

Guías prácticas ecológicas  
Sociedad ambiental

*Las acciones ecológicas  
en casa y más allá*

*Participo de la solución para no contribuir  
con el problema*





*"Sé tú el cambio que quieres ver en el mundo"*

Mahatma Gandhi



# Índice

<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>6</b>
<b>ALGUNAS COSAS SOBRE EL MEDIO AMBIENTE QUE TENEMOS QUE SABER.....</b>	<b>7</b>
<b>CAPITULO 1. LA ENERGIA.....</b>	<b>10</b>
1. LA ILUMINACION.....	11
2. LA CALEFACCION Y EL AIRE ACONDICIONADO.....	12
3. LOS APARATOS ELECTRICOS.....	12
4. LA HELADERA EN PARTICULAR.....	13
<b>CAPITULO 2. EL AGUA .....</b>	<b>14</b>
1. EL AHORRO DE AGUA.....	14
2. LA PRESERVACION DEL AGUA.....	16
<b>CAPITULO 3. EL AIRE INTERIOR.....</b>	<b>17</b>
1. LA ELIMINACION DE LOS MALOS OLORES.....	17
2. LA PREVENCION DE MALOS OLORES .....	18
<b>CAPITULO 4. EL CONSUMO .....</b>	<b>19</b>
1. LOS ALIMENTOS .....	20
2. LOS EMBALAJES .....	23
3. LAS SUSTANCIAS TOXICAS .....	24
<b>CAPITULO 5. LOS RESIDUOS .....</b>	<b>25</b>
1. REDUCIR .....	25
2. REUTILIZAR.....	25
3. RECICLAR .....	26
<b>CAPITULO 6. LOS VIAJES.....</b>	<b>27</b>
1. EL AUTO CON MODERACION .....	27
2. EL AUTO CON PRECAUCION .....	28
3. EL AVION: PARA EVITAR .....	29
<b>LOS 10 PRIMEROS ACTOS QUE PUEDO REALIZAR.....</b>	<b>30</b>
<b>FUENTES Y DIRECCIONES UTILES .....</b>	<b>32</b>
<b>OTRAS GUIAS DE LA COLECCION.....</b>	<b>34</b>

# Introducción

El medio ambiente, el calentamiento global, la protección del Planeta... son temas de los cuales se habla mucho hoy en día pero muchas veces no nos sentimos muy comprometidos. ¿Son los otros quienes contaminan, no? Y además ¿qué puedo hacer yo para cambiar las cosas, si los otros no hacen nada?

Sin embargo, sin darnos cuenta, todos ejercemos una presión sobre el planeta en nuestras vidas cotidianas. Utilizamos sus recursos naturales, cuya mayoría no son renovables, y emitimos gases de efecto invernadero (GEI) en nuestros consumos de energía, de alimentos, de productos, de agua.

La buena noticia es que cada uno puede también limitar su impacto gracias a acciones simples a poner en marcha en el día a día. No es un cambio total de un día para el otro que se debe hacer, sino pequeños cambios un día tras otro.

El objetivo de esta guía es doble:

- ✗ Explicar porqué es necesario proteger el medio ambiente,
- ✗ Detallar algunas acciones simples a aplicar en nuestra vida cotidiana.

Es la primera guía de la colección y se dedica a las acciones en casa... con un panorama de las principales acciones para ir más allá: capítulos 4-5-6, extractos de 3 otras guías de la colección.

¡Cada acción cuenta!

Informémonos, cambiemos una de nuestras costumbres de vida hoy, mañana será otra y así siguiendo. Hablemos a nuestra familia, amigos de lo que hacemos, y después a nuestros compañeros de trabajo, de fútbol, nuestros vecinos...

¡Somos el cambio, actuemos ya!

# *Algunas cosas sobre el medio ambiente que tenemos que saber*

## *¿Qué es el calentamiento global?*

Es el calentamiento del planeta. Fue de 0,8°C desde el principio de la era industrial, por culpa de las actividades humanas que emiten CO<sub>2</sub> y otros gases de efecto invernadero (GEI).

Esta cifra puede parecer muy baja, pero tiene grandes consecuencias. Los polos se derriten año tras año, se multiplican los fenómenos meteorológicos extremos. El calentamiento global afecta todos los ecosistemas y pone en peligro los medios de vida de millones de personas (traslado de personas por la subida de los mares, falta de agua potable, sequías agrícolas...). Este fenómeno, que tiene una amplitud desconocida, afecta a todo el planeta, a la vida de cada ser humano, en cada continente.

¡Pero podemos actuar y luchar en contra de este fenómeno!

Hoy el objetivo de los científicos es no sobrepasar 2°C de calentamiento con respecto a la era pre-industrial a fin de impedir consecuencias irreversibles y catastróficas.

## *¿Qué es el efecto invernadero?*

En principio, el efecto invernadero es un fenómeno natural que permite a la Tierra tener una temperatura mediana necesaria para poder mantener la vida animal. Sin él, el planeta sería demasiado frío para que podamos vivir. Permite conservar en la superficie de la Tierra el calor y la energía de los rayos del sol.

