



MENOS BASURA

Sé que es abrumador querer cambiar pero no saber por dónde, así que les dejo las cosas que a mi me han servido para reducir mi basura y responsabilizarme de mi consumo.

Cada que aceptas comprar algo, el producto completo (y su empaque) se vuelve tu responsabilidad.

El ciclo de vida de esos empaques no termina en el momento en el que los tiras a la basura.

Termina muchos años después que "se desintegran" (aunque probablemente te los estés comiendo en versión micrioplástico en tu pescado)

Así que:

- 1- Cuestiona activamente los empaques que aceptas.
- 2- Si ya los aceptas, dales tanta vida como puedas (no pasa nada si tu refi no se ve tan elegante, siempre y cuando tu planeta se vea más verde)
- 3- Intenta desecharlos limpios y llevarlos a lugares que los procesen mejor.

TE RECOMIENDO COSAS:

*AL COMPRAR - EN EL BAÑO - EN LA CASA - Y
TIPS EN GENERAL*





AL COMPRAR

5 consejos

AL COMPRAR -01

BOLSAS DE TELA PARA LAS VERDURAS Y FRUTAS

Llevo siempre mis bolsas de tela al mercado o super y nunca tomo las bolsitas de plástico. Si resultan insuficientes las de tela, echo las cosas más grandes directo en el carrito, como los plátanos.. Les juro que está igual de sucio que donde estaban ;)

Las encuentran en Amazon o los mercados orgánicos.



AL COMPRAR -02

LLEVO MIS CONTENEDORES

Intento comprar en lugares locales.
Por ejemplo el queso, me lo pueden dar
en el bote que llevo, cada que salgo con
mi queso pienso... "una bolsa menos" :)



AL COMPRAR -03

SI LOS EMPAQUES SON INEVITABLES...

Intento comprar cosas que no estén empacadas, y si no lo puedo evitar, entonces escojo vidrio, así lo puedo reusar.

Los lavo, le quito las etiquetas y los uso en la casa.



AL COMPRAR -04

CERO UNICEL

Evito a toda costa comprar cosas en unicel.

Hay cosas como los champiñones que suelen venir con unicel, así que dejé de comprarlos en el súper.

Te recomiendo que busques lugares alternos al súper para comprar verdura.



AL COMPRAR -05

SEMILLEROS

Usando mis botes de vidrio, he descubierto que comprar en semilleros puede ser una gran opción.

¡Compra a granel y evitarás el uso de empaques!





EN EL BAÑO

5 consejos

EN EL BAÑO -01

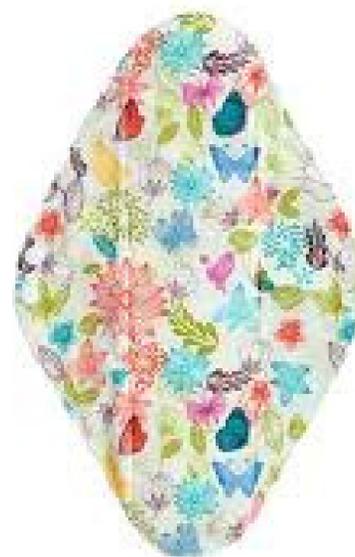
CUANDO ME BAJA

Uso copa menstrual, toallas de tela y Thinx (calzones que absorben la menstruación)

Lección de vida: Piérdele el asco a tu sangre,

Y... persevera en adaptarte, al principio no es fácil ni cómodo... ese es el embrujo del plástico, es práctico y cómodo.

La copa y las toallas están en Amazon y en casi cualquier tienda/mercado orgánico/ naturista. Los calzones están en su página de internet.



EN EL BAÑO -02

JABONES

Hay miles de opciones de shampoo en barra y así evitas los botes.

Puede ser que te tardes encontrando el que más te gusta... persevera hasta encontrarlo.

También hay en Amazon.



EN EL BAÑO - 03

CEPILLO DE DIENTES

Usa cepillos de dientes hechos con fibras naturales como bambú o hueso de aguacate.

