

GUÍA PRÁCTICA DE LAS TRES “R”





A la hora de ir de compras, sé consciente de los desperdicios que generas



No malgastes papel, usa siempre ambas caras de la hoja



Usa trapos de cocina en vez de rollos de papel



Rechaza folletos gratuitos que no utilizarás



Prefiere las bebidas en envases retornables y tamaño familiar a las enlatadas o desechables



Antes de tirar un porta "six pack" a la basura, corta cada círculo con unas tijeras o navaja, con esto evitas que animales y peces queden atrapados con sus picos, cuellos o cuerpos en sus anillos.



- Si tienes niños, usa pañales de tela. (cada pañal desechable tarda aprox. 500 años en degradarse)



- Evita los productos que vengan empacados con mucho plástico, papel, etc



- Almacena la comida en el refrigerador o en tu lonchera en recipientes reutilizables, no desechables



- Evita los vasos y platos desechables y sustitúyelos por los de vidrio o plástico reutilizable



- En la oficina, ten tu propio vaso o taza, y destina algunos para visitantes, para evitar el uso de desechables



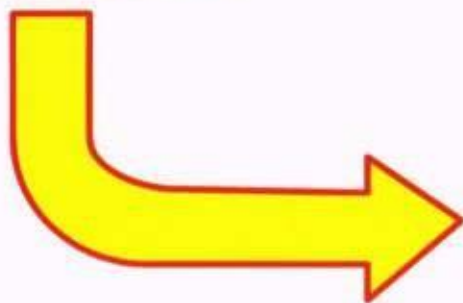
- Evita el uso de bolsas plásticas para tus compras, prefiere bolsas ecológicas o de tela

¿Sabes cuanto tarda en descomponerse lo que consumes?





Por eso, utiliza los recursos siguiendo este simple principio





Reduce Reduce

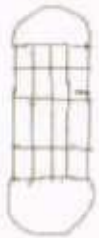
Paso
1

Reducir es evitar todo aquello que de una u otra forma genera un desperdicio innecesario.

El primer paso es cambiar nuestros hábitos de consumo.

Reduce

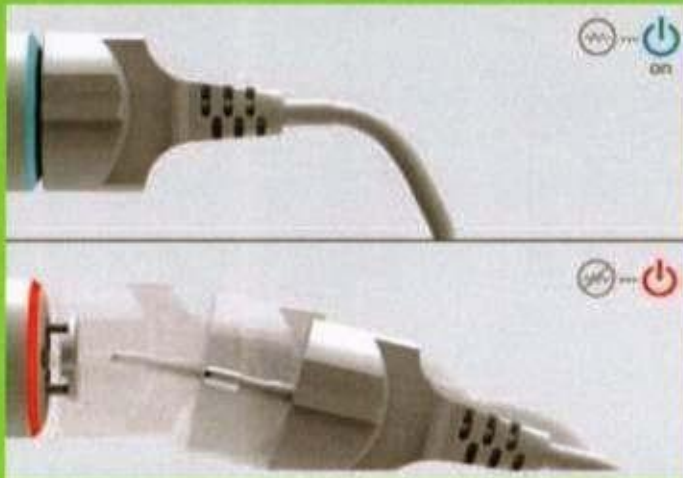
Paso
1



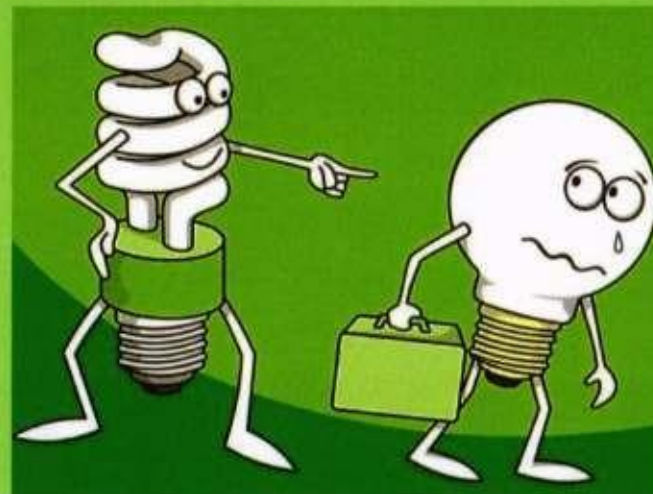
Trata de aprovechar la luz natural si el dia esta soleado, evitando encender la luz si no es estrictamente necesario.