Este fenómeno es generado por los famosos gases de efecto invernadero como el CO<sub>2</sub> o el metano, naturalmente presentes en la naturaleza.

El problema es que la industrialización provocó un aumento excesivo de los GEI y el calentamiento global se aceleró.

## *¿Cuáles son los gases de efecto invernadero? ¿De dónde vienen?*

### **1 El dióxido de carbono (el famoso CO<sub>2</sub>)**

Es responsable de un 65% del efecto invernadero humano. Proviene de la combustión del petróleo, del carbón y del gas. Cuando andamos en auto, cuando calentamos con gas o tomamos un avión, emitimos CO<sub>2</sub>.

Su duración de vida en la atmósfera: 100 años.

### **2 El metano**

Representa un 20% de los GEI humanos y provienen en parte de los ruminantes que criamos (¡sí sí!), de los basurales, de las explotaciones petrolíferas y de gas.

Su duración de vida en la atmósfera: 12 años.

### **3 El protóxido de azoto N<sub>2</sub>O**

Proviene de los abonos químicos y de la industria química.

### **4 Los gases fluorados HFC (los halocarburos)**

Se encuentran en los aerosoles, los aires acondicionados, los gases refrigerantes o los componentes de computadoras.

Son también responsables de la disminución de la capa de ozono.

### **5 Los hidrocarburos PFC**

Proviene de la fabricación del aluminio. La fabricación de aluminio emite PFC y CO<sub>2</sub>. El efecto invernadero de los PFC es hasta 9000 veces superior al del CO<sub>2</sub>. ¡Entonces intento eliminar totalmente el aluminio de mi vida!

Duración de vida en la atmósfera: 50 000 años...

## *Las otras contaminaciones aéreas*

### **1 Las lluvias ácidas**

Son lluvias contaminadas por gases generados principalmente por la agricultura, el transporte y la industria. En la atmósfera estos gases (dióxido de sulfuro, dióxido de carbono, óxido de azota) liberan ácidos



que, los días de lluvia, caen a la Tierra bajo forma húmeda. Estas lluvias queman las selvas.

## 2 La disminución de la capa de ozono

La capa de ozono es un tipo de sombrilla gigante, un filtro natural que preserva la Tierra, y entonces a nosotros, de los rayos nocivos del Sol. Por culpa de la contaminación había disminuido dramáticamente hasta crear agujeros. A partir de los años 90, algunos de los gases que más atacaban a la capa de ozono fueron prohibidos por la comunidad internacional. Desde este momento, se ha recuperado de a poco el nivel normal de la capa de ozono.

¡Esto es una prueba que la comunidad internacional puede actuar de manera eficaz!

*¿Sabés?*

*Argentina es uno de los países de Latinoamérica con más emisiones de CO<sub>2</sub> per cápita. (Fuente Greenpeace)*

# Capítulo 1. La energía

*¿Por qué reducir mi consumo de energía en casa?*

*¿Sabés?*

*En la Argentina un 90% de la energía proviene de la quema de combustibles fósiles (gas, petróleo, carbón). Esta quema es la principal fuente de gases de efecto invernadero que provocan cambios climáticos no sólo en nuestro país, sino en el planeta entero.*

Disminuyendo mi consumo de energía puedo reducir los riesgos de cambio climático.

¡Además, cuanto menos consumo energía, mas ahorro hago!

Cuidar el gasto de energía en mi casa: una acción para el planeta... ¡y para mi bolsillo!

*¿Cómo calcular mi consumo de energía?*

Si estoy motivado/a, puedo dirigirme al sitio web [www.ceroco2.org](http://www.ceroco2.org)

## *¿Qué puedo hacer?*

### *1. La iluminación*

*¿Sabés?*

*En el mundo se estima que utilizamos entre un 12% y un 26% de la energía eléctrica para la iluminación. ¡En Argentina es un 25%!*

*En los hogares, esta cifra sube a un 32%. Entonces es mucho el ahorro que puedo hacer. (Fuente INTI)*

Puedo contribuir a bajar este porcentaje con algunas acciones simples:

#### **Aprovecho más de la luz natural**

¡Es una iluminación gratuita! Arreglo la disposición en las habitaciones en función de la ubicación de las ventanas (escritorio, sillón...).

#### **Uso lámparas de bajo consumo (LBC)**

¡Su duración de vida es **10 veces más larga** que la de las lámparas incandescentes, y **consumen 5 veces menos** electricidad! Evito las halógenas que consumen mucha energía (tienen una potencia en Watts hasta 20 veces mayor a una LBC).

Equivalencias lámpara clásica/LBC:

Lámpara clásica	LBC
40 W	9 W
60 W	11 W
75 W	15 W
100 W	20 W

#### **Apago las luces cuando salgo de una habitación**

¿Para qué dejar iluminada una habitación vacía? ¡Un gasto de energía que se puede ahorrar muy fácilmente!

#### **Saco el polvo de mis lámparas**

¡Una lámpara sin polvo ofrece un 40% más de luz!

## 2. La calefacción y el aire acondicionado

### **Limito la temperatura de la casa**

Una costumbre sana: en invierno, bajo la calefacción y pongo mas ropa. ¡1°C menos en casa son 7% de energía ahorrada!

