
Guía para hacer de nuestra casa un lugar más ecológico



INTRODUCCIÓN

Espero que esta guía nos ayude a todos a hacer del 2021 el año en el que conseguimos ser una familia ecológica (o casi). Hecha con todo mi amorcito, espero que os guste. Si conseguimos cumplir aunque sea con el 50% de los consejos que aquí figuran, me doy con un canto en los dientes. Además de hacer de casa un sitio más eco-friendly, creo que la puesta en marcha de estas medidas nos unirá más ya que nos dará un motivo común, y en el proceso creceremos como familia.

ÍNDICE

[INTRODUCCIÓN](#)

[OBJETIVOS PRINCIPALES](#)

[OBJETIVOS EN LA COCINA](#)

[OBJETIVOS EN EL BAÑO](#)

[OBJETIVOS EN EL TRANSPORTE](#)

[OBJETIVOS EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO](#)

[OBJETIVOS EN LA LIMPIEZA](#)

[APÉNDICE](#)

[GUÍA PARA UNA LIMPIEZA ECOLÓGICA Y CASERA](#)

[0. Recetas básicas:](#)

[1. Lavar los platos](#)

[2. Lavar la ropa](#)

[3. Limpiar pisos y ventanas](#)

[4. Limpiar el baño](#)

[5. Limpiar la cocina](#)

OBJETIVOS PRINCIPALES

Las 3R siempre han sido cruciales en el ecologismo: Reciclar, Reutilizar y Reducir. En esta guía me he tomado la libertad de acotar el objetivo principal a solo una R, Reducir. Aunque las tres sean necesarias, por mucho que recicles y reutilices, solo alrededor del 25% del plástico desechado es realmente reciclado, y reutilizar requiere tiempo y creatividad, algo que no siempre se tiene... Por lo tanto, no cabe duda de que la persona más ecológica es aquella que menos consume. Por eso, para evitar tener un gran impacto en el medio ambiente, hay que centrarse en reducir:

1. Reducir el consumo de plástico

El plástico tarda entre 100 y 1000 años en descomponerse. Con el uso indiscriminado que se le da masivamente y su baja tasa de reciclaje (menos de un 25% en España según Greenpeace), todo ese plástico que desechamos no desaparece: va a parar al medio ambiente. A los océanos, para luego ser ingerido por sus habitantes, a los vertederos, a los bosques... Tanto que para 2050 se prevé que haya más plástico en los mares que peces... Incluso las plantas de reciclaje contaminan al quemar el plástico, emitiendo gases de efecto invernadero.

2. Reducir al máximo el consumo de productos animales o derivados

La carne, promueve la deforestación ya que se necesitan grandes cantidades de terreno para los cultivos (normalmente de soja transgénica, esa que es tan perjudicial para los granjeros y para el suelo) que a su vez es responsable de la pérdida de biodiversidad de entornos naturales únicos como el Amazonas. No olvidemos que todas las calorías que ingiere una vaca a lo largo de su vida podrían ser consumidas directamente por los humanos en vez de pasar por ellas, por ello, la cría de ganado es responsable del derroche de recursos como el agua, el suelo... Por no decir que la ganadería intensiva contamina el entorno y conforma una competencia muy agresiva con las granjas tradicionales, y, aunque lo intenten ocultar, deja sin empleo a mucha gente ([véase el caso de las macrogranjas](#)).

El pescado promueve el uso de redes de arrastre, una técnica que repercute muy negativamente en el medio marino ya que arrasa con él cuando arrastra simultáneamente a muchas especies, la mayoría de las cuales serán luego desechadas, ya muertas y sin ningún uso. También, el pescado de piscifactoría resulta ser dañino y poco productivo en términos de eficiencia ya que el pienso con el que se alimenta suele estar conformado por especies pequeñas salvajes pescadas ilegalmente, lo que afecta negativamente a la biodiversidad de los océanos además de dejar sin empleo a las personas del tercer mundo (estas pescas se producen allí donde los límites legales son más difusos).

El consumo de derivados de los productos animales, como son la leche, los huevos, el queso, la mantequilla... A primera vista puede parecer inocente, pero nada más lejos de la realidad: al consumir estos productos alimentamos indirectamente a la industria cárnica. Veámoslo de esta forma: para que yo pueda comprar leche, las empresas tienen que criar vacas. Y como ya hemos dicho que el ganado no es precisamente ecológico, la leche que de él deriva tampoco lo es.

