

## **¿COMO REDUCIR BASURA AL CONSUMIR?**

***Como reducir el impacto ambiental negativo que producimos cuando nos alimentamos, hacemos las compras, limpiamos la casa o nos aseptamos. 60 puntos en los que podemos cuidar el medio ambiente desde nuestras costumbres de consumo diarias???***

### **Cómo reducir basura al comprar**

1. A la hora de escoger entre productos semejantes, elige aquel que tenga menos envase y embalaje. Evita el consumo de los productos excesivamente empaquetados. Ten en cuenta que esos envases también los pagas, en ocasiones el precio del envoltorio supera al del producto.
2. Por regla general los envoltorios de cartón o papel y los envases de vidrio son los menos dañinos. No lo olvides al tener que optar entre productos.
3. Cuando vayas a la compra no olvides llevar tu carro de la compra o la bolsa de lona o malla. En última instancia, reutiliza las bolsas que ya te han dado. Rechaza las bolsas que no necesitas, aunque insistan en regalártelas.
4. Insiste al dependiente en que no te envuelvan los objetos que has comprado, salvo que sea imprescindible.
5. Los productos en tamaño familiar, sean de lo que sea, generan menos residuo por unidad de producto. Tenlo en cuenta.
6. Antes de comprar algo, atiende bien al etiquetado, donde se advierte de algunos riesgos y precauciones a tomar ¡pero no de todos los peligros!.
7. Es necesario, especialmente en relación con el papel y el cartón, que pongamos en práctica la regla de las tres erres: Reducir, Reutilizar y Reciclar. Evitemos el consumo innecesario de papel y cartón, reutilicemos para otros usos los papeles y cartones que tengamos y, sólo cuando ya no nos sirva para absolutamente nada, será cuando debemos llevarlos a un contenedor para reciclar.
8. Rechaza la publicidad que te ofrecen por la calle o invade tu buzón. Apúntate en la denominada "Lista Robinsón", para que sus empresas asociadas no te envíen publicidad por correo, escribiendo a la Asociación de Marketing Directo.
9. Los papeles de imposible o difícil reciclaje (plastificados, encerados, de fax, etc.) sólo deberíamos emplearlos cuando no exista otra posibilidad menos impactante.

10. El dicho "lo barato sale caro" sirve en muchas ocasiones. Desde zapatos hasta aparatos para el hogar elige aquellos que vayan a tener más larga duración y que puedan ser reparados en caso de avería o rotura... ¡y llévalos a arreglar cuando sea necesario!
11. Los medicamentos caducados o que ya no vayas a necesitar, entrégalos en la farmacia.

### **Cómo reducir residuos en la alimentación**

12. Siempre que puedas compra los alimentos producidos lo más cerca posible a tu localidad. Ahorrarás embalajes y transporte.
13. Cuando te sea posible, compra a granel. Así evitas embalajes innecesarios y decides la cantidad del producto que mejor se adecua a tus necesidades.
14. Rechaza de plano los alimentos presentados en bandejas de corcho blanco.
15. En muchos sitios el agua del grifo es de buena calidad, no consumes sin necesidad agua embotellada.
16. En las bebidas y líquidos opta por envases grandes y, cuando sea posible de vidrio; cuida que sea retornable.
17. Evita en lo posible los "brics" y envases de plástico.
18. No compres nada que venga embotellado en PVC.
19. No consumes "botes" de bebidas, compra botellas de vidrio reutilizables.
20. Rechaza los alimentos que vienen en "bolsitas individuales" dentro de un paquete más grande.
21. Declara la guerra a los "alimentos de diseño": no son nutricionalmente buenos y por lo general vienen sobre-empaquetados.
22. Compra alimentos frescos, además de evitar envoltorios y envases, tu salud, tu paladar y tu bolsillo lo agradecerán.
23. En ocasiones los envases (plásticos, botes, tetrabrics...) indican que son "reciclables", eso tan sólo significa que podrían ser reciclados, no que lo vayan a ser.

24. No utilices sin ton ni son el papel de aluminio y "plástico de envolver". Cuando puedas reutilízalos.

25. Evita en lo posible la comida "lista para calentar en el microondas".

### **Cómo reducir residuos en la limpieza**

26. Emplea detergentes sin fosfatos ni tensoactivos.

27. Los detergentes "recargables" disminuyen impactos por el embalaje.

28. La limpieza y la "blancura" no mejoran por usar más detergente del mínimo necesario.

29. Para la limpieza de muchas superficies y tejidos los jabones naturales o neutros dan óptimos resultados.

30. Los suavizantes son muy impactantes, reducen la vida de la ropa y pueden afectar a la piel. No los uses o empléalos sólo de vez en cuando.