Cuando salgas recuerda apagar las luces



Desconecta los aparatos si no los estás utilizando



Cambia los focos incandescentes por lámparas fluorescentes



Por eso utiliza el aceite limpio para freír un máximo de 3 veces después deposítalo en un recipiente y échalo en la basura de materia orgánica dentro del envase o sobre papel periódico para que se absorba.

Reduce Reduce

Paso
1

Cierra la llave mientras
te lavas las manos y
dientes



Evita el uso de mangueras
mejor usa un balde y
revisa el estado de las
tuberías y llaves.



Si utilizas lavadora,
que sea de manera
inteligente y de bajo
consumo



Evita largos baños,
cierra la llave cuando
te enjabones y no
juegues con el agua



Puedes reutilizar el agua
para otras cosas como la
limpieza de pisos o regar
plantas



No dejes la llave abierta al
lavar las frutas y verduras,
mucho menos las
descongeles con el chorro
de agua



**MANERAS DE
CUIDAR EL
AGUA**



Reduce: Sabías que un inodoro convencional consume entre 13 y 20 lts de agua por descarga? .

Paso
1

¿Qué puedes hacer?

1. Sustituye tu inodoro convencional por inodoros eficientes o adquiere sistemas de doble descargas para adaptarlo a tu inodoro convencional

2. Reduce el volumen del tanque introduciéndole un objeto como una botella con arena que no flota.



Pulsación de botón circular. Inicio de la descarga de 3 litros



Pulsación en los dos botones a la vez. Inicio de la descarga de 6 litros.



El volumen de la botella determinará la cantidad de agua que se ahorra por descarga.

Reutiliza

Paso
2



Reutilizar, de acuerdo con la Real Academia Española, es utilizar algo con la función que desempeñaba anteriormente o con otros fines.

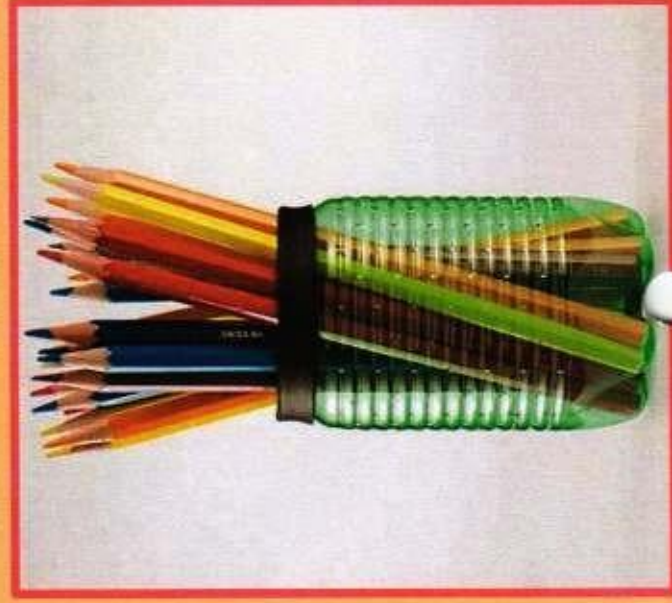
Reutilizar es darle la máxima utilidad a los objetos, puede ser divertido, aquí algunos ejemplos.





Lata de cerveza reciclada.
 Una bonita lámpara con una lata de cerveza.

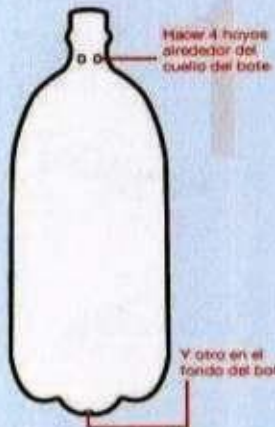




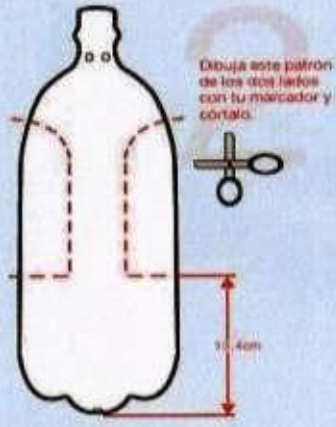
Como hacer una maceta colgante con un bote PET de soda de 2 litros

Materiales:

- Un bote de 2 litros de soda.
- Tijeras, cuchillo o navaja.
- Cordón, sogá o agujetas.
- Marcador de Pizarrón.