### **Bajo la calefacción o apago el aire acondicionado cuando salgo de casa**

### **Aislo mi casa**

*¿Sabés?*

*El aislamiento permite ahorrar hasta un 50% de la energía utilizada para la calefacción o aire acondicionado.*

Si puedo, mejoro el aislamiento del techo, de las paredes, del suelo (con materiales no contaminantes como fibra de vidrio, lana mineral, corcho), pongo ventanas dobles, tapo los escapes de aire en la puerta y en las ventanas.

### **Preservo mi casa del calor**

Protegerse del sol es la mejor manera de luchar contra el calor: utilizo cortinas, persianas durante el día y abro las ventanas durante la noche.

Evito usar el aire acondicionado que genera muchos gases de efecto invernadero, prefiero el ventilador.

## 3. Los aparatos eléctricos

### **Apago los aparatos en espera**

Los aparatos eléctricos, HIFI, computadoras, TV, están enchufados 24 horas por día. Dejar estos aparatos en espera puede representar un 10% de mi factura de electricidad.

Una solución simple: ¡enchufarlas con un multienchufe que tenga interruptor!

### **Elijo aparatos eléctricos que usan menos energía**

Si tengo que cambiar de lavarropas o de lavavajillas, pregunto a mi vendedor el que menos energía gasta.

### **¡Evito usar pilas!**

Si tengo que utilizarlas prefiero las pilas recargables a las pilas descartables.

Todas las pilas contienen productos sumamente tóxicos. Si las tiro en la basura, se deterioran, se arrojan en el suelo y contaminan el suelo y el agua. Una sola pila puede contaminar hasta 600.000L de agua.

Hoy en día las empresas productoras de pilas y baterías recargables se ven obligadas a recuperarlas para tratarlas.

Entonces una vez agotadas mis pilas recargables, las puedo llevar a los centros de recolección (direcciones disponibles en: [www.agenciaambiental.gov.ar](http://www.agenciaambiental.gov.ar)).

## *4. La heladera en particular*

*¿Sabés?*

*La conservación de alimentos por refrigeración representa cerca de un 30% de la energía eléctrica utilizada en los hogares argentinos. (Fuente: INTI)*

Algunas acciones para limitar el gasto de energía de mi heladera:

### **¡Ojo con el calor!**

Mantengo la heladera lejana del horno para que el calor no le haga gastar más energía. Tampoco pongo alimentos calientes en la heladera.

### **Controlo la temperatura**

Debe situarse entre 1 y 5°C.

### **Descongelo regularmente mi heladera o congelador**

Medio centímetro de hielo aumenta el consumo de electricidad de un 30%.

### **Limpio el polvo de la rejilla de ventilación**

## Capítulo 2. El agua

### *¿Por qué cuidar el consumo de agua en mi casa?*

El agua potable es uno de los recursos naturales más frágil y raro que tenemos, icuidémoslo!

El agua potable representa solamente un 3% de todo el agua disponible y alrededor de 1,4 mil millones de personas no tienen acceso a ella. Nuestro consumo de agua no para de aumentar mientras baja la cantidad de agua disponible, en parte por culpa de la contaminación.

Tenemos que ahorrar al máximo su consumo.

#### *¿Sabés?*

*En Argentina se consume entre 1300 y 1500 metros cúbicos de agua por persona y por año. Lo mismo que en México, Brasil, Australia y más que el promedio mundial.*

### *¿Cómo calcular mi consumo de agua?*

Si estoy motivado(a) puedo calcular mi consumo de agua en el sitio: [www.agua-dulce.org](http://www.agua-dulce.org)

Sección: programas cálculo.

### *¿Qué puedo hacer?*

#### *1. El ahorro de agua*

##### **Tomo el agua de la canilla en lugar de comprar botellas**

¡Puedo poner un filtro en mi canilla!

Además de ser mucho menos ecológica que el agua de la canilla por los desechos de plásticos generados y los gases liberados durante su transporte, el agua en botella sale 50 veces más cara que el agua de la canilla.

### **Prefiero una ducha antes que un baño**

Una ducha consume entre 30 y 80 litros de agua. Un baño de inmersión consume entre 150 y 200 litros de agua.

### **Pienso en cerrar la canilla**

Cierro la canilla cuando me lavo los dientes, me enjabono, me afeito o lavo la vajilla.

Si dejo correr el agua, la limpieza de mis dientes gasta por ejemplo 12 litros de agua por minuto.

### **Pongo un aireador de agua en las canillas**

Incorpore aire al chorro de agua y así reduce el consumo (¡hasta un 50%!).

### **Instalo cisternas de varios caudales en los inodoros**

Tienen un botón que libera entre 3 y 5 litros de agua y otro el resto (entre 6 y 10 litros).

Si no, puedo poner una botella de agua llena en la cisterna. Permite reducir el volumen de agua cuando tiro la cadena.

Para los más motivados: pongo un balde en la ducha para recolectar el agua fría que sale primero y la uso en la cisterna (corto la llegada de agua de los inodoros).