Lo puedes comprar en Amazon o en tiendas orgánicas.



EN EL BAÑO -04

PADS
DESMAQUILLANTES

Evita el uso de toallitas desmaquillantes o de algodón.

Los puedes hacer del restante de cualquier tela de algodón o comprar en Amazon.



EN EL BAÑO -05

RASTRILLO DE ACERO INOXIDABLE

Lo amo, es lo mejor.
Lo puedes comprar en Amazon.
Evitas miles de rastrillos, lo único
desechable es la navaja.





EN LA CASA

8 consejos

EN LA CASA - 01

COMPOSTA

Si quieres ser práctica, no necesitas más que un hoyo en algún lugar de tu jardín y tierra más hojas (materia seca) para taparlo, si quieres profundizar en cómo hacerla, cualquier link en internet te puede ayudar paso a paso a armarla.

¿No tienes jardín? ¡Hay composteras para interiores!

Te recomiendo la de Tierra Prieta



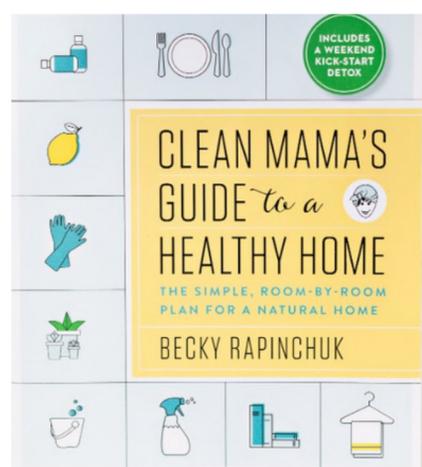
EN LA CASA - 02

JABONES DE ROPA

Si estás en la CDMX compra con *Desplastifícate*, son jabones compostables, en botes de vidrio que te llevan A DOMICILIO.

Si Desplastifícate no ha llegado a donde estás, te recomiendo *Newen*, un jabón de ropa creado en México que NO SE ENJUAGA, lo que hace que ahorres el 50% del agua que usas actualmente.

Si ninguna aplica y quieres hacer los tuyos de una manera MUY sencilla, sigue los pasos de *Cleanmama* en su cuenta de Instagram o en su libro "Clean Mama's Guide to a Healthy Home".



EN LA CASA - 03

FILTRO DE AGUA

Evita a toda costa el consumo de agua de garrafón, siempre es mejor invertir en un buen filtro de agua.



EN LA CASA - 04

ESPONJA DE TRASTES

Esta esponja es de silicón y tiene mucha mayor vida que el resto de las esponjas que encuentras en el super.

No me resultó muy buena para tallar lo que está pegado, pero sirve para lavar fruta o verdura, o cosas que no estén tan pegadas.

Las encuentras en mercados o en Amazon.



EN LA CASA -05

BEE WRAPS / CUBIERTAS DE PLÁSTICO

Uso Bee Wraps o cubiertas (fundas) de silicón para evitar el uso de papel aluminio o egapack.

Son muy prácticas y reutilizables.
Las encuentras en Amazon o en los mercados orgánicos.

