



Estrategias para vivir sin plástico



Estrategias para vivir sin plástico

1. Lleve con usted bolsas reutilizables para las compras.

Use una bolsa de lona con asas, una mochila, una bolsa con correa... ¡cualquiera que le sirva! Las ChicoBags son populares porque se guardan en su propio saquito y es fácil recordar llevarlas. Reutilice las bolsas de malla donde vienen las naranjas y las cebollas.

2. Renuncie al agua embotellada. Se utilizan tremendos recursos para extraerla, embotellarla y transportarla. Muchas marcas de agua embotellada no son más que agua de la llave filtrada. Consiga una botella de acero inoxidable reutilizable o un contenedor de viaje, llénelo con agua de la llave antes de salir de casa y vuélvalo a llenar en los bebederos. Compre una máquina para carbonatar el agua usted mismo.

3. Compre los productos a granel.

Algunas tiendas de abarrotes venden la comida sin empaquetar a granel. Encuéntrelas en el enlace zerowastehome.com/app/. Traiga sus propias bolsas de tela, contenedores o frascos reutilizables a la tienda para evitar tomar nuevas bolsas de plástico. Pida que le pesen sus contenedores vacíos al llegar, para que el cajero pueda deducir el peso del contenedor cuando pase a pagar. Puede usar sus propios contenedores para carnes, quesos y alimentos preparados en muchas tiendas.

4. Compre en su mercado de productores locales.

Los mercados de productores agrícolas son una grandiosa manera de comprar productos locales frescos sin plástico, siempre y cuando recuerde llevar sus propias bolsas. Normalmente, dichos productos no tendrán esas pequeñas calcomanías pegadas. Compre pan en el mercado de productores o en las panaderías donde venga en bolsas de papel o sin bolsa.

5. Solicite mejores empaques en línea.

Haga esto con anticipación para evitar los cacahuates de poliestireno en empaques o las bolsas de aire para empaque hechas de plástico. Amazon.com ofrece algunos productos empaquetados en "Empaque sin frustraciones". Los pequeños negocios de Etsy.com con frecuencia atienden con gusto las solicitudes de usar menos empaques.

6. Rellene los suministros de oficina.

Rellene los cartuchos de tóner y las plumas en lugar de comprar nuevos.

7. No use plástico en sus fiestas. En lugar de usar platos y vasos desechables,

use sus propios trastes y lávelos, o compre compostables. Use servilletas de tela o de papel reciclado.

8. Busque productos de limpieza y de cuidado personal sólidos o en polvo.

La tienda Ecology Center Store ofrece barras de jabón, barras sólidas de shampoo, detergente para lavavajillas y para ropa en polvo, bolitas de jabón y desodorante en empaques sin plástico. Evite usar rastrillos desechables de plástico o comprar lociones y bálsamo labial que vengan en contenedores plásticos. Use un cepillo para el cabello con mango de madera.

9. Evite el plástico en la comida para llevar y las sobras.

Pida que pongan su comida para llevar en el contenedor que usted les dé en lugar de en sus desechables, sobre todo las cafeterías. La tienda Ecology Center Store tiene muchos artículos reutilizables de comida para llevar, como contenedores de acero inoxidable, tazas, utensilios de viaje y popotes. Use lo que ya tiene: tarros de vidrio, un tenedor de su cocina envuelto en una servilleta de tela, etc. Empaque su comida en una lonchera reutilizable y use tela encerada o contenedores de metal.

10. Evite los contenedores de una sola porción.

Elija contenedores más grandes, en lugar de contenedores individuales. Por ejemplo, compre un contenedor de yogurt grande y vaya vaciándolo en tazones individuales. Compre un contenedor grande de jugo en lugar de cajas individuales. Evite los productos envueltos individualmente como las rebanadas de queso. Compre en el mostrador del carnicero para evitar las carnes empacadas.

11. Deshágase de las bolsas de basura de plástico.

Si saca las cosas húmedas de su basura mediante reciclado y compostificación, no necesitará bolsas para sus botes de basura. Recoja su basura en una bolsa de papel usada, o recubra los botes para desechos con periódicos viejos o bolsas de basura compostables. Use el carrito verde disponible en las banquetas de su ciudad para tirar los residuos de alimentos o invierta en su propio contenedor de patio o de composta con lombrices.

12. Pregunte en su vivero si le reciben de vuelta las macetas de plástico.

13. Trate primero de tomar prestado, rentar o comprar usado. Use Craigslist y las bibliotecas que prestan herramientas.

factsheet

Estrategias para vivir sin plástico (continuado)

Obtenga los DVD de la biblioteca o reproduzca las películas en línea. Comparta cosas a través de Freecycle o sitios de trueque o intercambio. Compre ropa, muebles, bicicletas y artículos del hogar usados. Organice una reunión de intercambio de ropa.