### **Busco los escapes de agua y los arreglo**

*¿Sabés?*

*Una canilla de agua que gotea puede gastar hasta 120 litros de agua potable por día.*

### **Utilizo bien mi lavarropas**

Lleno completamente el lavarropas antes de utilizarlo y evito el prelavado.

### **Para cocinar, utilizo solo lo necesario**

Adapto mi consumo de agua según el uso que hago. Por ejemplo, no hace falta que utilice dos litros de agua para cocinar un solo huevo.

### **Riego mis plantas a la noche**

Para evitar una gran evaporación. ¡Con el calor del sol, el 60% del agua se evapora sin haber sido absorbida por las plantas!

Para los más motivados: Puedo regar mis plantas con el agua residual de la cocina (huevos pasados por agua, cocción por vapor, ensaladas y verduras lavadas, ¡aún agua de los fideos recuperada!).

### **¡No lavo mi vereda o mi auto cada día!**

Cuando lo hago, no dejo correr el agua sin razón.

## *2. La preservación del agua*

### **Uso productos de limpieza caseros que protegen el medio ambiente**

El vinagre y aceites naturales para desinfectar, el bicarbonato de sodio para sacar manchas, ¡no hace falta mucho más para limpiar mi casa!

Consultar Guía n°2: La limpieza sin químicos.

### **No tiro nada en el inodoro ni en la pileta**

Una acción con muchas consecuencias: los pañales, los protectores femeninos, los medicamentos, las pilas, los detergentes, las pinturas... El inodoro no es un basurero. Todos esos desechos afectan el buen funcionamiento de las estaciones de depuración. Mal eliminados, se encuentran en el medio ambiente y lo destruyen.

### **Destapo sin peligro**

Las obstrucciones en el lavatorio, en la ducha o en la pileta son problemas comunes.

Para evitar destapar las cañerías con productos tóxicos que se encontrarán después en el mar, aplico consejos simples:

- ✗ Vacío los platos antes de lavar la vajilla.
- ✗ Pongo una grilla de plástico en la pileta y en la ducha para recuperar los desechos.
- ✗ ¡Si hay obstrucciones utilizo agua hervida o la sopapa!



## Capítulo 3. El aire interior

*¿Por qué cuidar el aire en mi casa?*

*¿Sabés?*

*El aire de nuestros hogares es de 2 a 5 veces más contaminado que el aire exterior. ¿Por qué? Principalmente por culpa de todos los productos químicos que encontramos en nuestras casas: pinturas, alfombras, productos de limpieza, desodorizantes para la casa...*

*¿Qué puedo hacer?*

### *1. La eliminación de los malos olores*

#### **Ventilo todas las habitaciones cada día**

Es la mejor manera de renovar el aire, eliminar los productos químicos volátiles y los malos olores. Mejor hacerlo a la mañana temprano cuando la polución ambiental es más baja.

#### **¿Y si hay malos olores? No uso perfumes de ambiente o desodorizantes artificiales**

Desodorizante para la casa, velas con perfumes, inciensos... Todos estos perfumes para mejorar el olor de mi casa son muy lindos... pero contaminan el aire de mi hogar, liberando sustancias químicas que pueden ser peligrosas.

## *2. La prevención de malos olores*

La mejor manera de eliminar los malos olores es... ¡no producirlos!

Entonces:

### **No fumo en la casa**

### **Elimino la humedad**

Busco las filtraciones de agua que emiten olor a humedad y los arreglo.

### **Utilizo productos de limpieza, de bricolaje o pinturas lo menos tóxicos posibles.**

### **¡Les tengo confianza a las plantas verdes!**

Algunas plantas tienen la facultad de absorber los productos tóxicos volátiles.

- ✗ Azalea: Neutraliza el amoníaco que se encuentra en varios productos desengrasantes y de limpieza.
- ✗ Ficus: Neutraliza el formaldehído, sustancia cancerígena que se encuentra en espumas de aislamiento, en pegamentos para alfombras, en ropas lavadas a seco, en cosméticos...

### **Y si quedan malos olores...**

- ✗ En el baño: ¡Quemo un fósforo y ya está!  
Si no, utilizo un vaporizador con agua y aceites esenciales naturales (se encuentran en droguerías especiales, negocios de aromaterapia y algunas dietéticas).
- ✗ En la heladera: en un frasquito pongo un poco de bicarbonato de sodio puro.
- ✗ En las habitaciones puedo poner un frasquito con leche. Es un muy buen absorbente de olores.
- ✗ Puedo fabricar mis perfumes: una naranja con clavo de olor, saquitos con lavanda, bastones de canela, rosas secas...
- ✗ ¡Cocino! Nada mejor que una torta de chocolate o de manzana para invadir el hogar con un rico olor.

## Capítulo 4. El consumo

Extracto de la guía nº5: El consumo responsable

### *¿Por qué cambiar mi forma de consumir?*

Consumir no es un acto sin consecuencias, al contrario. Todo lo que compramos tiene una influencia sobre el medio ambiente.

La elección de nuestra alimentación primero. El problema con la agricultura moderna es el uso cada vez más grande de pesticidas que además de contaminar el agua y la tierra, se encuentran en las frutas y verduras que comemos y después en nuestro cuerpo.

