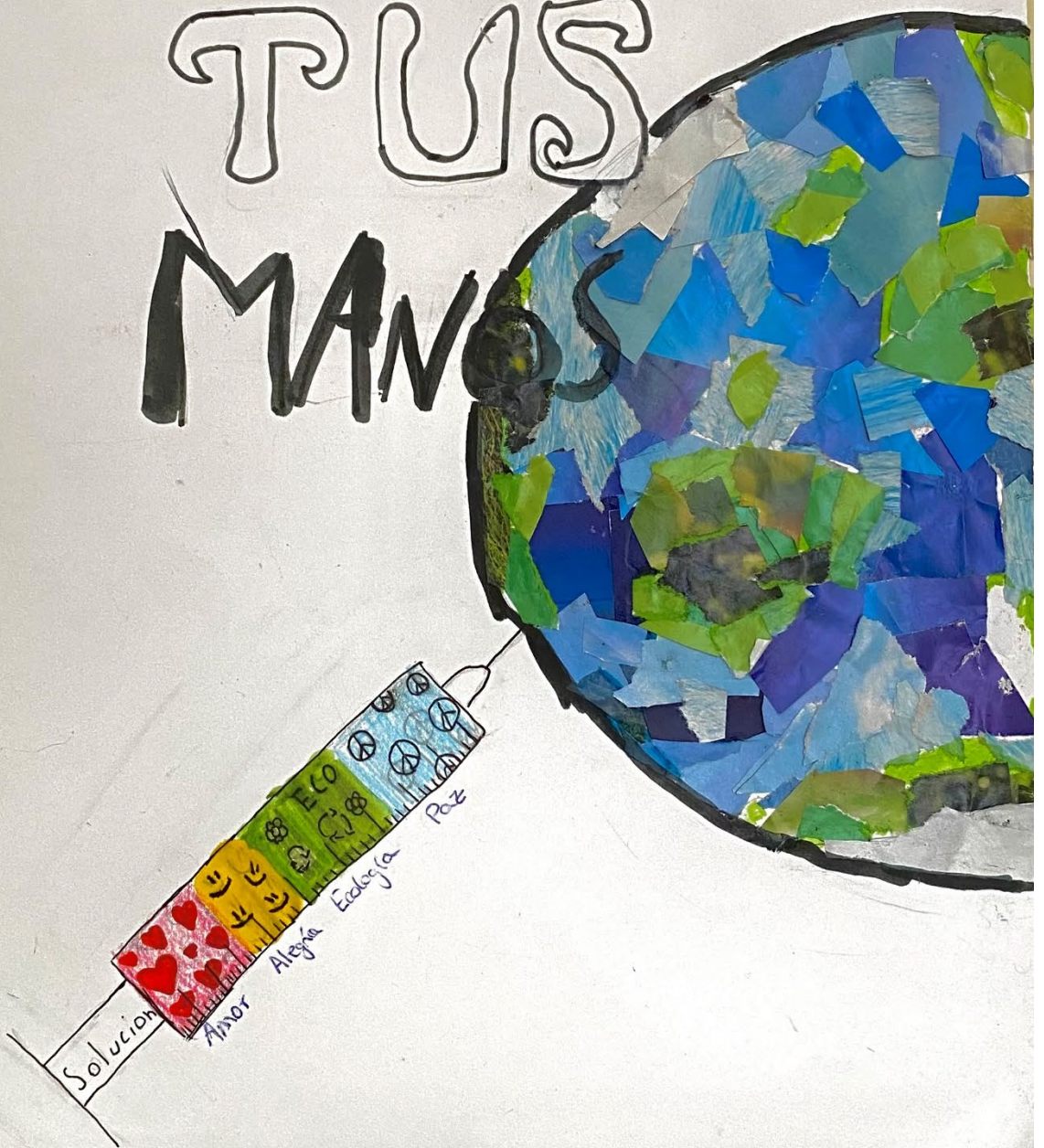




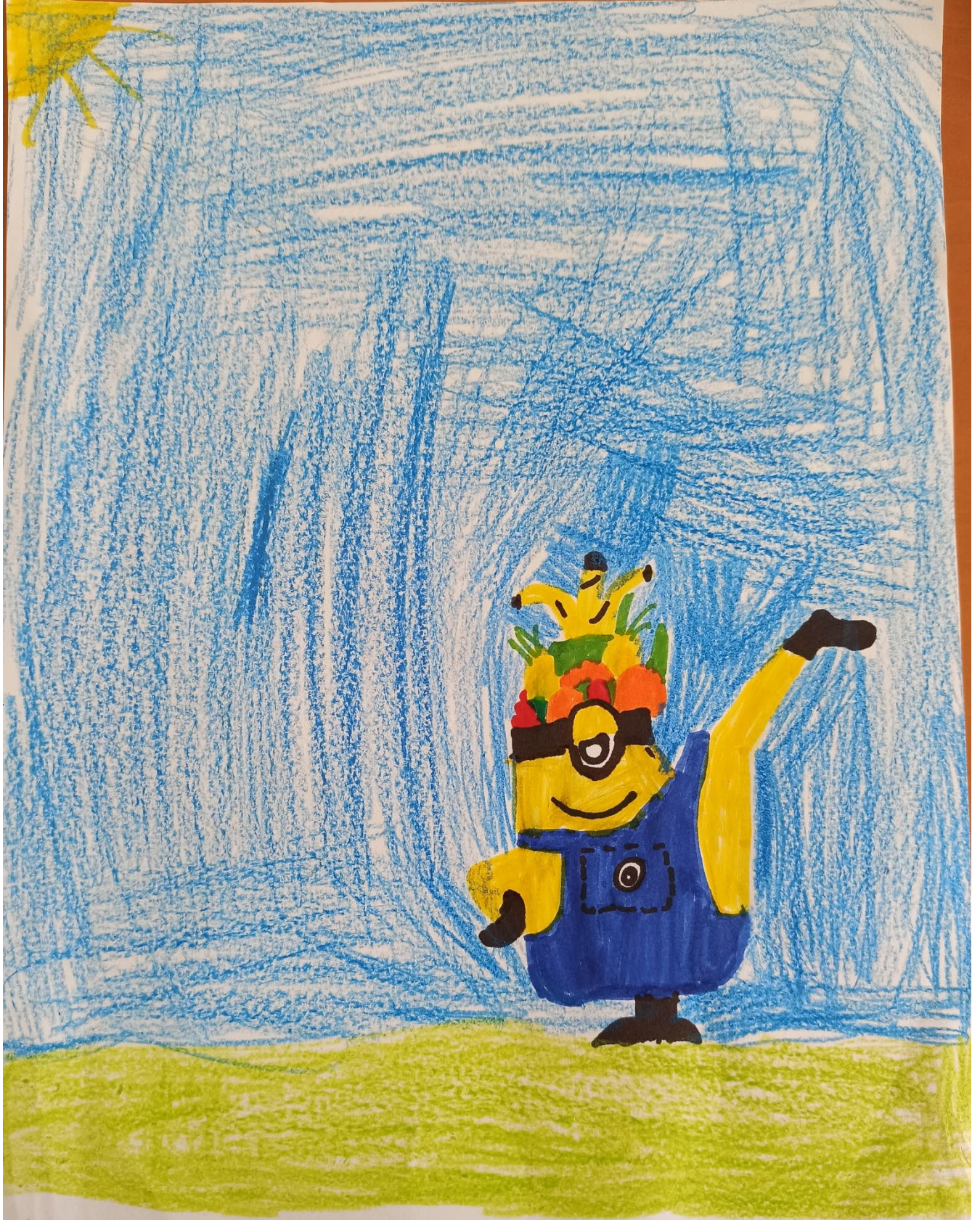




LA CURA  
está EN  
TUS  
MANOS







La fruta importa,



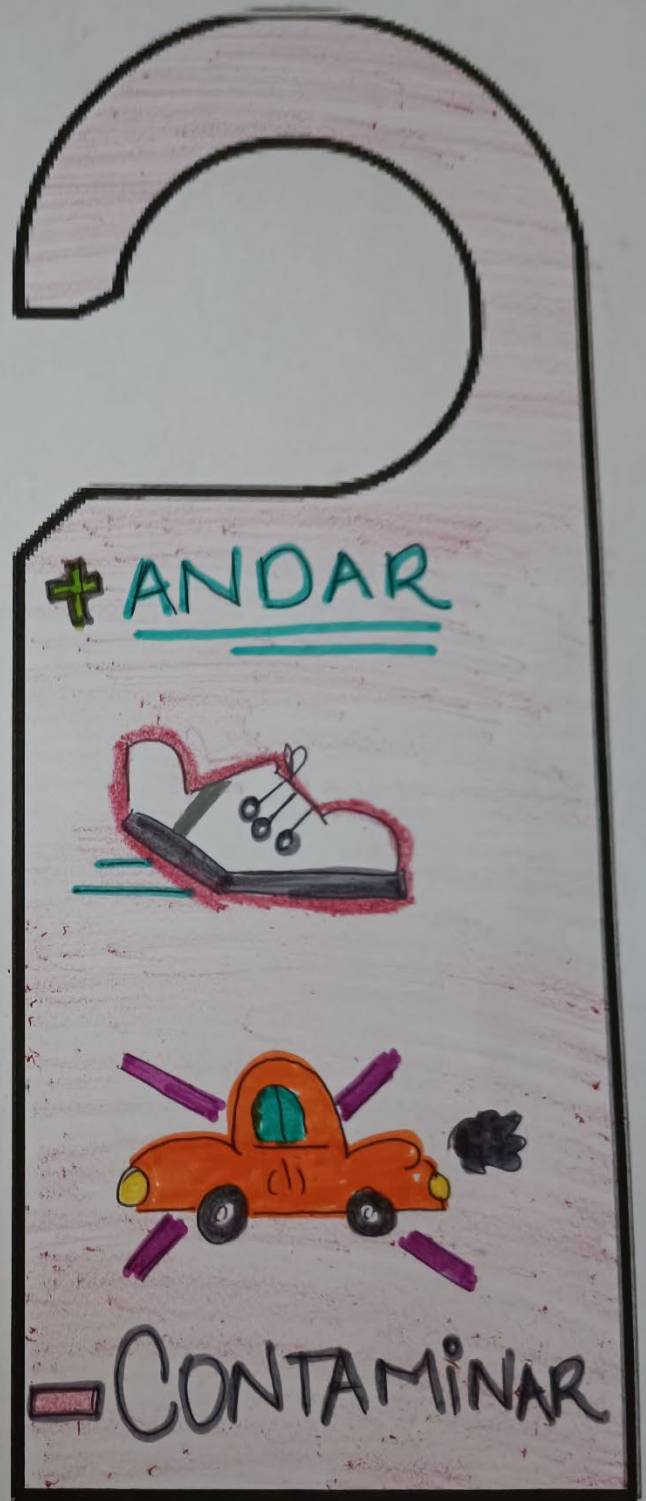
LA TIERRA  
ES UNA PARTE DE LA





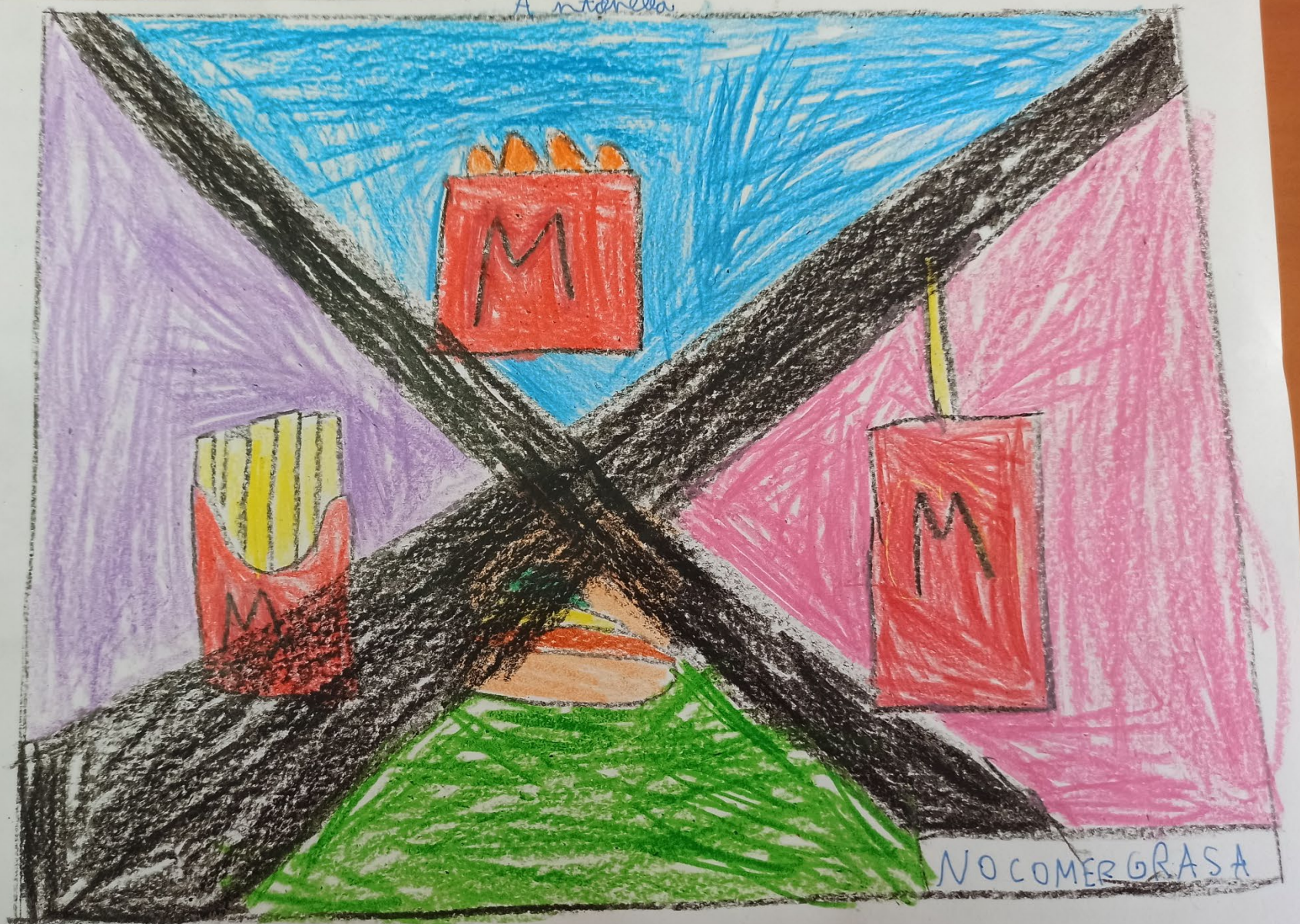
MAS BICICLIS Y  
MENOS COCHES







A mironella



Porque NO comen cestos grasas

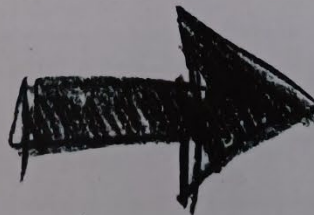


Dijo el Gran Quijote de la Mancha  
 "Cada uno es hijo de sus obras"



NOSOTROS LOS NIÑOS NECESITAMOS QUE TODOS  
 OBREMOS POR UNA MOVILIDAD MÁS SOSTENIBLE.

