

# REDUCIR

Guía completa para reducir tu  
consumo en casa

**RECHAZAR**

**REUTILIZAR**

**REDUCIR**

**REPARAR**

**REEMPLAZAR**





**RECHAZAR**

**Rechazar** es la primera manera de evitar un residuo.

Mantente atento para no recibir empaques u objetos de más, o devolverlos si ya te los entregaron. Rechaza

- Tarjetas de presentación
- Souvenirs u objetos desechables (lapiceros, llaveros, imanes, etc...)
- Volantes publicitarios y brochures
- Servilletas
- Bolsas
- Empaques desechables de verduras y mercancías en general
- Vajilla desechable
- Publicidad con servicios públicos





LA RED  
SIN  
RESIDUOS

**REUTILIZAR**

**Reutilizar** es otra manera efectiva de reducir residuos:

- Reforma tu ropa vieja y/o combínala de modos diferentes
- Retoma la práctica de pasar la ropa del hermano mayor al menor, o a los primos o amigos
- No secuestres tus libros, dónalos
- Si necesitas gafas recicla un marco tuyo o de algún familiar
- No cambies de celular ni de computador por moda, úsalos hasta que se agoten
- Si te sobran electrodomésticos, muebles, triciclos, bicicletas, juguetes, búscalos un nuevo dueño
- Adapta la correa de una cartera vieja como traílla para sacar a tu mascota, reutiliza un plato viejo para darle comida, y un tapetico como cama
- Dale larga vida a tus cosas, y si te cansaste con ellas, ponlas en circulación. Los mercados de pulgas, las redes de trueque y el alquiler de prendas, maquinaria y equipos, constituyen excelentes opciones para hacer circular bienes en buen estado





LA RED  
SIN  
RESIDUOS

**REPARAR**

**Reparar** es otra de las estrategias efectivas para evitar los residuos al alargar la vida útil de nuestras pertenencias.

- En lugar de cambiarlas, manda a reparar todas tus cosas cuando se averíen: vestuario, calzado, electrodomésticos, herramientas, muebles, bolsos, maletas y demás
- Compra todo del material más fino que encuentres para que te dure muchos años y pueda soportar sucesivas reparaciones
- Busca un artesano calificado para que quedes contento con el trabajo o aprende tú mismo
- Date un paseo por el centro de tu ciudad para ubicar talleres de reparación de vestuario, calzado, utensilios de hogar, muebles, electrodomésticos, computadores y demás, o consulta por internet, hay muchísimas opciones.





**REEMPLAZAR**

**Reemplazar** nuestros objetos por otros más sostenibles es una excelente manera de reducir residuos. Para reemplazar un producto por otro más sostenible se deben observar los siguientes criterios:

- Que sean biodegradables de máxima duración (nada desechable)
- Que viajen lo menos posible (materia prima y manufactura locales)
- Que estén en “crudo” (lo menos transformados con aditivos químicos y/o que gasten la menor energía en su fabricación)
- Que no usen empaques o éstos sean retornables



- Algodón orgánico
- Lino orgánico
- Cáñamo (fibra del cannabis)
- Lana natural no acrílica (alpaca, vicuña, angora, merina, mohair, etc)
- Fieltro (textil no tejido de lana y pelo natural, hecho a vapor y presión)
- Esparto (fibra para artesanías, calzado y bolsos)
- Yute (fibra vegetal)
- Paja



## MATERIALES SOSTENIBLES CERTIFICADOS

- Cuero ecológico
- Corcho
- Hule Hevea (látex natural)
- Madera
- Bambú
- Semillas
- Cartón y papel
- Vidrio
- Cera natural (vegetal y animal)
- Pegantes de origen animal y vegetal
- Metal
- Arcilla
- Piedra



- Aceite vegetal (oli,coco,agu)
- Piedralumbre/bicarbona
- Champú sólido
- Perfu/Aceites esenciales
- Repelente natural de citronela
- Talco para pies/ borax
- Crema de afeitar/ jabón
- Máquina de afeitar metálica
- Crema dental / aceite coco
- Seda dental biodegradable
- Cepillos/peinillas d madera
- Limas de metal
- Gafas marcos reciclados
- Estuche gafas cuero o tela
- Estuche celular cuero o tela



- Estropajo
- Desmaquill 100% algodón
- Pinza limpia oídos
- Papel higiénico/toallita
- Toallas higiénicas lavables
- Pañales lavables. niños/adult
- Pañuelos de tela
- Tapabocas en tela
- Gorro de baño en tela toalla
- Guantes/biodegradables
- Ropa lino, algodón, cáñamo
- Zapatos tela, cuero, esparto
- Plantillas de cuero zapatos
- Bolsos y carteras de tela y fibras naturales



