

10. NO USES CÁPSULAS DE CAFÉ.

¡Usa la cafetera de toda la vida! Puedes usar los posos de café para muchos usos, como por ejemplo en el jardín. Estas cápsulas no van al contenedor amarillo, para reciclarlas hay que entregarlas al proveedor en sus puntos de recogida (en Móstoles no tienen, el más cercano es el MEDIAMARK de Parque Oeste en Alcorcón).

11. EVITA LOS PRODUCTOS DESECHABLES.

Siempre que te sea posible, opta por no usarlos. El parar de comprar este tipo de productos es una opción muy importante para la reducción del plástico inútil.

12. NO USES FILM DE PLÁSTICO.

13. USA PINZAS DE LA ROPA DE MADERA.

14. USA UTENSILIOS DE COCINA DE MADERA, BAMBÚ O ACERO INOXIDABLE.

15. USA BIBERONES DE VIDRIO PARA LOS BEBES.

16. USA PAÑALES DE TELA.

Le hará bien al culete de tu bebé y al medio ambiente (después de todo, un solo pañal desechable tarda entre 400 y 500 años en descomponerse). Si no quieres probar, también tienes la opción de probar pañales hechos con materiales más respetuosos con el medio ambiente.

17. HACER ZUMOS EN CASA.

Los jugos, zumos y otras bebidas también pueden venir envasadas en botellas de plástico. Si compras generalmente jugos o zumos en botellas de plástico, puedes tratar de reemplazarlos con jugos o zumos hechos en casa con fruta fresca, son más sanos y deliciosos, te lo aseguro.

18. SÚBETE AL CARRO DE HAZLO TU MISMO.

Sabemos que la falta de tiempo no nos deja hacer lo que tranquilamente podríamos. Pero, cuando podamos, cuando tengamos tiempo, en lugar de ver televisión o incluso revisar las noticias de Facebook, ¿por qué no hacer un pastel, una crema antirrugas, un jabón casero, cuidar tu huerto urbano? La actividad manual es un gran ejercicio de relajación para tu cabeza, además, ahorrarás dinero. Nuestro Centro de Ecología Social programa todo tipo de actividades que te podrían interesar (busca información en nuestra web y en el teléfono 91.664.76.66)

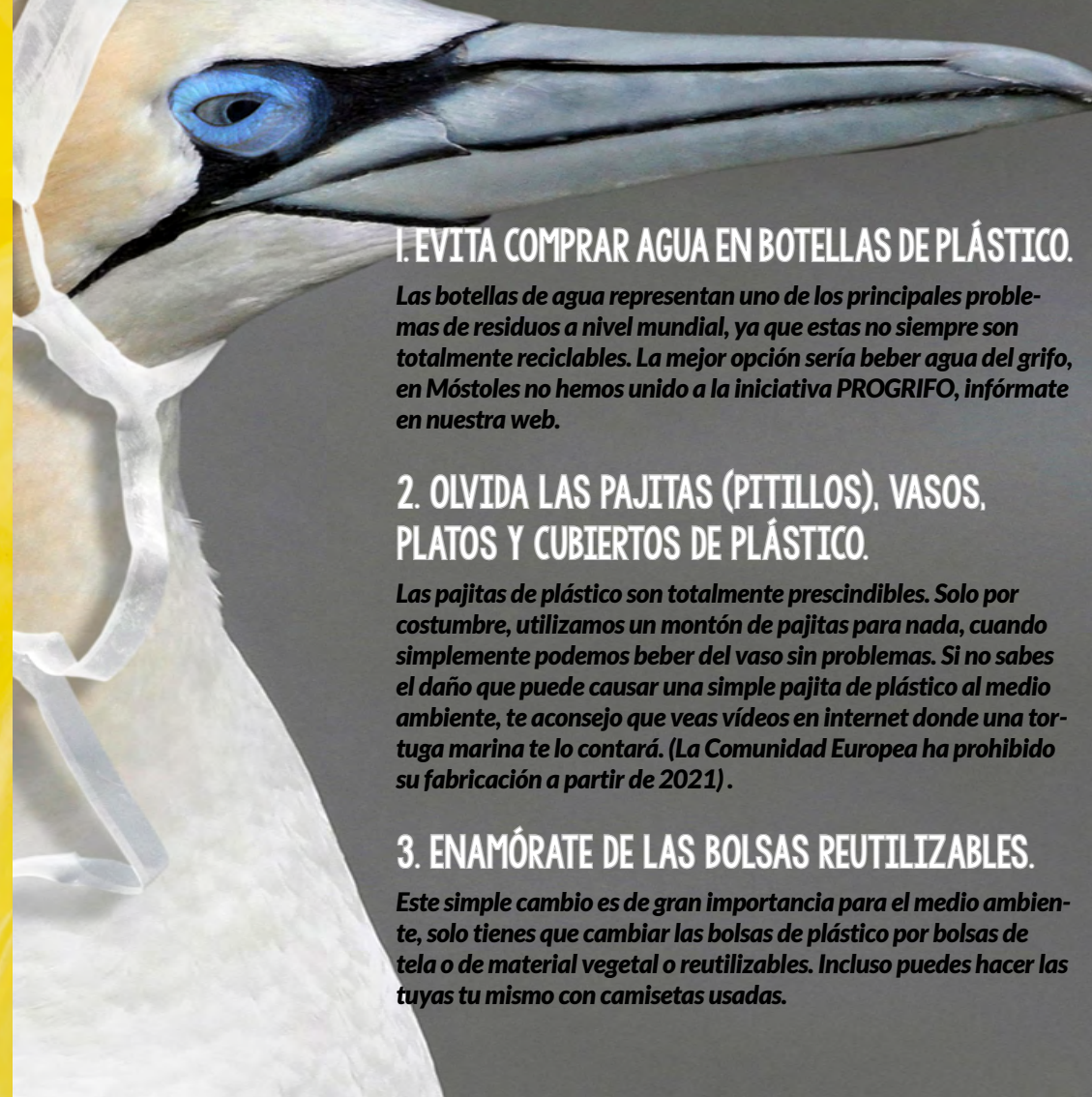
19. SI ERES MUJER, INTENTA USAR LA COPA MENSTRUAL.