"ASÍ SEREMOS HIJOS MÁS FELICES"



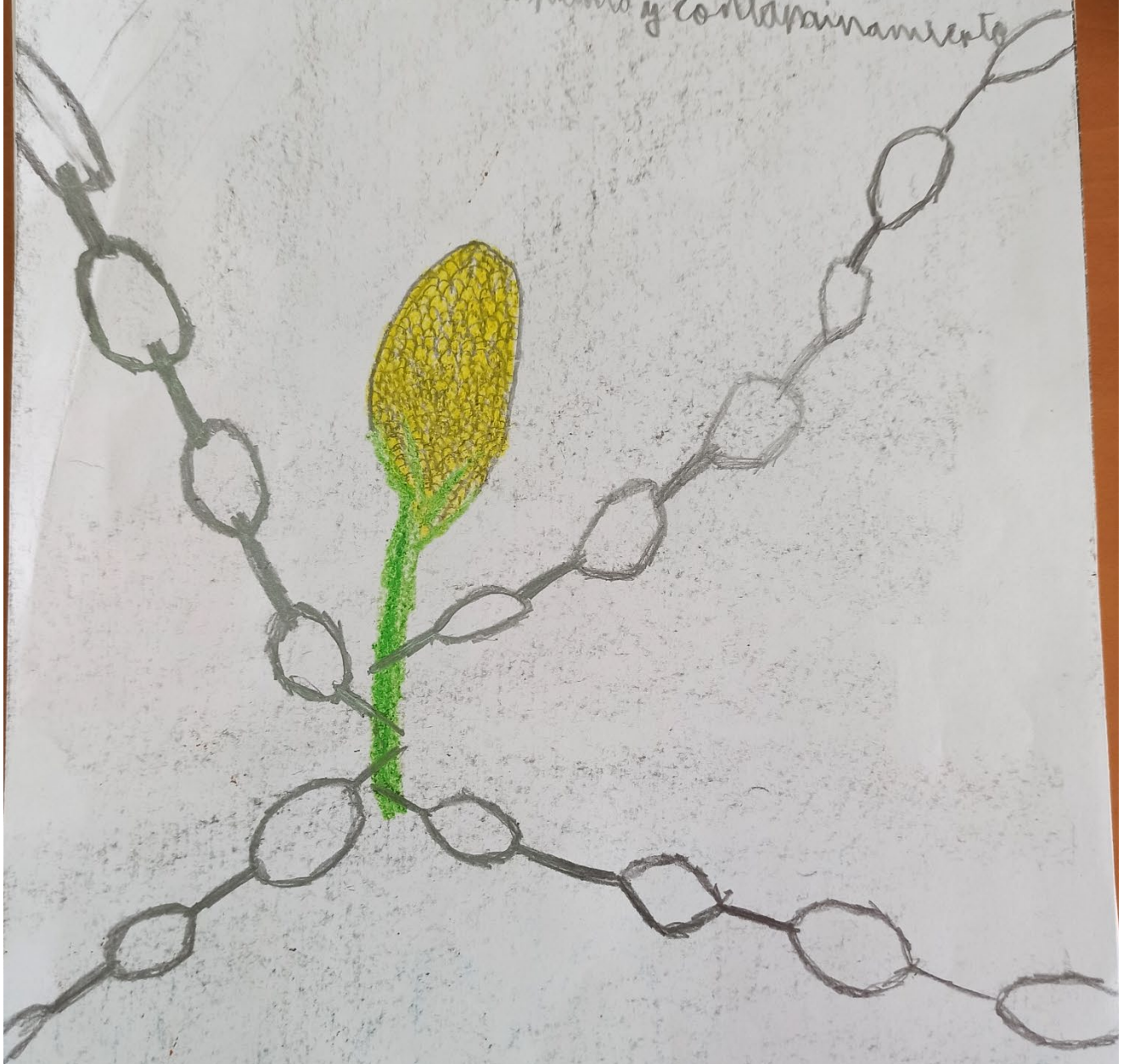


# PEQUEÑAS ACCIONES GRANDES CAMBIOS





Poco espacio de una planta y colapso inminente





Quien juega con  
fuego se acaba  
quemando



No usar fuego en bosques  
es muy importante sino,  
nos quedaremos sin bosques.  
También, no tirar botellas de  
cristal, porque el reflejo del  
sol provoca fuego.  
Aquí te digo las cosas  
que no debes hacer en un bosque

- No tirar botellas de cristal
- No encender fuegos si es  
para comida puedes, pero tienes  
que apagarlo después)
- No fumar

Espero que juntos  
podamos ayudar al  
mundo que hemos  
dañado.



# RECICLAR

## ES EXCEPCIONAL

### PARA EL

# PLANETA

Así mucho mejor!





Seas de la especie que seas



CIVILDA

TÚ

PLANTETA



## MANERAS DE *ayudar*

- No tires a la basura el papel si no está utilizado por completo.
- Dibuja, escribe, colorea...

♥ Hay miles de maneras para reutilizar un folio ↓

Cosas que podemos hacer para combatir este gran problema: ☹

- Planta árboles/plantas, a parte de ser una actividad muy sostenible, ¡es muy divertida!



# DEFORSTACIÓN ETCO



SI APOYAS a la deforestación, fastidias un MONTÓN ☹

## IDEAS Para *ayudar*

- Riega los árboles o plantas que estén a tu alrededor.

¡Así ayudarás a que tengan una vida más larga!



TALANDO UNO,  
SIEMBRAS

DOS











Un solo planeta

Un solo océano

Tú también puedes ayudar a mejorar el planeta.













¿Y TÚ QUÉ ELIGES?



¿TÚ  
ELIGES?

UNA VIDA

Saludable  
Saludable  
Saludable  
SALUDABLE  
SALUDABLE



CONCURSO DE CARTEL 2022

# UNA SOLA SALUD

# CATEGORÍA B

- 1- ¿Quieres dejar una huella?
- 2- Come sin dejar huella
- 3- Comer sano una prioridad
- 4- Compra en un lugar cercano para ayudar a tu hermano
- 5- Cuidándoles también nos cuidamos
- 6- De nuestra tierra a la mesa
- 7- El futuro no es desechable
- 8- Futuro, guerra por el hambre
- 9- Infancia saludable, corazón y mente estable
- 10- La salud mental es lo primero
- 11- Los Mandamientos de los alimentos
- 12- Nadie puede hacerlo todo pero todos podemos hacer algo
- 13- No comas lo que no necesitas
- 14- No creí que dar vida me quitaría la mía
- 15- No lo tires, guárdalo
- 16- Nos ahogamos en plásticos
- 17- Nuestra casa no es un contenedor
- 18- One health
- 19- One world, one health
- 20- Por qué te la juegas
- 21- Raciona tu consumo porcino
- 22- Salud mental, alimentación sana
- 23- There is only one health
- 24- Todas valen lo mismo
- 25- Tú decides cómo crecer
- 26- Un solo cuerpo, una sola salud
- 27- Una sola salud
- 28- Una sola salud: Mente sana, cuerpo sano
- 29- Una sola salud: Seres humanos, animales y medio ambiente
- 30- Una sola salud, un solo cuerpo
- 31- Unidos con nosotros mismos
- 32- Y tú, ¿cómo te sentirías?



# ¿QUIERES DEJAR UNA HUELLA

PORQUE HAY  
HUELLAS....



...¡Y HUELLAS!