3. Reducir las emisiones de CO2

Las ya tan famosas responsables del efecto invernadero que hacen que se deteriore la capa de ozono y además suba la temperatura global a niveles catastróficos, que causarán la subida del nivel del mar, entre otros desastres atmosféricos y biológicos. Y sí, reducir las emisiones de CO2 pasa por reducir el gasto energético que hacemos en casa. Más allá de apagar los dispositivos que no estemos utilizando, puede que esas placas solares sean útiles a fin de cuentas.

4. Reducir el consumo de productos no necesarios

No alimentar a una industria que genera millones de toneladas de residuos anualmente, comprar productos que, aunque más caros, vayan a durar más tiempo, evitar los artículos de usar y tirar entran dentro de esta categoría. Normalmente se dice “Menos es más”, pero yo añadiré: “Menos es más ecológico”.

OBJETIVOS EN LA COCINA

- NO al agua embotellada/botellas de agua

Utilizar botellas de vidrio, metal o plástico reutilizable.

- NO a las bolsas de plástico

Utilizar las de tela o rafia.

- Comprar a granel

Ya que vienen en envases más ecológicos y puedes adquirir la cantidad que tu necesitas. Como extra, suelen ser más naturales y de comercio justo.

- NO comprar productos que vengan en plásticos o individualizados

Se acabaron las galletitas que vienen repartidas por packs o los bombones que viene cada uno con un envoltorio de plástico. Es mejor comprar más cantidad o todo junto y separarlo en casa (no me seais vagooooos).

- **NO a los productos precocinados**

Aparte de no ser sanos, vienen normalmente envueltos en toneladas de plástico y papel.

- **Evita pedir a domicilio**

La comida a domicilio viene envasada en plástico normalmente, y tiene que ser transportada desde el restaurante a la casa, trayecto que añade más CO2 a tu huella de carbono. Si quieres comida para llevar, puedes llevar tus propios recipientes (como tupper).

OBJETIVOS EN EL BAÑO

- **Utilizar gel, champú y lociones sólidos**

Duran más y normalmente vienen en envoltorios que no son de plástico.

- **Cepillos de bambú**

Suelen durar más

- **Utilizar cuchillas de afeitar reutilizables**

En vez de tirar una cada vez que la usas.

- **Evitar los productos faciales y corporales con micro elementos de exfoliación**

Son microplásticos.

- **Dejar los bastoncillos para los oídos**

Aunque sean de bambú, son un producto de un solo uso y son perjudiciales.

- **Dejar los discos desmaquillantes desechables**

Reemplazarlos por discos de tela.

- **Utilizar hilo de coser**

En vez de hilo dental.

- **Hacer tu propio dentífrico**

Las pastas de dientes comerciales no son buenas ni para la salud de las personas (llevan desde pesticidas hasta ingredientes altamente abrasivos) ni para la del medioambiente (el plástico en el que vienen no es reciclable).

Receta de pasta de dientes casera y natural: mezclar con un palillo 2 cdas. soperas de bicarbonato, 2 cdas. soperas de aceite de coco, 1 pizca de Stevia orgánica en polvo y 5-10 gotas de aceite esencial de menta o hierbas suizas. Guardar el contenido en un frasco de cristal pequeño.

- **Hacer tu propio desodorante**

Los desodorantes de roll-on o spray suelen contener aluminio (dañino para ti) y estar contenidos en plástico (dañino para el planeta). Se puede usarla piedra de alumbre o un desodorante casero.

Receta de desodorante casero y natural: mezclar $\frac{1}{4}$ de taza de bicarbonato de sodio (absorbe la humedad y desodoriza), $\frac{1}{4}$ de taza de almidón de maíz (absorbe la humedad), 4 cdas. de aceite de coco (antibacteriano y antifúngico), y opcionales, 10 gotas de aceite esencial de lavanda/árbol de té/eucalipto y 5 gotas de AOVE.

OBJETIVOS EN EL TRANSPORTE

- **Compartir el coche**

En vez de utilizarlo individualmente, compartir el coche es sinónimo de menos coches en carretera, lo cual equivale a menos CO2.