Por su forma intensiva, la agricultura moderna asfixia la tierra y contribuye a estandarizar nuestra forma de alimentarnos. Además, destruye la agricultura tradicional y los pequeños agricultores.

Tenemos también que salir de la costumbre del “usar y tirar”. No se puede usar tanto plástico, vidrio o cartón sólo para transportar alimentos. Utilizan recursos naturales no renovables y energía para su fabricación.

Por fin, podemos elegir no comprar productos limpiadores o cosméticos contaminantes, para el planeta y nuestra salud, solamente sabiendo reconocer y evitando las sustancias químicas. ¡Hago yo mismo mis productos de limpieza con ingredientes biodegradables! ¡Para mi cara, mi cuerpo y mi cabello, elijo productos biológicos o los hago yo mismo! (ver guías nº2 y 6).

Por nuestras elecciones de compra, nosotros los consumidores podemos influir directamente en la agricultura, en la producción industrial, sobre los distribuidores. ¡Cada día, podemos decidir el planeta que queremos dejar a nuestros hijos!

## *¿Qué puedo hacer?*

Pienso en lo que compro...

Me pregunto algunas cosas antes de comprar:

- ✗ ¿De dónde viene?
- ✗ ¿Cómo fue fabricado?
- ✗ ¿Qué hay adentro?
- ✗ ¿Una vez que lo uso, adónde va?

Son preguntas que pueden ser un poco aburridas y difíciles al principio. Sin embargo con un poco de entrenamiento se transforman en costumbres i que me van a ayudar a consumir mejor!

## *1. Los alimentos*

### *a. Los pescados y la carne*

#### **No compro pescados en vía de desaparición**

La merluza por ejemplo. Para más información:

- ✗ [www.vidasilvestre.org.ar](http://www.vidasilvestre.org.ar)
- ✗ > Mares y costas > Crisis de la Merluza
- ✗ > Mares y costas > Pesca responsable

#### **Disminuyo mi consumo de carne roja**

Se necesita 10 kilogramos de cereales para producir un kilo de carne roja, y también se consumen muchos gases de efecto invernadero (por los agrotóxicos, las hormonas y el transporte que se necesitan). La producción de carne representa un 9% de las emisiones mundiales de CO<sub>2</sub>.

*¿Sabés?*

*En enero de 2008, la ONU para la Agricultura y la Alimentación (FAO) estableció que los bovinos producían más gases de efecto invernadero que los autos.*

## *b. El mínimo de industria, el máximo de salud*

### **Privilegio los comerciantes de proximidad**

Cuando puedo elegir entre ellos y los supermercados. Para las frutas, las verduras, el pan, las carnes... Así contribuyo al desarrollo económico de mi barrio y evito que la gran distribución presione lo pequeños productores.

### **Privilegio los productos lo más locales posibles**

Puedo preguntar a mi verdulero, a mi carnicero de donde vienen sus productos. Así evito que estén transportados sobre miles de kilómetros y que se emiten muchos gases de efecto invernadero.

### **Compro productos lo más naturales posibles**

Evito platos preparados. Los productos transformados industrialmente contienen azúcares agregados, mucha sal, conservantes... todos malos para mi salud.

### **Privilegio los productos integrales (cereales, azúcar, harina...) y agrobiológicos**

Además de ser buenos para mi salud y mejores en sabor (¡sí sí!) fomentan una agricultura menos intensiva, más humana y más ecológica.

Nosotras vamos a menudo al "Galpón" (al lado de la estación de Federico Lacroze, Capital Federal). También pedimos productos a "La Orgánica" (011-4911-7601).

### **Compro frutas y verduras de temporada**

Así no fomento la cultura en invernaderos que permite a las frutas y verduras crecer fuera de temporada, y que es gran productora de gases a efecto invernadero.

## *Las verduras y las frutas por temporada*

### *Verano*

**Verduras:** Acelga, Berenjena, Calabacine, Cebolla, Chauchas, Lechuga, Morrón verde, Pepino, Puerros, Remolacha, Tomate, Zanahoria, Zapallo (Calabaza).

**Frutas:** Ananá, Banana, Ciruelas, Durazno, Higo, Kiwi, Manzana, Melón, Moras, Pelón, Pera, Sandía, Uva.

### *Otoño*

**Verduras:** Acelga, Alcaucil, Apio, Batata, Berenjena, Calabacín, Cardos, Cebollas, Chauchas, Coliflor, Endivias, Escarola, Espinaca, Lechuga, Lombarda, Nabo, Papa, Pimiento rojo (morrón rojo), Pimiento verde (morrón verde), Puerros, Remolacha, Repollo, Setas, Tomate, Zanahoria.

**Frutas:** Banana, Castañas, Ciruela, Kiwi, Limón, Mandarina, Mango, Manzana, Melón, Membrillos, Naranja, Palta, Pera, Pomelo, Uvas.

### *Invierno*

**Verduras:** Acelga, Alcaucil, Apio, Berro, Cardos, Castañas, Cebolla de Verdeo, Cebolla, Chauchas, Coliflor, Endivias, Escarola, Espinaca, Lechuga, Puerro, Remolacha, Repollo, Zanahoria, Zapallo (Calabaza).