# VENTAJAS DE SU CONSUMO :

- RESPETA EL CICLO NATURAL DE PRODUCCIÓN
- COLABORA CON EL COMERCIO LOCAL
- FRUTA Y VERDURA MÁS SABROSA
- REDUCE EL CONSUMO ENERGÉTICO Y GENERA MENOS EMISIONES DE CO<sub>2</sub>



¡CUIDA EL PLANETA!  
CONSUME DE TEMPORADA

# COME SIN DEJAR HUELLA

<h2>INVIERNO</h2>	<h2>VERANO</h2>
<h2>OTOÑO</h2>	<h2>PRIMAVERA</h2>

EMISIONES DIRECTAS  
(coche)



¿Qué es?  
Es el total de gases de efecto invernadero emitidos directa o indirectamente por un producto, individuo u organización

EMISIONES INDIRECTAS  
(gasolina)

¿Cómo se mide?  
Se cuantifican los gases de efecto invernadero emitidos y se convierten a equivalente en CO<sub>2</sub>



¿Cómo se calcula?  
CO<sub>2</sub> equivalente = masa del gas + potencial de calentamiento global



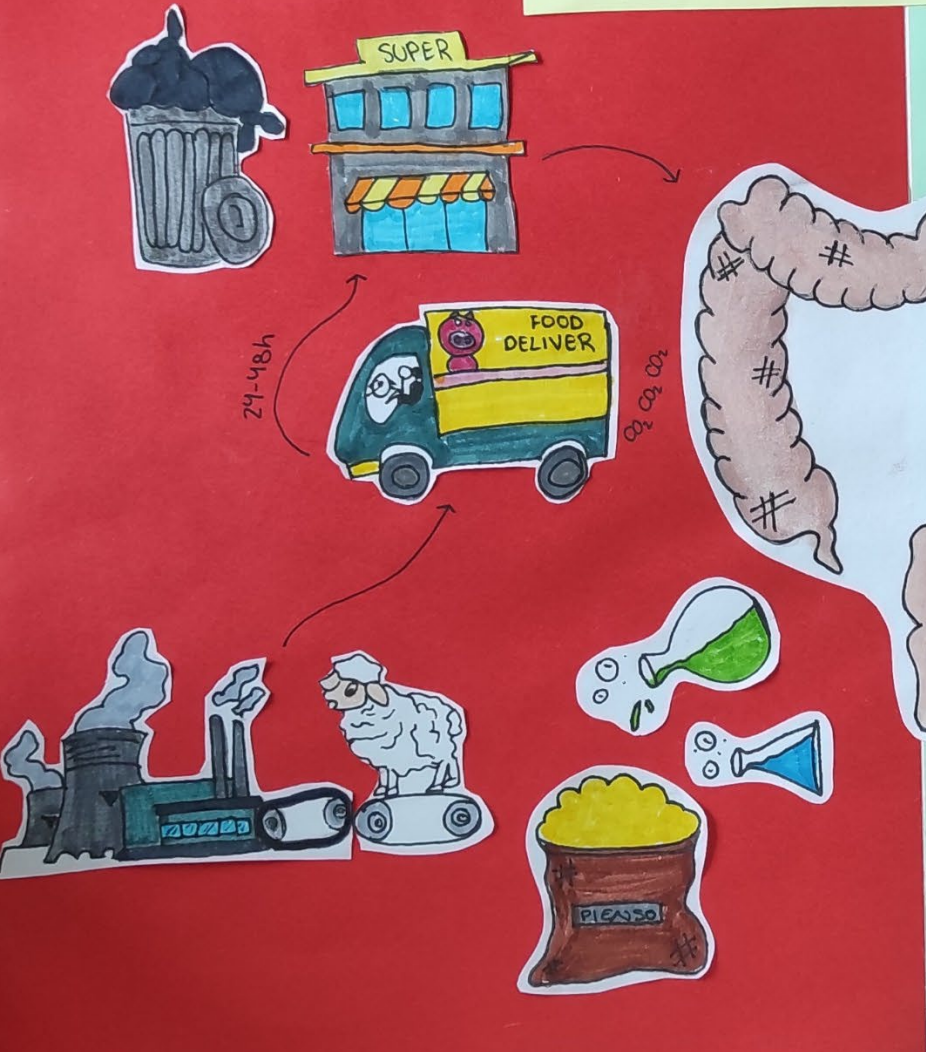


Comer sano,  
una prioridad  
**Come bien,  
come vida.**

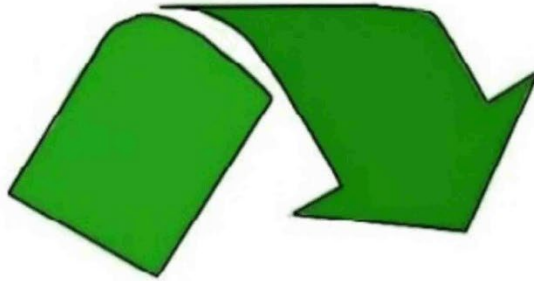




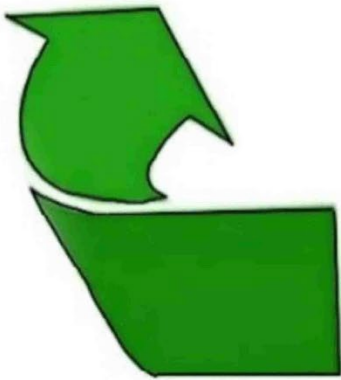
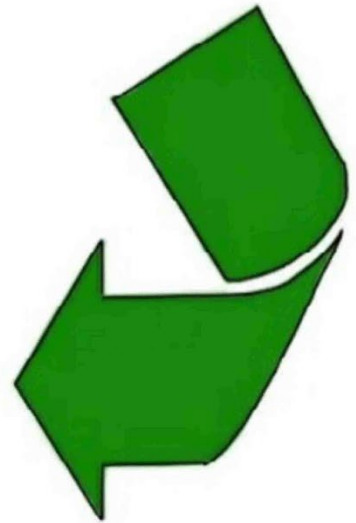
# COMPRA EN UN LUGAR CERCANO PARA AYUDAR A TU HERMANO







CUIDÁNDOLES  
TAMBIÉN NOS  
CUIDAMOS





# De nuestra tierra a la mesa

**GALICIA**

**CASTILLA Y LEÓN**

Mayor productor de carne  
de vacuno y trigo de España

**ANDALUCÍA**

Y su mar de olivos

**CATALUÑA**

y su gran producción  
de cerdo

**CASTILLA- LA MANCHA**

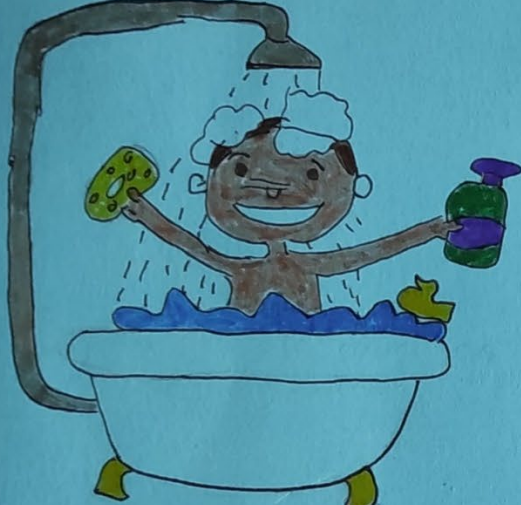
cultivo ecológico de legumbres y cereales