Y otro en el fondo del bote.



15,4cm



Para más información, visita La Biogula en Facebook

por Terry Ruiz
Para La Biogula, una guía para vivir verde



Recicla Recicla

Paso
3



El reciclaje empieza en la casa, es una actividad que sirve para proteger el medio ambiente y asegurar la vida del planeta. Para ello, la basura se clasifica en: Orgánica, Inorgánica y Desechos.

¿Qué se recicla?



Se recicla la basura inorgánica como envases de vidrio o plástico, papel, latas de aluminio, entre otros.



¿Cómo se recicla?



Luego de separar la basura en orgánica e inorgánica, el primer paso para reciclar es comprar varios envases de basura y separar la basura inorgánica en **vidrio, plástico, metal y papel**. Ayuda que cada contenedor sea de un color diferente



Organico
Vidrio
Plastico
Metal
Papel



Cuando te comas un riquísimo
Tamal bota la hoja de chagüite en la
basura orgánica



Y recuerda servirlo en su típico plato
de barro evitando el uso de
desechables



Será
excelente para
tu fertilizante
hecho en casa



Reciclaje - Vidrio

El vidrio se coloca en contenedor Verde

SI

- *Botellas de vidrio (gaseosas, cervezas, ron, jugos, etc)
- *Tarros de vidrio
- *Fracos de conservas
- *Envases de perfumes

NO

- *Cristal
- *Vidrios de automóviles
- *Espejos
- *Vidrios de ventana
- *Tubos fluorescentes

Recomendación: Enjuague los envases y retire las tapas antes de llevarlos al contenedor.

¿Sabías que? - Vidrio



100%
VIDRIO RECICLADO



1 KG CALCÍN
(VIDRIO TRITURADO)



AHORRA



6 L
DE AGUA



1,2 KG
MATERIAS PRIMAS



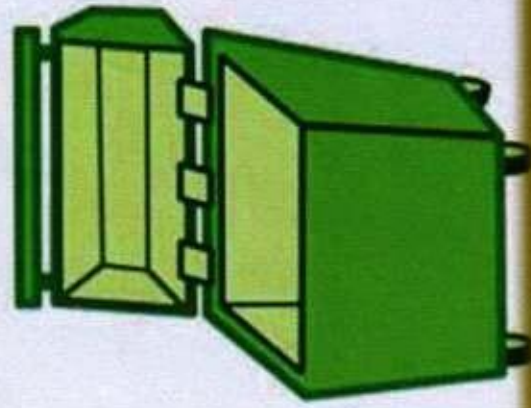
20% ENERGÍA

Consejo

Paso
3

Recuerda!

Con estos calores,
después de tomar una
bebida refrescante en
botella de vidrio, debes
de reciclar el envase.



Reciclaje – Plástico y Metal



El plástico y metal se colocan en contenedor Amarillo.



SI

- *Latas de bebidas, aerosoles, platos y bandejas de aluminio, entre otros. Bolsas y envoltorios de aluminio.
- *Envases de plástico para alimentación (botellas, vasos, platos y cubiertos plásticos, tapas y tapones de plástico, etc), productos de aseo y limpieza, bolsas y envoltorios de plástico como las bolsas de cacao.

NO

- *Materia orgánica.
- *Envases de vidrio
- *Papel y cartón
- *Juguetes, pallas
- *Electrodomésticos
- *Guantes de goma
- *Utensilios de cocina
- *Cajas de fruta
- *Cubos de plástico
- *Baterías

Recomendación: Enjuague, limpie los envases y aplástelos para reducir su volumen antes de tirarlos al contenedor. Quite las etiquetas ya que estas pueden ser de otro material.