20. NO USES MAQUINILLAS DE AFEITAR DESECHABLES.



VIVIR SIN PLÁSTICO

QUÉ COSAS PODEMOS HACER PARA REDUCIR EL CONSUMO DE PLÁSTICO



1. EVITA COMPRAR AGUA EN BOTELLAS DE PLÁSTICO.

Las botellas de agua representan uno de los principales problemas de residuos a nivel mundial, ya que estas no siempre son totalmente reciclables. La mejor opción sería beber agua del grifo, en Móstoles no hemos unido a la iniciativa PROGRIFO, infórmate en nuestra web.

2. OLVIDA LAS PAJITAS (PITILLOS), VASOS, PLATOS Y CUBIERTOS DE PLÁSTICO.

Las pajitas de plástico son totalmente prescindibles. Solo por costumbre, utilizamos un montón de pajitas para nada, cuando simplemente podemos beber del vaso sin problemas. Si no sabes el daño que puede causar una simple pajita de plástico al medio ambiente, te aconsejo que veas vídeos en internet donde una tortuga marina te lo contará. (La Comunidad Europea ha prohibido su fabricación a partir de 2021).

3. ENAMÓRATE DE LAS BOLSAS REUTILIZABLES.

Este simple cambio es de gran importancia para el medio ambiente, solo tienes que cambiar las bolsas de plástico por bolsas de tela o de material vegetal o reutilizables. Incluso puedes hacer las tuyas tu mismo con camisetas usadas.

4. EVITA LOS CONGELADOS EN LOS SUPERMERCADOS.

La zona de congelados está llena de embalajes innecesarios que llenan nuestros vertederos.

5. QUITA LOS CHICLES DE TU VIDA.

La mayoría de los chicles actuales contienen plástico en su composición. Aunque existe tecnología para reciclar este producto, es muy difícil encontrar lugares para hacerlo. Es mejor evitar la goma de mascar ya que también puede ser un alivio para tu salud. De todas formas, si necesitas un chicle de vez en cuando, puedes optar por comprar chicles 100% naturales y ecológicos, que también existen aunque no se vean en las tiendas a menudo.



6. COMPRA PRODUCTOS EMPAQUETADOS EN CARTÓN O VIDRIO.

En el supermercado, generalmente, las marcas tienen diferentes tipos de embalaje para un producto en particular. Siempre que tengas opción, di no al empaque de plástico, aunque sea más barato. Tanto el vidrio como el cartón son más fáciles de reciclar y, si se eliminan inapropiadamente, tardan menos tiempo en descomponerse y sobre todo, son muchos menos dañinos para el medio ambiente.

7. SUSTITUYE LAS FIAMBRERAS DE PLÁSTICO (TUPPERS) POR RECIPIENTES DE CRISTAL O DE ACERO INOXIDABLE.

Y llévalas a la compra, para la carne, fiambre y el pescado, evitando que te entreguen los productos envasados en plásticos.

8. LIMITA LOS ALIMENTOS EN RECIPIENTES DE PLÁSTICO.

Este es probablemente uno de los mayores desafíos a los que nos vamos a enfrentar: evitar, o al menos limitar, los productos en recipientes de plástico. Hablamos principalmente de aperitivos, quesos, galletas, productos congelados y muchos otros. Algunos paquetes, especialmente en la promoción de galletas y meriendas en general, contienen plásticos mixtos que son no reciclables. Consulta el embalaje para comprobar su reciclabilidad y elige envases de papel, cartón o vidrio.

9. COMPRAR PRODUCTOS A GRANEL.

En la mayoría de los casos será más barato y, a menudo, productos menos procesados. Los productos a granel pueden ayudar a reducir la basura drásticamente. Puedes comprar exactamente la cantidad que necesitas y si llevas tus propias bolsas o botes reutilizables, mejor aún: no generas más residuos. También, en el supermercado podemos llevar nuestras bolsas para la compra de verduras y que luego nos las pesen en caja.