14. Compre cosas en metal, vidrio y madera.

Compre alimentos empacados en metal, vidrio o vasijas de cerámica. Elija juguetes duraderos de metal o madera, bandejas para cubos de hielo de acero inoxidable, contenedores para almacenamiento de alimentos de metal o vidrio.

Fuentes de estrategias publicadas en *Plastic-Free: How I Kicked the Plastic Habit and How You Can Too* (Cómo me quité el hábito de usar plástico y cómo puedes lograrlo tú también) de Beth Terry.
 Sitio web: myplasticfreelife.com. Twitter: @PlasticfreeBeth
 Facebook: [facebook.com/myplasticfreelife](https://www.facebook.com/myplasticfreelife)
 Conéctese con las personas del área de la Bahía que están trabajando para reducir su consumo de plástico mediante el grupo de Google: Plastic-Free SF Bay.

Practique el consumo consciente.

Plásticos comunes y motivos para evitarlos

| TIPO DE PLÁSTICO | EJEMPLOS DE PRODUCTOS | PROBLEMAS/INCONVENIENTES |
|--|--|--|
| #1 PET O PETE Tereftalato de polietileno | Botellas de refresco, botellas de agua, botellas claras, contenedores de boca ancha para salsa de manzana, pudines, gelatinas, contenedores de comida gourmet para llevar, contenedores de salsa. | Están pensados para usarse una sola vez. La exposición al calor puede hacer que se desprendan los químicos. Es común encontrar botellas de plástico ensuciando las playas o flotando en el océano. |
| #2 HDPE Polietileno de alta densidad | Botellas y contenedores opacos de leche, jugo y bebidas. Contenedores opacos de boca ancha para yogurt, crema ácida, queso cottage, ricota y quesos untables. Botellas de detergente y bolsas del supermercado. | Están pensados para usarse una sola vez. La exposición al calor puede hacer que se desprendan los químicos. Las bolsas del supermercado no son reciclables y atascan las máquinas recicladoras. Los pedazos de bolsas y contenedores terminan en el mar y en el estómago de mamíferos marinos. |
| #3 PVC Cloruro de polivinilo | Película de plástico transparente, botellas apachurrables de plástico, botellas de detergente y de limpiavidrios, algunos juguetes para niños, cortinas de baño. | Con frecuencia contiene DEHA y ftalatos, que imitan las hormonas y trastornan los procesos corporales. El DEHA puede hacer daño al hígado, los riñones y el bazo. Puede causar cáncer, malformaciones congénitas y cambios genéticos. |
| #4 LDPE Polietileno de baja densidad | Bolsas para frutas y verduras, bolsas Ziplock, la mayoría de las envolturas de plástico y bolsas de basura. | Las bolsas de plástico atascan las máquinas recicladoras y el viento las puede hacer volar largas distancias, dañando a los animales terrestres y marinos, que las confunden con comida. Incluso se han encontrado camellos comiendo bolsas. |
| #5 PP Polipropileno | Popotes, tazas de plástico, envases de margarina, algunos envases de yogurt, contenedores de plástico opaco como los biberones. | La exposición al calor puede hacer que se desprendan los químicos. Con frecuencia contiene químicos antibacteriales. Los popotes no se pueden reciclar debido a su tamaño y es probable que terminen en el océano. |
| #6 PS Poliestireno (también conocido como "Styrofoam") | Contenedores de comida para llevar y vasos para café de poliestireno. Bandejas de carne, platos y tazones de poliestireno. Utensilios de plástico. Cacahuates para empacado, contenedores tipo concha, cartones de huevo de poliestireno. Vasos rojos desechables. | El estireno, que se desprende del poliestireno, es carcinogénico y puede causar vértigo, fatiga y anomalías cromosómicas y linfáticas. Con frecuencia se encuentran pedazos de este material en el estómago de aves marinas. Difícil de reciclar. |
| #7 Otros | Tupperware, botellas de agua de policarbonato, contenedores para almacenamiento, todos los plásticos que no estén en los puntos #1-6, contenedores y tapas sin marca. Los bioplásticos pueden entrar también en esta categoría. | Los artículos hechos con policarbonato (PC) están en esta categoría y con frecuencia contienen BPA, un disruptor endócrino que puede estimular algunos cánceres. El BPA es particularmente peligroso para los niños, y con frecuencia se encuentra en los biberones. Los bioplásticos pueden contaminar los flujos típicos de reciclado de plásticos; requieren procesos especiales de reciclado que rara vez están disponibles a nivel municipal. |

Información de: Guía por números para uso seguro del plástico (BabyGreenThumb.com), Efectos adversos del plástico para la salud (EcologyCenter.org) y Guía para un uso inteligente del plástico (iatp.org).