**VALENCIA**

**MURCIA**

plátano de **CANARIAS**





# EL FUTURO



Cierra el grifo mientras te enjabonas

Apoya al comercio local

Predicciones de falta de agua



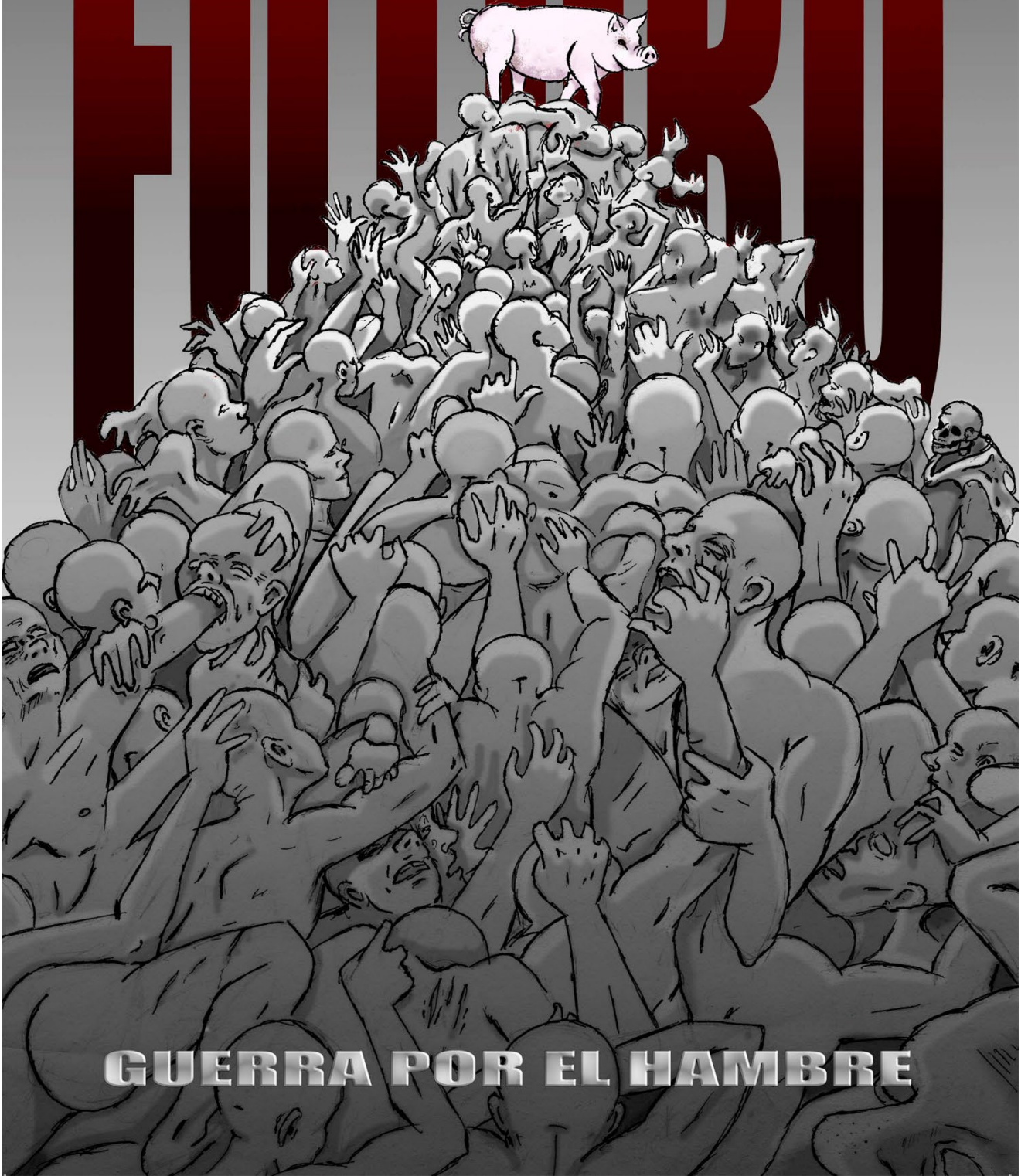
Disminución del consumo industrial

# NO ES DESECHABLE





# FUTURO



**GUERRA POR EL HAMBRE**



# INFANCIA SALUDABLE CORAZÓN Y MENTE ESTABLE





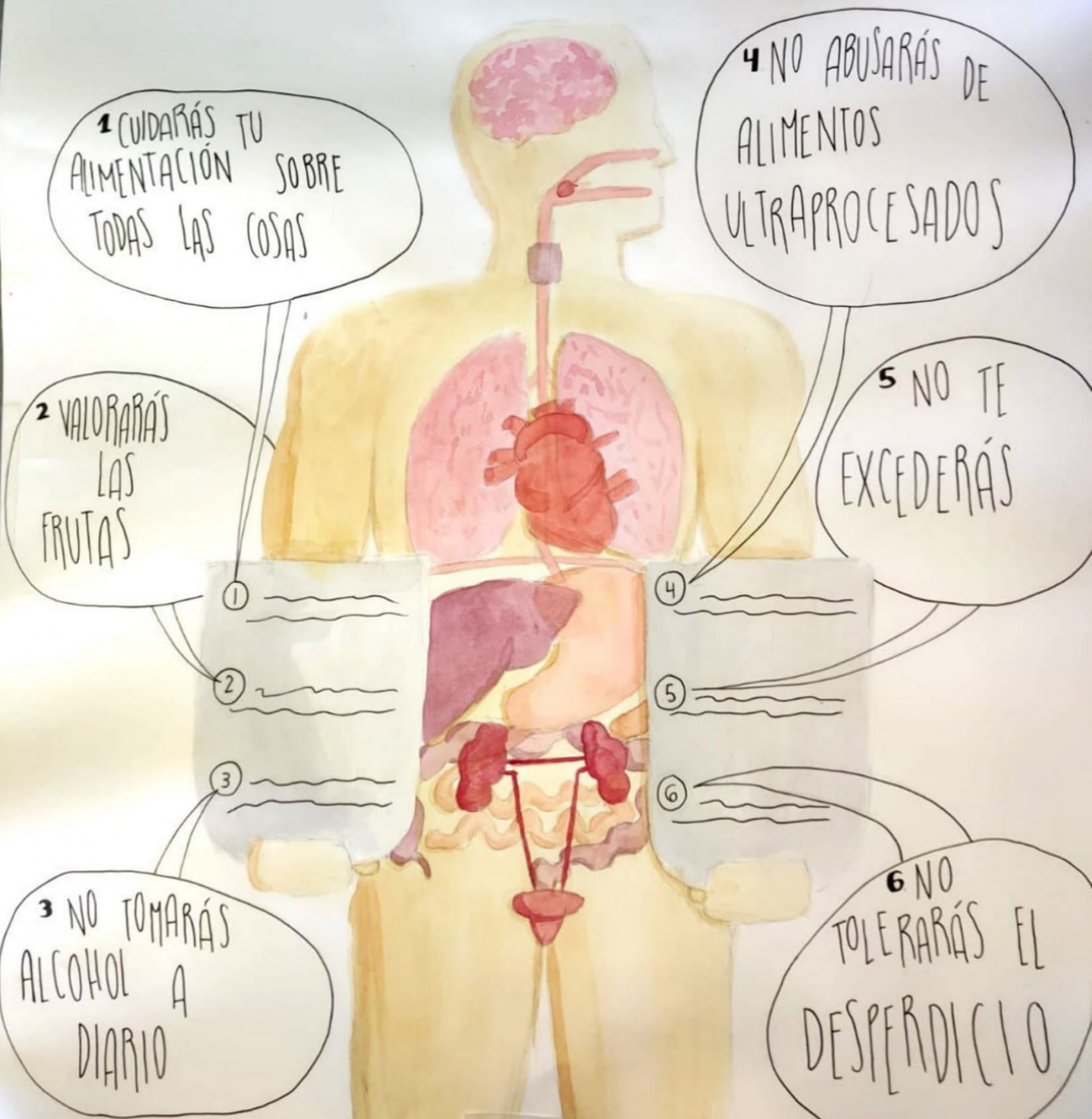
# LA SALUD MENTAL



# ES LO PRIMERO

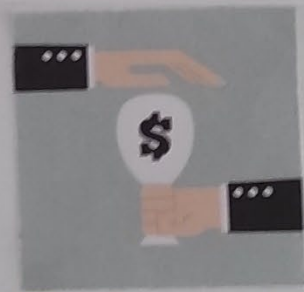
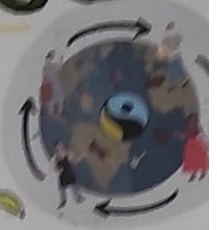


# Los Mandamientos de los alimentos





nadie puede  
hacerlo todo,  
pero todos  
podemos



hacer  
algo





# No Comas Lo que no necesitas



Te dañas a ti y al planeta





NO CREÍ QUE DAR  
**VIDA**  
ME QUITARÍA  
LA MÍA





NO LO TIRES, GUÁRDALO  
 LO QUE PARA TI ES UN DESPERDICIO  
 PARA OTROS MARCA LA DIFERENCIA



**NO  
 DESPERDICIES  
 COMIDA**

LO  
 A  
 D  
 R  
 Á  
 U  
 G

**¡GUÁRDALO!**

TU PERRITO TE AGRADECERÁ QUE LE DES  
 COMIDA DIFERENTE SI TU NO LA QUIERES

**¡GUÁRDALO!**

HAY GENTE QUE NO TIENE TANTO  
 Y TAMBIÉN NECESITA COMER, ¡OFRÉCELO Y  
 COMPARTE LO QUE TU NO QUIERES!