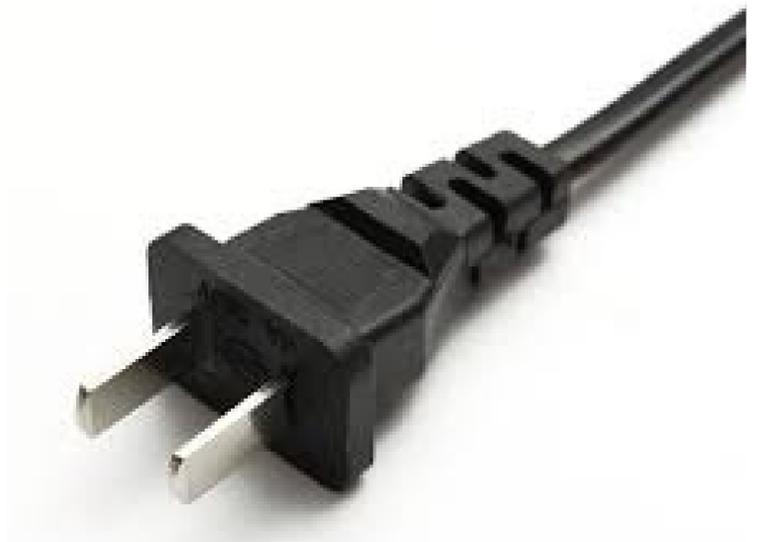


EN LA CASA -06

DESCONECTAR LOS APARATOS

Desconecto constantemente lo que no uso de fijo, por ejemplo, casi no uso el microondas, o la licuadora.

Cuando desconecto mi celular o el cargador de mi computadora, lo desconecto del aparato y de la luz.



EN LA CASA - 07

ENJUAGA Y DESDOBLA LA BASURA

Aquel cuadrito de tetrapack que tenía concentrado de jitomate y que tiraste sin enjuagar y sin desdoblar, se llena de hongo que se queda enterrado sobre kilos y kilos de basura, ocupando mucho espacio porque no se pudo comprimir completamente.

Antes de tirar cualquier basura, enjuágala y desdóblala.

El tetrapack, las latas, el vidrio, el plástico.

Si puedes ir más lejos, encuentra el lugar que te quede más cerca para reciclar.



EN LA CASA - 08

O BOLSAS DE BASURA

Una bolsa de basura para la cocina que cuando se tira, va dentro de otra bolsa de basura.

Si haces composta, no mezclas lo orgánico con lo inorgánico, enjuagas tus botes, no usas kotex etc, tu basurero no necesita otra bolsa.

Yo la pongo directo en el bote de basura y cuando saco toda la basura intento aprovechar alguna otra bolsa que no haya podido evitar, por ejemplo, el costal de croquetas.

Activamente cuestiona dónde puedes evitar las bolsas en tu casa.





EN GENERAL

6 consejos

EN GENERAL -01

TAZAS PLEGABLES

Esta taza es muy práctica, si la compras sácale provecho.

Yo la traigo siempre en la bolsa y le uso para que ahí me pongan el café que compré, los esquites, el helado, el agua que pedí (sirve mucho para los aviones).

Así puedes evitar todos esos pequeños envases.

Las puedes encontrar en los mercados o en Amazon.



EN GENERAL -02

BOTELLAS DE AGUA

NO - COMPRES - BOTELLAS - DE - AGUA
Ni una sola más, haz el hábito de cargar
con un termo o con tu taza plegable.

Te recomiendo que intentes usar el
mismo por un tiempo prolongado (4
años)

Compra un buen recipiente de agua
y haz el hábito de llevarlo siempre
contigo.



EN GENERAL -03

POPÓ DE PERRO

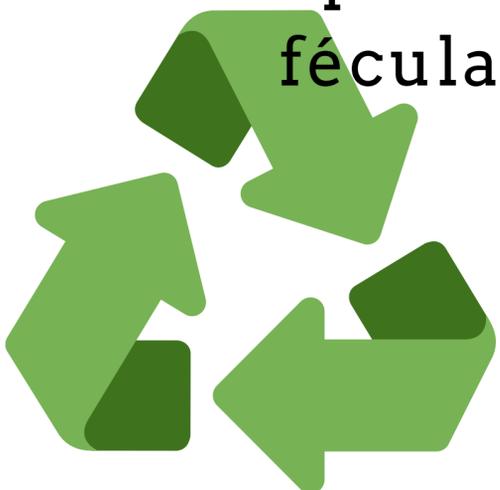
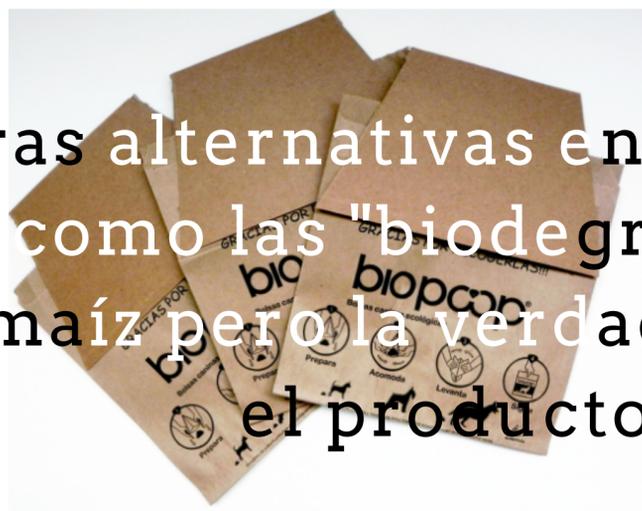
Hay algunas alternativas que tomé para no generar tantas bolsas de popó:

1- Hice una composta sólo para popó de perro. (hoyo en la tierra, es muy fácil)

2- Cada vez que los saco a pasear, llevo una pala y siempre que puedo. entierro la popó (tal vez me ven raro pero es mejor)

3- Hay unas bolsas que son de papel y tienen unas lenguetas con las que puedes levantar. Se llaman Bio poop, sólo que no detienen el olor tanto como las plásticas, las tengo que tirar rápido.

4- Hay otras alternativas en bolsas que no he probado, como las "biodegradables" y las de fécula de maíz pero la verdad no conozco bien el producto.



EN GENERAL -04

SEGUNDA VIDA A LAS COSAS

Es un error asumir que porque es plástico es basura.

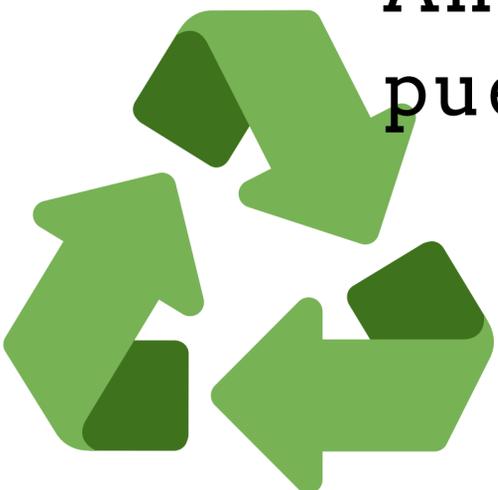
Un bote de yogurt puede ser un bote para poner clavos.

La caja de plástico con hoyos en donde venían las fresas, es un gran lugar para poner la espinaca desinfectada,

La blusa que se reompió puede ser un trapito.

La caja en donde venía lo que compraste en Amazon, puede ser usado como bolsa de basura.

Antes de tirar las cosas, cuestiona si pueden tener un segundo propósito.



EN GENERAL -05

ARREGLA TU ROPA,
DÓNALA, O LLÉVALA A
H&M

Saca todo el provecho que puedas a tu ropa, arréglala, dónala y si ya no puedes hacer ninguna de las anteriores, dónala al programa de H&M "Recogida de Ropa" en cualquier sucursal.



EN GENERAL -06

CUENTAS DE INSTAGRAM

Hay muchas personas generando contenido todos los días que me ayudan a cuestionar mis hábitos una y otra vez, algunas de las cuentas que sigo son:

*vivesinbasura

*ceroplastoco

*cleanmama

*zerowastemexico



P.D.

AMAZON

Sé que Amazon es una opción práctica para todos, es también mi manera de hacerte ver que los productos ya están al alcance de todos y que son más comunes de lo que piensas.

A pesar de eso, empaqueta con muchísimo plástico, te recomiendo que lo uses si no hay lugares locales en los que puedas encontrar los productos.



A NOMBRE DE TODOS
LOS HABITANTES DEL
PLANTEA...

¡GRACIAS POR TU
ESFUERZO!