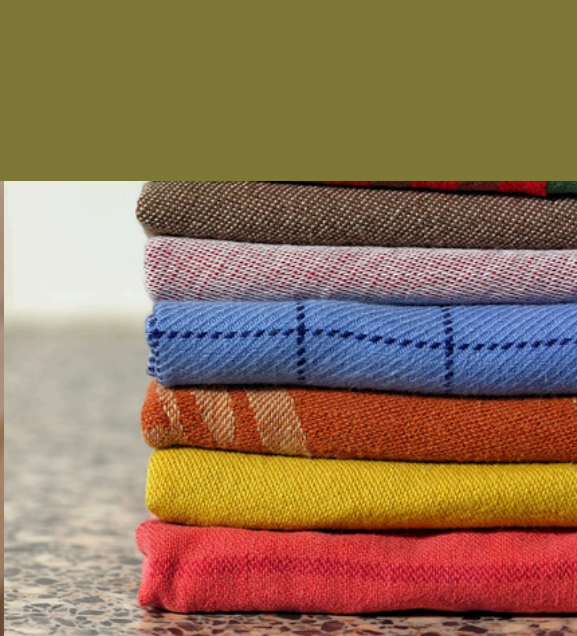
- Verdura y alimentos sin empaque
- Especias y aromáticas en rama
- Panadería artesanal
- Cárnicos sin empaque
- Lácteos y mantequillas a granel
- Granos a granel
- Snacks caseros
- Helados caseros
- Salsas caseras
- Mayonesa casera

## REEMPLAZOS VÍVERES





## REEMPLAZOS UTENSILIOS COCINA



- Vajillas de vidrio o barro cocido
- Coladores metálicos y de tela
- Saleros y especieros en vidrio y metal
- Ganchos, grapas metálicos y madera
- Termos metálicos o de vidrio
- Pitillos de acero
- Trapos cocineros de algodón
- Servilletas de pulpa reciclada
- Bolsas de tela mercar y congelar
- Separadores metálicos hamburguesas
- Telas de algodón “papel” absorbente
- Tapas con resorte para bowls en reemplazo de papel aluminio
- Telillas enceradas para sánduches
- Frascos de vidrio con tapa metálica para almacenaje
- Implementos en metal o madera




- Jabones líquidos a granel
- Jabón lavalozas en barra
- Esponja lavalozas de alambre o estropajo
- Piedra pómez para desmanchar taza
- Guantes domésticos biodegradables
- Recogedor de basura de lata o aluminio
- Escobas de iraca o de plástico reciclado
- Cepillos y escobas con cabo de madera
- Cojines con relleno de recortes
- Cortinas en liencillo o lino
- Tapetes en lana, yute o cáñamo
- Individuales en tela o fique
- Ganchos de madera para colgar ropa
- Poncheras en aluminio
- Tendedores en aluminio
- Contenedores ropa sucia en fique o tela
- Materos de arcilla



## REEMPLAZOS ASEO/HOGAR





## REEMPLAZOS ÚTILES DOMÉSTICOS

- Lápices de madera sin pintar
- Lapiceros metálicos
- Reglas y escuadras metálicas o de madera
- Pegante natural
- Velas de cera de abejas
- Bolsas y empaques de regalo en tela
- Costales de fique y bolsas de algodón
- Balanza o pesa mecánica
- Relojes despertadores de cuerda
- Juegos de mesa de papel, cartón, madera
- Juguetes de fique o madera sin pintar (sin pilas)
- Muñecos de tela y algodón orgánico

- Jabón natural
- Cepillos de madera cerdas naturales
- Juguetes de trapo, madera
- Plato metálico
- Sopas, dieta BARF
- Concentrado a granel
- Correa y arnés cuero/tela
- Tapetes de algodón o tela reciclada

## REEMPLAZOS ACCESORIOS MASCOTAS





En el documental Minimalism de Netflix, podrás apreciar la reducción de residuos como un estilo de vida. Recomendadísimo. Para cualquier inquietud, pregunta o sugerencia sobre **Reducción** de residuos, regresa al menú principal y da click en la entrada **Adiós a tu basura**. En la parte final de la página encontrarás la sección de comentarios. Todo aporte o idea en esa dirección, serán muy bienvenidos!



[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=J8DGJUV-VJC](https://www.youtube.com/watch?v=J8DGJUV-VJC)