¿Sabías que? - Plástico



¿Sabías que? - Metal

Producción de nuevos metales

Por cada
tonelada de
metal
reciclado
que se usa



Se ahorra



500 KG de carbón



70% de energía



40% del agua

El reciclaje de 1 lata
de aluminio



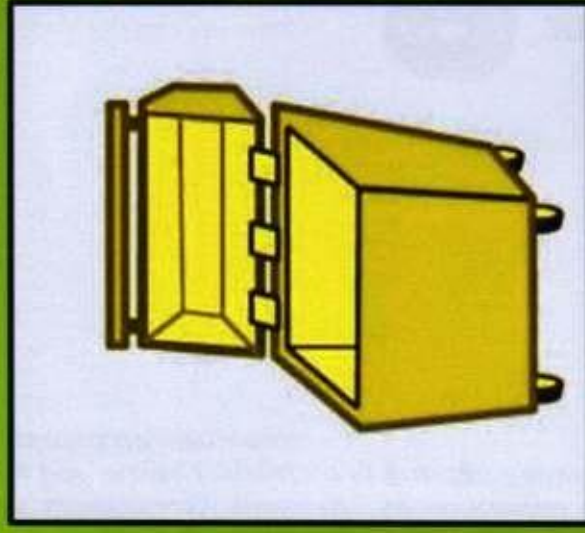
Ahorra suficiente
energía

Para hacer
funcionar un TV
por 3 hr y 1/2



Recuerda!

Después de comer un riquísimo quesillo en bolsa, no olvides enjuagar la bolsa y reciclarla.



Reciclaje – Papel y Cartón

El metal se coloca en contenedor Azul

SI

- *Periódicos y revistas
- *Propaganda
- *Cajas pequeñas de cartón (galletas, cereales, detergente)
- *Envases de cartón para huevos
- *Bolsas de papel

NO

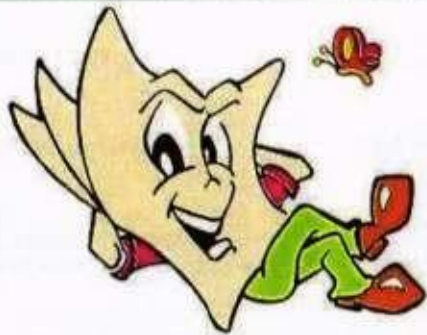
- *Tetra packs
- *Pañales
- *Papeles sucios o papeles encerados, metalizados o plastificados

Recomendación: Enjuague, limpie el cartón y aplástelos para reducir su volumen antes de tirarlos al contenedor.. En el caso del papel procure depositarlos



¿Sabías que? - Papel y Cartón

Paso
3

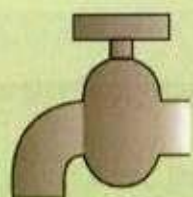


Para fabricar una tonelada de papel	Materia prima kg m ³ árboles madera	Consumo de agua litros	Consumo de energía Kw/h Tep	Generación de residuos Kg
Papel de fibra virgen, pasta química	 3,5 m ³ 14 árboles 2.300 kg	 15 m ³	 9.600 kw/h 0,4 tep	 1.500 kg
Papel reciclado	 1.250-1.400 kg papel usado	 8 m ³	 3.600 kw/h 0,15 tep	 100 kg

¿Sabías que? - Papel y Cartón



Por cada tonelada de Tetra Pack reciclado ahorramos



100.000
litros
de agua



3.000 kW
de energía
eléctrica



221 kg
de fuel-oil



1.500 kg de madera



en tratamiento
y eliminación
de residuos municipales

Reciclar es fácil
sigue estos 4 pasos



1 Enjuaga



2 Escurre



3 Compacta



4 Deposita

Ya separaste y clasificaste la basura inorgánica, ¿qué sigue?



Es sencillo,
tienes tres
opciones:

Donar

Por ejemplo, el papel se lo puedes entregar a un centro de acopio

Vender

Existen empresas que compran desechos sólidos

Entregar

Puedes entregarla a los camiones recolectores del municipio. Debes escribir en cada bolsa que tipo de desecho es



¿Sabías qué?



Aproximadamente el 65 por ciento de la basura de un mexicano promedio es orgánica



De acuerdo con la Encuesta de Ingresos y Gastos del INEGI una familia promedio mexicana gasta mensualmente el 25.6% de sus ingresos en alimentos y bebidas no alcohólicas



México exportó en 2011 y 2012 en promedio 7.7 millones de dólares en desechos reciclables

Y Recuerda



Parte del cuidado del medio ambiente está en los pequeños detalles, todos podemos aportar nuestro granito de arena en la protección de las especies en peligro de extinción.



NO COMAS HUEVOS DE TORTUGAS. ¿Sabías que de cada 1,000 huevos solo uno llega a edad adulta?, por lo cual si los consumes, en un futuro no muy lejano ya no tendremos tortugas marinas.



NO COMPRES NI USES JOYAS DE CAREY. ¿Sabías que las Tortugas Carey se encuentran en peligro crítico de extinción?, solo quedan 500 hembras en el Pacífico Oriental.