**¡GUÁRDALO!**

A LO MEJOR A TI AHORA NO TE APTEECE  
 REBO EN OTRO MOMENTO SI.

G  
 U  
 Á  
 R  
 D  
 A  
 L  
 O

NO LO TIRES



# Nos ahogamos en plásticos





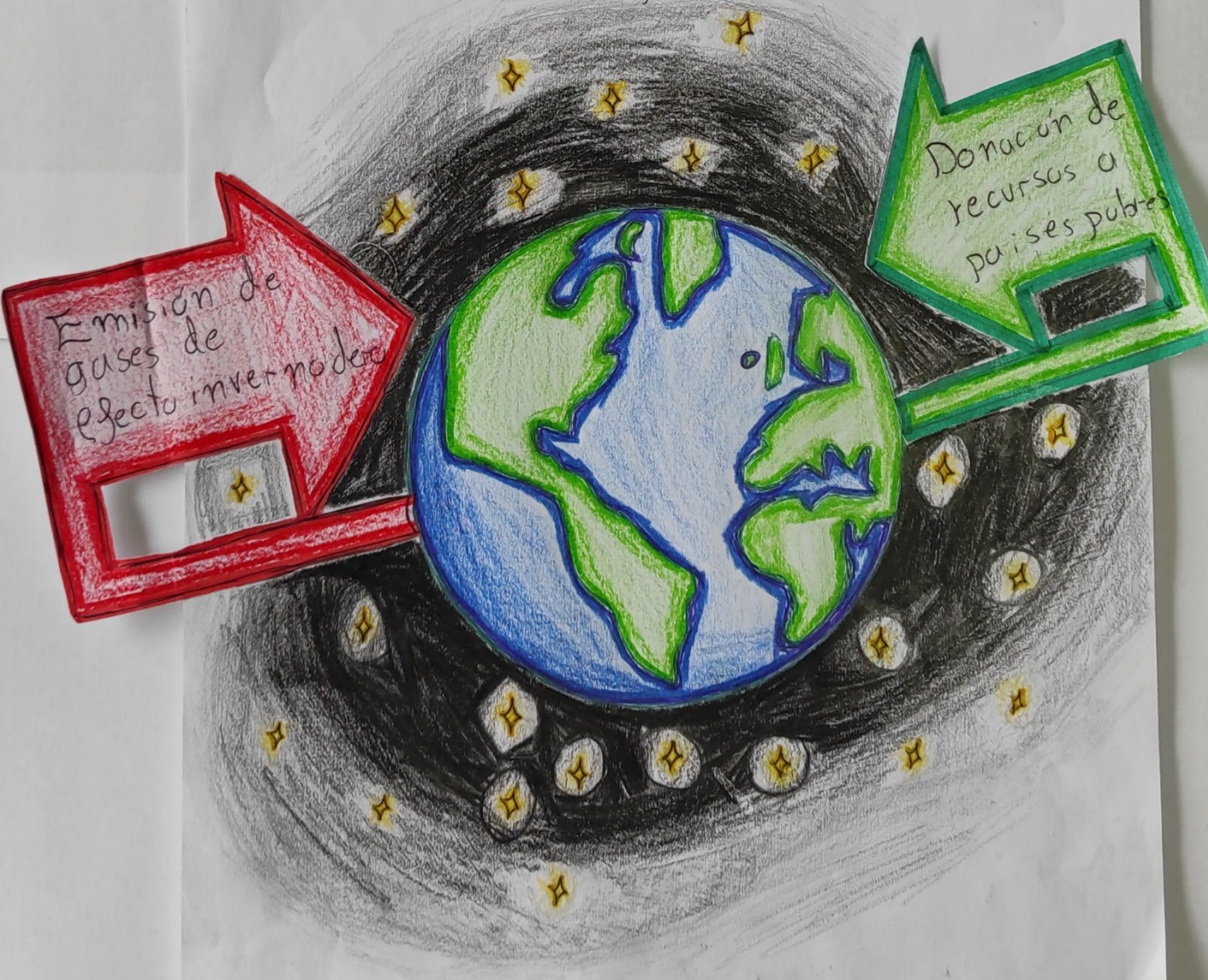


*Nuestra casa  
no es  
un contenedor*



# ONE HEALTH

Tu daño es nuestro daño, one health porque solo tenemos una vida, un planeta



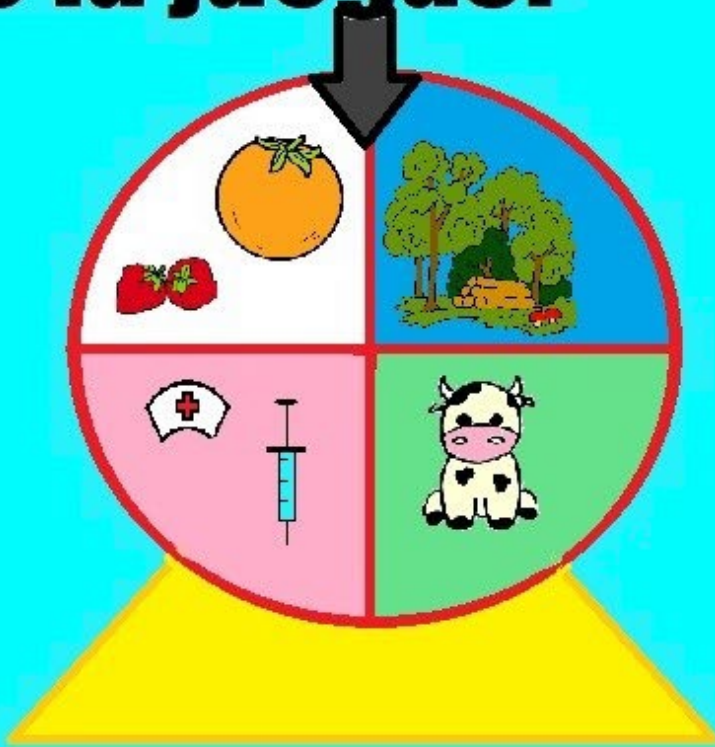


# ONE WORLD ONE HEALTH





# ¿Por qué te la juegas?





# RACIONA TU CONSUMO

## PORCINO



### CONSECUENCIAS



#### 1. Contaminación de suelos y agua por nitratos y nitritos:

- Ríos contaminados
- Afecta a los cultivos y por ende a los alimentos que consumimos

#### 2. Contaminación del aire:

- Olores desagradables a causa del estiércol
- Metano y el óxido nitroso que provoca gases de efecto invernadero 1,6% del total en el mundo

### ¿CÓMO PUEDES AYUDAR?

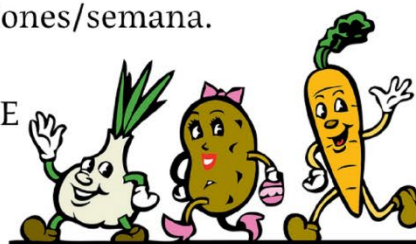
#### 1. Aumenta el consumo de pescados blancos o azules.