- **Transporte público**

(en la medida en la que sea posible).

- **Ir andando o en bici**

¡No está tan lejos! Aún si tuvieras un coche eléctrico, estos siguen gastando energía que podría ser ahorrada con una buena pedalada en tu supersónica bici. (Reducir, ¿recuerdas?)

- **Apostar por el tren**

El barco o el bus y evita a toda costa el avión, ya que el 5% de la contaminación del mundo pertenece a la aviación.

OBJETIVOS EN LOS HÁBITOS DE CONSUMO

- Consumir local

Así se evita comprar a empresas que operan en otros países: el desplazamiento de los productos genera también gases de efecto invernadero. Además, así se apoya a los pequeños comercios.

- Cuestionar tus hábitos de consumo

Escapa de la vorágine consumista y pregúntate si de verdad necesitas lo que estás a punto de adquirir. ¿Podrías adquirirlo de 2ª mano? ¿Podrías adquirirlo en un comercio local? ¿Lo necesitas realmente? Ciertamente, lo que no se consume no contamina, eso es lo más ecológico.

- Prueba en las tiendas de segunda mano

Siempre hay joyas que encontrar.

- La ropa

Cuanta menos mejor y asegúrate de que está hecha de tejidos sostenibles que no sean derivados del plástico (por ejemplo, los forros polares del Decathlon sueltan micro plásticos al ser lavados). Los tejidos más sostenibles son: el algodón (siempre y cuando sea orgánico o reciclado), el lino, el cáñamo, el bambú, el plástico reciclado y la lana orgánica o reciclada.

OBJETIVOS EN LA LIMPIEZA

Los productos de limpieza contienen químicos tóxicos que son indiscriminadamente vertidos a los mares y océanos. Además, las propiedades tóxicas de estos pueden resultar perjudiciales para nosotros.

- Dejar de utilizar SIN DEMORA todos los productos de limpieza

He recopilado una lista de recetas para hacer las alternativas a estos productos en casa. Se puede ver en el apéndice.

- **Utilizar siempre que se pueda el lavavajillas**

Ya que ha sido probada su mayor eficiencia en el uso de agua que lavar los platos a mano.

- **Ensuciar lo menos posible**

Reducir, reducir, reducir, REDUCIRRRRR

APÉNDICE

GUÍA PARA UNA LIMPIEZA ECOLÓGICA Y CASERA

0. Recetas básicas:

● ***Jabón tradicional de aceite usado:***

- Hay que usar guantes y gafas, ya que la sosa es muy corrosiva. Y además, no utilizar aluminio para la preparación de la receta.
- Diluye 500 g de sosa cáustica en 2 L y ½ de agua en un cubo, agregándole y removiendo lentamente y con mucho cuidado ya que puede producir vapores muy tóxicos. Se producirá una reacción química que liberará calor y que necesitará algunas horas para enfriarse.
- Vierte lentamente 2 L y ½ de aceite sobre la mezcla, removiendo en forma constante y en el mismo sentido, para evitar que se corte el jabón.
- Puede aromatizarse y colorearse con colorantes naturales y aceites esenciales, pero siempre cuando la mezcla baje de los 40°C.
- Cuando ya haya adquirido consistencia y cambiado de color, se vuelca en los moldes (para reutilizarlos, se pueden utilizar los tetrabriks de la leche cortando la parte de arriba).
- Después de 3 días habrá que desmoldarlo (siempre usando guantes) para que pierda el agua y habrá que ponerlo a secar en un sitio sin sol y ventilado durante aprox. 20 días. Cambiará de color y se secará.
- Después de eso ya puedes utilizar el jabón.

- ***Limpiador ecológico de la abuela***

- Sirve para dejar brillante todo tipo de superficie.
- En un recipiente mezclar 100g de jabón tradicional (casero o lagarto) con 1L de agua. Remover bien hasta conseguir una consistencia líquida pero espesa.

- ***Limpiador multiusos antibacteriano***

- Sirve para todo: cocina, baños...
- Mezclar un 20% de vinagre (blanco o de manzana), 30% de alcohol de limpieza (alcohol azul), 50% de agua destilada (puede ser agua del grifo hervida), 20 gotas de aceite esencial de limón.
- Verter la mezcla en un bote con spray y ¡listo!

