**¿Qué es la Huella Hídrica?**

La huella hídrica es un indicador que mide el volumen total de agua dulce utilizado para producir bienes y servicios consumidos por individuos, empresas o comunidades. Incluye el agua consumida directamente en actividades cotidianas, así como la que se requiere indirectamente para la producción de alimentos, ropa, productos de limpieza, energía, entre otros.

Existen tres tipos principales de huella hídrica:

* **Huella hídrica azul:** Es el agua extraída de fuentes como ríos, lagos y acuíferos que se utiliza para riego, producción industrial o consumo doméstico.
* **Huella hídrica verde:** Corresponde al agua de lluvia que se almacena en el suelo y es absorbida por las plantas.
* **Huella hídrica gris:** Se refiere al agua necesaria para diluir los contaminantes y mantener la calidad del agua en niveles aceptables.

**Impacto del Consumo Doméstico en la Huella Hídrica**

A nivel doméstico, muchas actividades diarias contribuyen a una huella hídrica elevada. El uso del agua para cocinar, lavar ropa, ducharse, regar plantas y mantener el hogar limpio, junto con el consumo de productos como alimentos y ropa, puede representar un gasto significativo de agua.

Ejemplos:

Un kilogramo de carne de res puede tener una huella hídrica de más de 18,000 litros debido al agua utilizada para alimentar y criar al ganado.

La producción de una camiseta de algodón requiere alrededor de 2,700 litros de agua, desde el cultivo del algodón hasta la fabricación.



*Fuente:* [*https://ocensa.com.co/noticia.html?name=Agua%20que%20no%20has%20de%20beber%E2%80%A6%20%C2%A1cu%C3%ADdala!&nota=154&noticia=false*](https://ocensa.com.co/noticia.html?name=Agua%20que%20no%20has%20de%20beber%E2%80%A6%20%C2%A1cu%C3%ADdala!&nota=154&noticia=false)

**Estrategias para Minimizar la Huella Hídrica en el Hogar**

Reducción del consumo directo de agua:

Reparar fugas: Un grifo que gotea puede desperdiciar hasta 20 litros de agua al día.

Instalar dispositivos de ahorro: Colocar aireadores en los grifos y cabezales de ducha eficientes puede reducir el uso de agua hasta un 30%.

Optar por electrodomésticos eficientes: Lavarropas y lavavajillas con certificación de eficiencia hídrica permiten ahorrar miles de litros de agua al año.

Optimización del uso de agua en el riego:

Riego inteligente: Utilizar sistemas de riego por goteo o regar durante las primeras horas de la mañana o al atardecer para reducir la evaporación.

Recoger agua de lluvia: Instalar sistemas de captación de agua de lluvia para utilizarla en el jardín o la limpieza de áreas exteriores.

**Consumo consciente de productos:**

Reducir el consumo de carne: Disminuir la ingesta de productos de origen animal, especialmente carne de res, reduce significativamente la huella hídrica.

Optar por productos locales y de temporada: Comprar alimentos locales reduce la huella hídrica relacionada con el transporte y el proceso de producción intensivo en agua.

Comprar ropa y productos sostenibles: Adquirir ropa de materiales ecológicos o reducir el número de prendas compradas también contribuye a una menor huella hídrica.

**Reutilización y reciclaje:**

Reutilizar agua: El agua utilizada para lavar frutas o verduras puede emplearse para regar plantas.

Uso de productos de limpieza sostenibles: Elegir detergentes y productos de limpieza ecológicos reduce la cantidad de agua gris generada.



*Fuente: Diseño propio Componente Ambiental – IDPC 2024*

Fuente de consulta: <https://www.greenpeace.org/argentina/blog/problemas/sustentabilidad/huella-hidrica-que-es-y-como-ayuda-a-ser-consumidores-mas-responsables/>

<https://www.fao.org/water/es/>

<https://www.waterfootprint.org/resources/TheWaterFootprintAssessmentManual_Spanish.pdf>

<https://www.un.org/es/chronicle/article/como-podemos-reducir-nuestra-huella-de-agua-un-nivel-sostenible>