#### 2. Consumir proteínas vegetales como las lentejas, soja y garbanzos.

#### 3. Reducir las raciones de carne de cerdo: 1-2 raciones/semana.

#### 4. Consumir productos de granjas ecológicas:

- Comprobar que lleven el sello ecológico de la UE
- Buscar información de la granja
- Preguntar al carnicero/a



OINK! OINK!  
¡COME  
BELLOTAS!



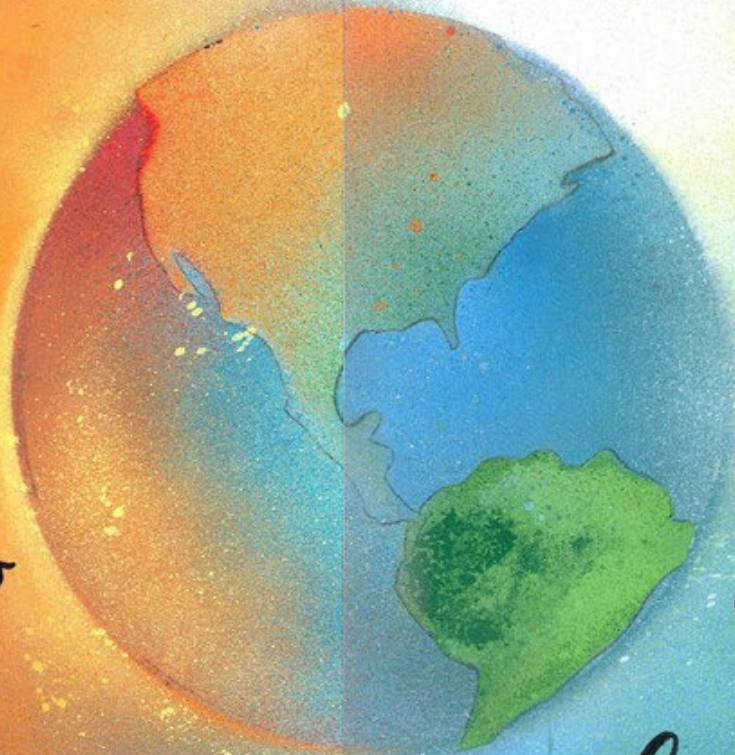


# LA **SALUD MENTAL** TAMBIÉN ES IMPORTANTE PARA TENER UNA **ALIMENTACIÓN SANA**





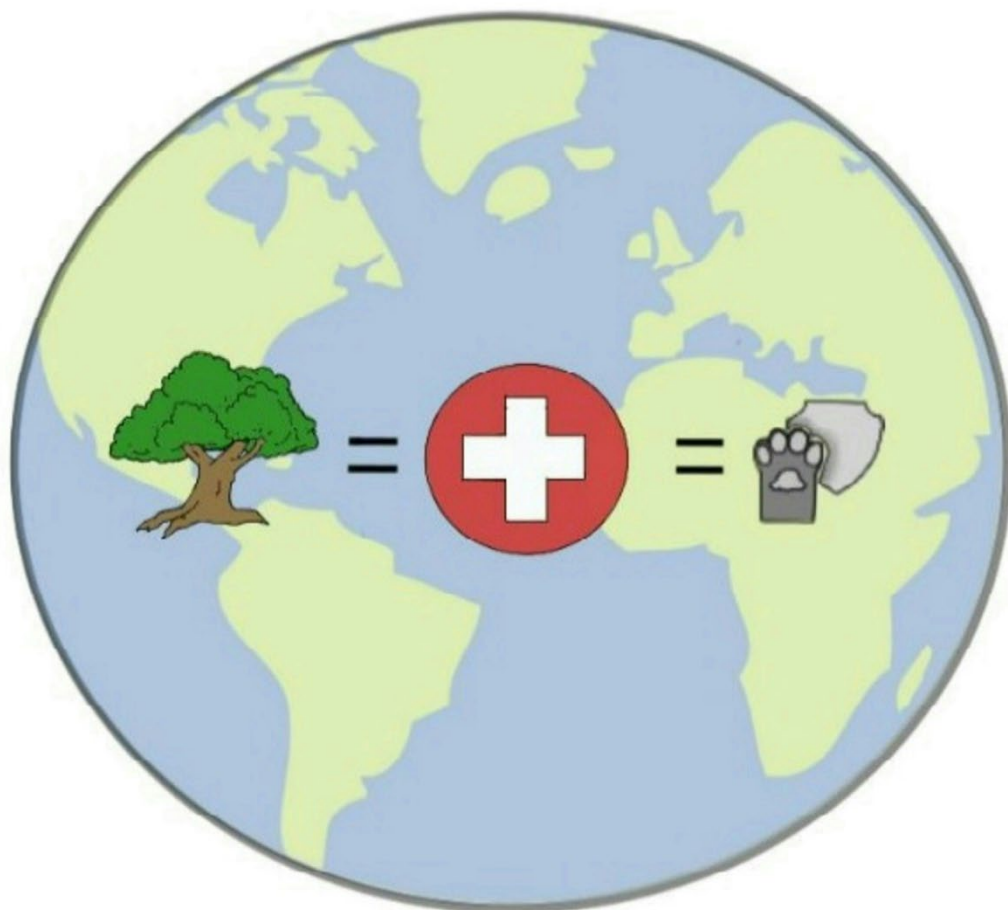
There is only one health



hoy estamos al límite  
de tiempo para salvar nuestro  
hogar, es la hora



# TODAS VALEN LO MISMO



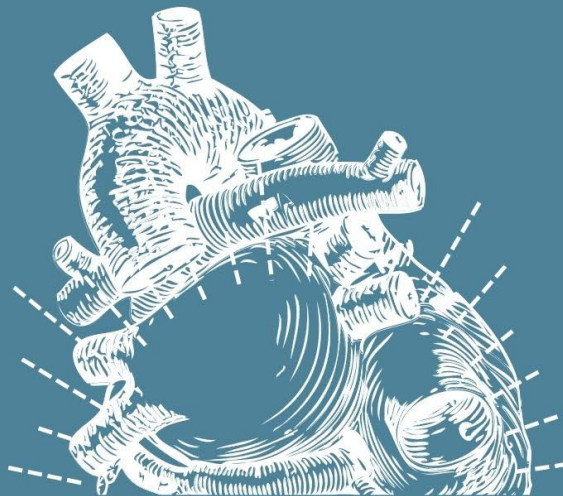
# CUIDÉMOSLAS COMO UNA



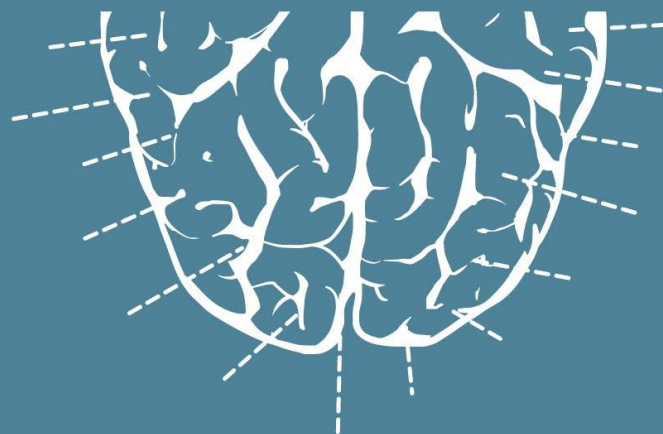
# TÚ DECIDES CÓMO CRECER







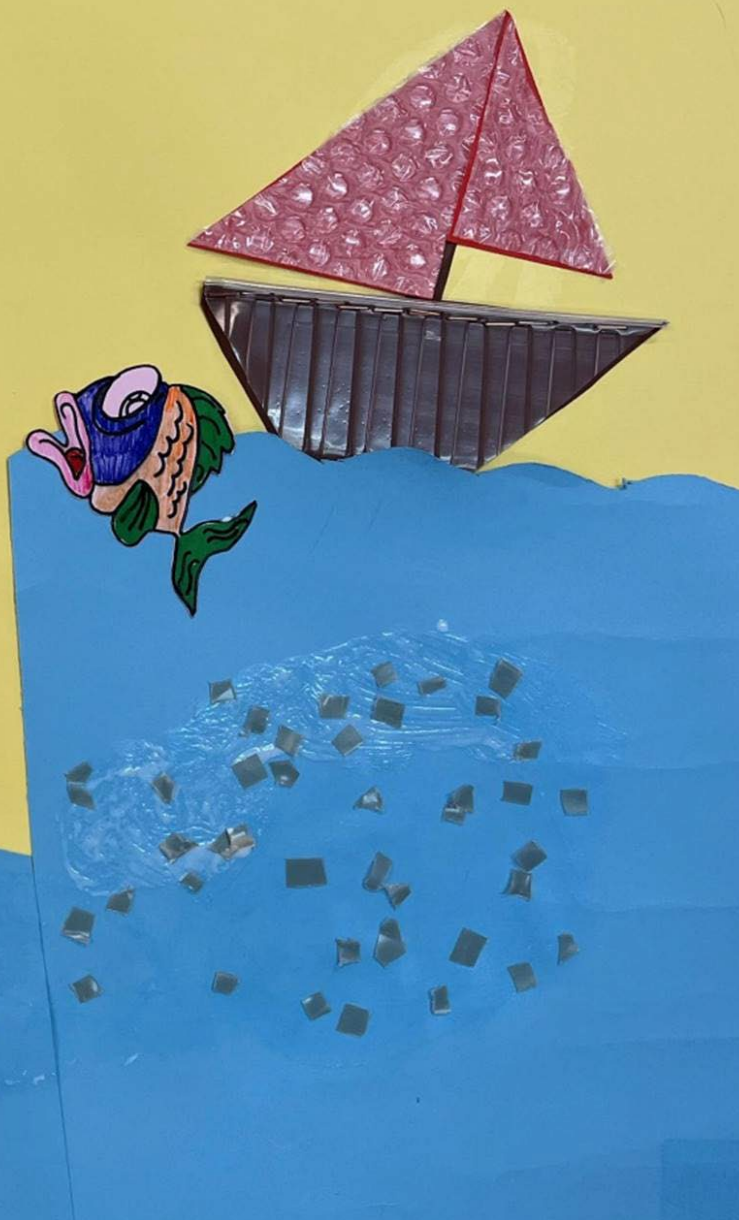