**Frutas:** Banana, Kiwi, Limón, Mandarina, Manzana, Naranja, Pera, Pomelo, Uvas.

### *Primavera*

**Verduras:** Acelga, Alcaucil, Apio, Berenjena, Cebolla, Cebolleta, Chauchas, Coliflor, Endivias, Espárragos, Espinaca, Guisantes, Habas, Lechuga, Nabo, Pimiento verde, Puerro, Remolacha, Repollo, Tomate, Zanahoria, Zapallo (Calabaza).

**Frutas:** Limón, Ananá, Banana, Cereza, Ciruela, Damasco, Durazno, Frambuesa, Frutilla, Higo, Kiwi, Manzana, Naranja, Pera, Pomelo.

## 2. Los embalajes

### Evito los embalajes inútiles

- ✗ No compro verduras, frutas, carne, pescado vendido con embalajes de poliestireno, que es un embalaje no reciclable.
- ✗ Si puedo, evito los embalajes. Por ejemplo prefiero las galletitas echas en casa o las de mi panadero a las del supermercado.
- ✗ Tomo agua de la canilla en lugar de agua en botella de plástico.

### Elijo locales en los cuales puedo rellenar mis recipientes

¿Sabés que hay dietéticas en Buenos Aires donde se puede rellenar el recipiente de miel? Nosotras probamos El Oso dietética (El Salvador 5995/esquina Arévalo; ojo, el miel llega el sábado).

### No compro más embalajes con aluminio

Otra vez... Fabricar aluminio emite PFC y CO<sub>2</sub>. El efecto invernadero de los PFC es hasta 9000 veces superior al del CO<sub>2</sub>. Así, no compro mas latas de aluminio.

### ¡Voy de compras con mis propias bolsas y le digo chau a las bolsas de plástico!

No usar bolsas de plástico es uno de las acciones más simples que puedo realizar para proteger el medio ambiente.

Fabricadas a partir de petróleo y de gas, iestas bolsas tardan hasta 400 años para desaparecer! Hasta este momento siguen contaminando la flora y matando a la fauna de los ríos y mares.

Sin embargo se encuentran en todos lados y las aceptamos sin darnos cuenta. En el supermercado, la verdulería, la farmacia, para alquilar un dvd...

¿Cuántas bolsas de plástico acepto así por semana? ¿Y de verdad, las reutilizo todas?

*¿Sabés?*

*Se estima que en Argentina se desechan 150 bolsas de plástico por persona por año.*

Las soluciones son simples:

- ✗ Utilizo bolsas de tela para ir al supermercado.
- ✗ Reutilizo las bolsas de plástico que tengo: no solamente para la basura, también para ir al supermercado, guardo siempre unas en mi cartera por si acaso. Guardo también las bolsas para pesar las verduras. Y las reutilizo siempre.
- ✗ ¡Digo NO a todas las pequeñas bolsas que me quieren dar!

### *3. Las sustancias tóxicas*

#### **Evito todos los productos derivados del petróleo y la química**

Son productos que pueden ser peligrosos para mi salud y también para el planeta. Los busco en mis productos de limpieza, en mis cosméticos.

#### **Especialmente para la limpieza, evito los productos con los químicos siguientes:**

- ✗ Los tensioactivos que se encuentran en todos los detergentes: productos para lavarropas, lavavajillas, desincrustantes, limpiadores para hornos, hasta los champúes.
- ✗ Los APE (tensioactivos tóxicos).
- ✗ Los fosfatos que se encuentran también en detergentes.
- ✗ La soda cáustica.
- ✗ El cloro ("Lavandina").
- ✗ Los gases de los aerosoles (¡Por favor, reemplazá los aerosoles por vaporizadores manuales!).
- ✗ El amoníaco.
- ✗ El ácido sulfúrico.
- ✗ El éter de glicol.
- ✗ El isopropanol.
- ✗ El formol (desinfectante).
- ✗ Los fenoles (desinfectantes).
- ✗ Los disolventes.
- ✗ Los perfumes de síntesis.



# Capítulo 5. Los residuos

Extracto de la guía nº4: Los residuos

## *¿Por qué cuidar mis desechos?*

*“Cada día, la ciudad de Buenos Aires envía 5.000 toneladas de basura a los rellenos de la Provincia.*

*Estos desechos constituyen una fuente de contaminación del suelo, el agua y el aire que ya está enfermando a miles de personas. »*

(Fuente: Basura cero).

Puedo actuar sobre este hecho y hacer que disminuya la cantidad de desechos que se encuentra en basurales. Mi responsabilidad no termina una vez que tiré todo a la basura.

## *¿Qué puedo hacer?*

Reduzco los desechos que envío en los basurales: disminuyendo, reutilizando y separándolos. ¡Reducir, reutilizar, reciclar, mis tres palabras claves!