31. El vinagre sirve como detergente, frega-suelos, fijador del color de las prendas de lana y desengrasante.

32. El bicarbonato sódico y el bórax son detergentes universales y sirven para blanquear la colada.

33. Evita comprar ambientadores. Lo mejor es ventilar las habitaciones y, si acaso, colocar plantas aromáticas, "popurrís" o vaporizadores de aceites esenciales.

### **Cómo reducir residuos en el aseo y los cosméticos**

34. Rechaza los sobre-empaquetados. El embalaje suele representar más de la mitad del precio y son una gran fuente de residuos de toda clase.

35. Elige las presentaciones en barra (desodorante, crema de afeitar...) y los pulverizadores manuales.

36. Las compresas y tampones nunca deben terminar en el inodoro, ¡ni mucho menos tirados en el campo o la playa!

37. Para el pelo utiliza champús suaves basados en hierbas o jabones neutros.

38. No uses anticaspas a partir de sulfuro de selenio.
39. Para el cuidado de la piel emplea jabones naturales o neutros, por lo general son más sanos. Pero no compres jabón líquido, sino en pastilla.
40. Para la limpieza de los dientes usa gel basado en plantas medicinales o, aun mejor, perborato dental.

### **Cómo reducir residuos en protecciones**

41. Infórmate y calcula bien la cantidad que necesitas, evitarás derrochar y generar residuos innecesarios. Los frascos y botes de pinturas, barnices y otros productos de bricolaje son de difícil y problemática conservación una vez abiertos.
42. Las pinturas al agua son mucho menos tóxicas y contaminantes. Actualmente están disponibles para casi todo tipo de aplicaciones.
43. Los aerosoles desperdician mucho producto.
44. Siempre que puedas aplica los productos con brocha, pincel o similares.
45. Si te es imprescindible usa pistolas mecánicas o pulverizadores, pero nunca aerosoles.
46. Los residuos de estos productos, incluidos los de la limpieza de brochas y pinceles, los del lijado de superficies tratadas, etc, llévalos a "puntos limpios".

### **Cómo reducir residuos con baterías**

47. Si puedes evitarlo no uses aparatos con batería. Los relojes mejor que sean automáticos y las calculadoras solares.
48. Los aparatos mixtos (baterías y red) conéctalos a la red siempre que puedas. Ten en cuenta que la energía de baterías cuesta hasta 450 veces más que la que suministra la red.
49. Utiliza baterías recargables. Cuestan más pero a medio plazo son mucho más rentables.
50. Evita las pilas-botón y, si tienes que comprarlas, elige las de litio, las de zinc-aire o las de óxido de plata, que no tienen, o tienen muy poco, mercurio.

51. Para deshacerte de las pilas, deposítalas siempre en contenedores y en puntos de recogida.

### **Cómo reducir residuos de insecticidas y herbicidas**

52. Tampoco para estos cometidos emplees nunca aerosoles, en todo caso pulverizadores.

53. Para las plagas de tus plantas de hogar hay muchos remedios caseros específicos tanto más eficaces que los insecticidas genéricos. Recurre a la sabiduría popular.

54. Medio limón al que se han insertado clavos de olor o unos tientos de albahaca en las ventanas son eficaces ahuyenta-insectos.

55. Los repelentes de insectos para untarse el cuerpo pueden provocar problemas cutáneos y otros daños a la salud. Es mejor darse friegas de vinagre rebajado o, si prefieres, de aceite esencial de limón y lavanda mezclado con aceite de cocina.

### **Como reducir residuos en la ropa**

56. Recuerda que los tejidos naturales (lana, algodón, lino...) son mucho más fáciles de reciclar y menos contaminantes, tanto en su producción como en su conversión en residuo, que los sintéticos.

57. Compra ropa de segunda mano.

58. No tires ropa o calzado en buen estado simplemente porque "ya no está de moda".

59. La ropa que ya no te vale puede venirle bien a otra gente. Regálala o entrégala a entidades benéficas.

60. Reutiliza tu ropa inservible para otros usos, como trapos de cocina u otras mil cosas que se pueden hacer con los retales.