UN SOLO CUERPO  
**UNA**  
**SOLA SALUD**





UN A

SOLA SALUD





# UNA SOLA SALUD



**MENTE  
SANA**

**CUERPO  
SANO**



# UNA SOLA SALUD

SERES HUMANOS, ANIMALES Y MEDIO AMBIENTE



La naturaleza nos va pintando, día tras día, cuadros de infinita belleza





**El dolor puede ser algo que todos tenemos en común, pero es diferente para cada uno.**

**No es solamente la muerte la que nos duele, es la vida, la pérdida o el cambio.**

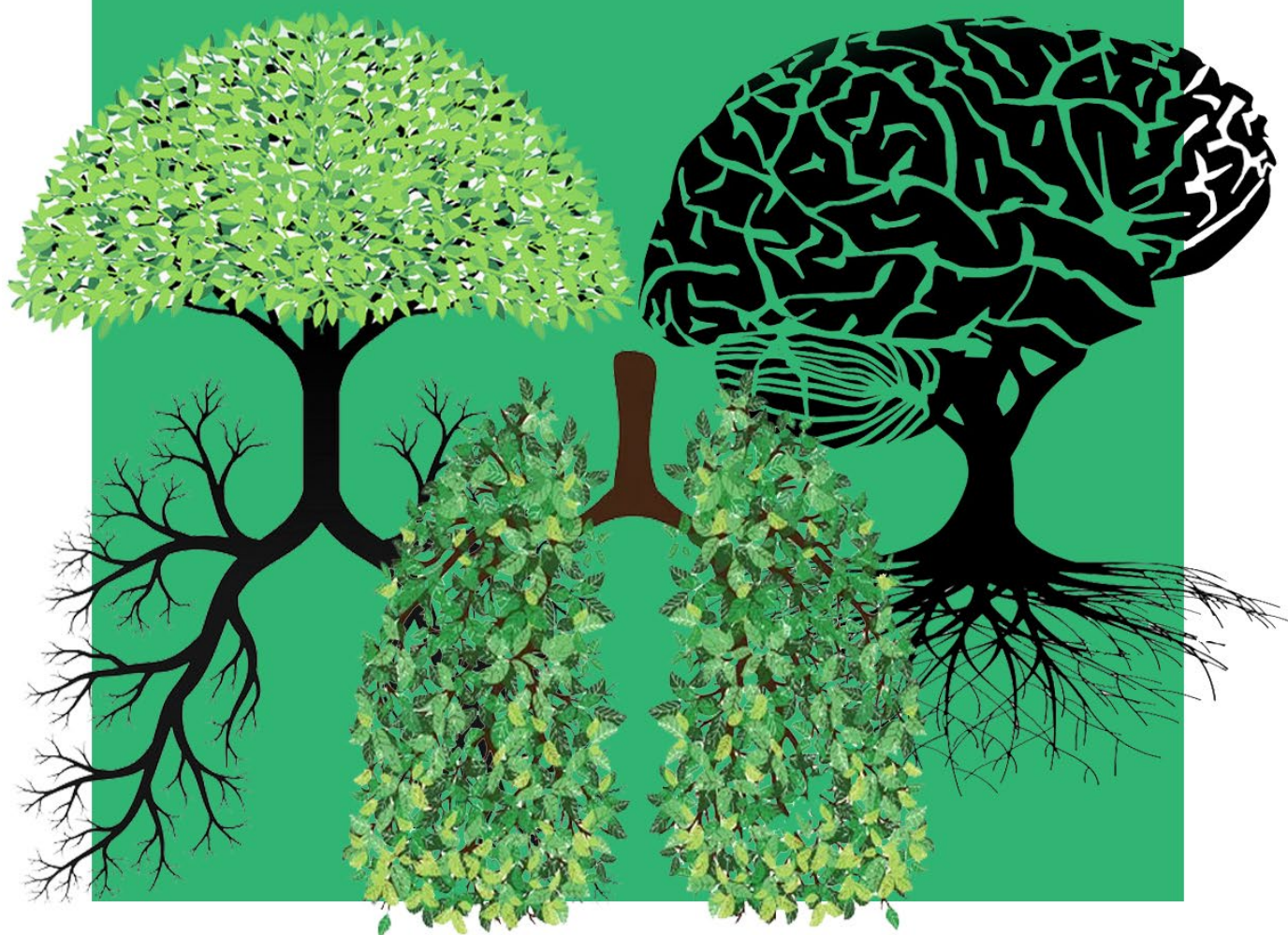


# **UNA SOLA SALUD, UN SOLO CUERPO**

Texto sacado de la serie "Anatomía de Grey"  
Modelos de la fotografía: Laura García y Elisa Sanchez



# UNIDOS CON NOSOTROS MISMOS





# Y TÚ... ¿CÓMO TE SENTIRÍAS?





CONCURSO DE CARTEL 2022

# UNA SOLA SALUD

[ Educar hoy    ]  
por un Madrid más sostenible