### *1. Reducir*

- ✗ Otra vez ...Evito los embalajes inútiles
- ✗ Evito lo descartable
- ✗ No uso más embalajes con aluminio y poliestireno
- ✗ Para los más motivados: Nos uso más embalajes derivados del petróleo
- ✗ No uso más bolsas de plástico

### *2. Reutilizar*

**Cada vez que quiero tirar algo pienso: ¿no podría servir más este producto?**

Muchas veces lo que tiramos puede ser útil a otros. Pregunto en mi entorno o a asociaciones si lo necesitan.

### 3. *Reciclar*

Separar mis desechos permite su reciclaje y entonces que se reduzca mi impacto en el planeta.

Además, es muy simple.

- ✗ Hago la selección de desechos entre lo húmedo y lo seco: en mi cocina, tengo dos basuras.
- ✗ Las tiro en los contenedores de mi barrio.
- **Contenedor con tapa naranja: los residuos secos.**
- **Contenedor con tapa gris: los residuos húmedos.**

¿Y si no tengo contenedor en mi barrio?

- ✗ Primero, puedo hacer el reclamo.
- ✗ Seleccione mis desechos igualmente, porque los van a recuperar los cartoneros.

#### **Los residuos secos: ¿qué son?**

- ✗ Papel
- ✗ Cartón y Tetra-Brik
- ✗ Plástico
- ✗ Metales
- ✗ Latas (limpias)
- ✗ Envases de alimentos y bebidas (limpios)
- ✗ Bolsas de plástico
- ✗ Vidrio (en una bolsa aparte)

#### **Ojo, se ponen con los residuos húmedos:**

- ✗ Los residuos con manchas de grasa (cartón de pizza...)
- ✗ Los plastificados, los celofanes
- ✗ Las botellas de aceites (no se pueden limpiar)
- ✗ Las lamparitas, los espejos y vidrios rotos (vasos, cristales...)
- ✗ Los pañales
- ✗ Las servilletas de papel, los papeles de fax y carbónico

#### **Los residuos húmedos: ¿qué son?**

¡Todo el resto!

Ojo con las pilas que devuelvo a las empresas productoras.

## Capítulo 6. Los desplazamientos

### *¿Por qué tener cuidado cuando viajo?*

Los medios de transportes son una de las fuentes principales de quema de combustibles fósiles, y entonces de emisión de gases de efecto invernadero. También en este rumbo tengo mi responsabilidad y puedo actuar para dejar a mis hijos un mundo más sano.

### *¿Qué puedo hacer?*

#### *1. El auto con moderación*

##### **Cuando puedo, prefiero utilizar los transportes públicos en vez de mi auto**

Un colectivo permite sacar 40 vehículos de la ruta en las horas pico, lo que ahorra hasta 70.000 litros de carburante por año.

##### **Organizo un “pool” para ir a trabajar entre mis colegas**

Para ir a trabajar, arreglo con mis compañeros para compartir un auto. Además de menos gases emitidos, es menos cansancio para mí y un ahorro para mi bolsillo.

##### **No uso mi auto para pequeños recorridos**

Tomo la bicicleta o voy caminando.

*¿Sabés?*

*En el primer kilómetro, un auto consume entre un 50% y un 80% de carburante más y entre un 25% y un 50% en el segundo.*

## 2. El auto con precaución

### Cuido mi auto

Si mantengo mi vehículo en mal estado, puede consumir hasta un 10% más de carburante y contaminar un 20% más. Además, un vehículo en buen estado es ante todo una seguridad para todos los usuarios de la ruta.

- × **Controlo la presión de mis neumáticos:** Conducir con neumáticos desinflados genera un sobreconsumo de carburante.
- × **Controlo el filtro de aire:** Si está sucio, puede llegar a un consumo superior de un 3%.

*¿Sabés?*

*Un auto que consume 6,5 litros andando a 120 km/h consume 7,2 litros a 130 km/h.*

### Conduzco más suavemente

Evito las aceleraciones bruscas y limito mi velocidad.

Las limitaciones de velocidad reducen el consumo de energía, la emisión de gases a efecto invernadero y el riesgo de accidentes. Son tres buenas razones para respetarlas.

### Apago el motor cuando paro el auto

*¿Sabés?*

*Arriba de 30 segundos al ralentí, el motor consume más carburante que si se para y arranca de nuevo.*

### Elijo mi vehículo

Si tengo que comprar un nuevo auto, compro uno adaptado a mis necesidades y de bajo consumo.

*¿Sabés?*

*En la ciudad, un 4x4 consume un 40% más, emite más CO<sub>2</sub> y toma más espacio que un auto mediano.*

## Evito usar el aire acondicionado

*¿Sabés?*

*¡El aire acondicionado puede consumir hasta un 20% más de carburante! Una ventana abierta solamente un 1% más.*

El aire acondicionado de mi auto gasta mucha energía, produce gases contaminantes y genera un sobreconsumo del vehículo. Entonces, prefiero abrir la ventana.

¿Y si uso el aire? :

- × **Lo enciendo después de algunos kilómetros.**

Antes, abro las ventanas para bajar la temperatura, así será menor el consumo del aire para refrescar mi vehículo.

- × **Cierro completamente las ventanas una vez el aire encendido.**

El aire acondicionado será más eficaz.

## 3. El avión: para evitar

### Evito de tomar el avión y le prefiero el micro

*¿Sabés?*

*¡El transporte aéreo solo es responsable de un 3% de las emisiones de gases de efecto invernadero en el mundo!*

Viajar en avión emite un 50% más de CO<sub>2</sub> que viajar en auto sobre la misma distancia. El despegue y aterrizaje son los momentos en los cuales el avión emite más CO<sub>2</sub>.

Así, para irme un fin de semana, privilegio las destinos cerca de casa donde no tengo que tomar el avión. ¡Y si me voy, privilegio un micro! Además en el avión no tengo el bingo :).

# *Los 10 primeros actos que puedo realizar*

- 1.** Separo mis desechos y evito embalajes inútiles.
- 2.** Cambio mis lámparas por unas de bajo consumo.
- 3.** Apago los aparatos electrónicos y eléctricos en lugar de dejarlos en espera.
- 4.** Prefiero una ducha rápida antes que un baño.
- 5.** No caliento o enfrío demasiado mi casa. y la ilumino lo máximo posible.
- 6.** Uso menos mi auto para ir a trabajar, hago los viajes cortos caminando.
- 7.** Conduzco más suavemente y menos rápido.
- 8.** Compró productos biológicos.
- 9.** Elijo aparatos electrónicos y eléctricos que ahorran energía.
- 10.** ¡Hablo de mis acciones a mi alrededor!

*Me comprometo*

*Mis 10 actos del mes de ...*

1 - .....

2 - .....

3 - .....

4 - .....

5 - .....

6 - .....

7 - .....

8 - .....

9 - .....

10 - .....

## *Fuentes y direcciones útiles*

### *La energía*

- ✘ [www.inti.gov.ar/energia/residencial.htm](http://www.inti.gov.ar/energia/residencial.htm)  
Publicación del INTI sobre el uso eficiente de la energía
- ✘ [www.greenpeace.org.ar](http://www.greenpeace.org.ar)  
Guía verde de eficiencia energética  
>Cambio climático  
>(r)evolucion energética

### *La alimentación*

- ✘ [www.elgalpon.org.ar](http://www.elgalpon.org.ar)  
El Galpón: Mercado biológico en Buenos Aires  
Abastecimiento de productos chacareros, campesinos y familiares libres de agrotóxicos, conservantes, hormonas y otros elementos nocivos para la salud.  
Av. Federico Lacroze 4171.  
Mie. de 9 a 14hs y sab. de 9 a 18hs.
- ✘ “La Organica”: Alimentos ecológicos.  
Para recibir canastas de verduras, frutas y lácteos biológicos en su casa.  
Pedidos al: (5411) 4911 7601
- ✘ [www.agenciaambiental.gob.ar](http://www.agenciaambiental.gob.ar)  
Agencia ambiental del Gobierno de la ciudad de Buenos Aires



## *Los desechos*

- ✗ [www.basuracero.org.ar](http://www.basuracero.org.ar)
- ✗ [www.nousobolsasplasticas.com](http://www.nousobolsasplasticas.com)
- ✗ [www.greenpeace.org.ar](http://www.greenpeace.org.ar)

## *Para calcular sus consumos*

- ✗ [www.ceroco2.org](http://www.ceroco2.org)  
Calcular su consumo de energía en casa y en la oficina  
Calcular sus desplazamientos por auto
- ✗ [www.agua-dulce.org](http://www.agua-dulce.org)  
Calcular su consumo de agua

## *Otras fuentes y direcciones útiles*

- ✗ [www.greenpeace.org.ar](http://www.greenpeace.org.ar)
- ✗ [www.vidasilvestre.org.ar](http://www.vidasilvestre.org.ar)
- ✗ [www.inti.gov.ar](http://www.inti.gov.ar)

## *Fuentes en francés*

- ✗ [www.ademe.fr](http://www.ademe.fr)
- ✗ [www.defipourlaterre.org](http://www.defipourlaterre.org)
- ✗ "L'écologie des paresseuses" (Editorial Marabout), libro en venta sobre [www.amazon.fr](http://www.amazon.fr)

## Otras guías de la colección

- × Guía #1: *Las acciones ecológicas en casa y más allá* – Participo de la solución para no contribuir con el problema.
- × Guía #2: *La limpieza sin químicos* – Ya no quiero intoxicarme y contaminar el planeta limpiando mi hogar.
- × Guía #3: *Ser ecologista en la oficina* – Mis buenos hábitos no se aplican únicamente por la noche y el “finde”.
- × Guía #4: *Los residuos* – Mi responsabilidad de consumidor se extiende hasta mis desechos.
- × Guía #5: *El consumo responsable* – Pienso antes de comprar.
- × Guía #6: *Estar hermosa al natural* – No tengo mi piel como vertedero de paraben.
- × Guía #7: *Moverse sin contaminar* – Auto, vine para decirte que me voy.
- × Guía #8: *Las vacaciones sustentables* – Mi responsabilidad social y ambiental no se toma vacaciones.

*Guía realizada por*  
*[www.sociedad-ambiental.com](http://www.sociedad-ambiental.com)*