1. Lavar los platos

- Utilizar estropajos para fregar de luffa, que son plantas cultivadas sin químicos, duran muchísimo y no desprenden microplásticos que se van por el sumidero.
- Lavar con el lavavajillas, que gasta menos agua.
- ***Receta de jabón ecológico para fregar los platos:***
 - Echar en un cazo 200 ml de agua, 2 limones troceados y 4 cdas. de sal gorda. Poner a hervir a fuego alto, y cuando rompa a hervir, bajar a fuego medio y tenerlo 15 minutos.
 - Batir esta mezcla con 100ml de vinagre de vino blanco o de manzana y 1 cda. y media de jabón neutro rallado.
 - Pasar a un recipiente.

2. Lavar la ropa

- Usar agua fría cuando sea posible.
- ***Receta de detergente:***
 - Rallar 150 g de jabón de aceite usado, o tipo lagarto.
 - Calentar 3L de agua en una olla. Cuando esté bien caliente, pero sin hervir, ir echando paulatinamente y sin dejar de remover echar el jabón rallado, (como 5 min).
 - Agregar 4 cdas. de Bicarbonato Sódico.
 - Dejar enfriar y envasar.

-
- (Se usan 100ml para una carga de lavado completa).
 - **Receta de suavizante:**
 - ¼ de taza de vinagre (cualquiera sirve) por carga de lavadora.

3. Limpiar pisos y ventanas

- **Para cristales y espejos:** mezclar ½ L de agua con una cda. del limpiador multiusos y una cda. de vinagre. Limpiar la superficie con una bayeta y la mezcla y luego secar con papel de periódico.
- **Versión simplificada:** En una botella de spray, mitad de agua y mitad de vinagre blanco, rociamos el vidrio y secamos con papel periódico.
- Limpiar alfombras: la colgamos al aire libre y sacudimos bien el polvo. Luego disolvemos en ½ L de agua 50 g de bórax. Con una esponja grande y guantes limpiamos la alfombra con la mezcla, aclaramos con la esponja mojada en agua agua y dejamos secar al sol.
- **Limpiar suelos, versión simplificada:** echar un buen chorro de vinagre blanco al cubo de la fregona y agua tibia.
- **Limpiar suelos, versión pro:** echar en el cubo 3 cdas. del limpiador multiusos, 5 cdas. de vinagre y 30 gotas de árbol de té. Limpiar normalmente.

4. Limpiar el baño

- **Limpiador para porcelana y azulejos:** Hacer una mezcla con agua y zumo de limón. Empapar bien una bayeta en la mezcla y pasarla haciendo círculos por los azulejos. Secar usando una bayeta limpia y listo.
- **Limpiar el retrete:** Rociar el retrete con bórax (¡guantes!) /vinagre y dejar reposar durante la noche. Al día siguiente fregar con el multiusos y aclarar con mucha agua.
- **Desatascador:** Quitar toda el agua de alrededor del desagüe y poner 1 taza de bicarbonato en este, después echar 2 tazas de agua hirviendo en el desagüe. El bicarbonato de sodio mezclado con agua hirviendo disuelve la tubería de costras de grasa y otros. Esperar unos minutos y poner la otra taza de bicarbonato de sodio en el desagüe, para luego añadir una taza de vinagre y tapar el desagüe. Se escucharán ruidos provenientes del mismo, incluso se pueden ver burbujas y espuma saliendo del tubo, todo esto es debido a la efervescencia. Cuando esta acabe, añadir el resto del agua hirviendo.

5. Limpiar la cocina

- **Encimeras (antibacteriano, antifúngico, antivírico):** mezclar ½ L de agua con 2 cdas. del multiusos y 30 gotas de árbol de té. Después de aplicar con bayeta, aclarar con agua.
- **Sartenes:** Echar un buen chorro de agua hirviendo y luego fregar el interior de la sartén en cuestión con cáscaras de limón o cualquier otro cítrico.
- **Horno:** Utilizar el multiusos.

Referencias

[Recetas de esta guía y más consejos/trucos ecológicos en ecocosas.com](http://ecocosas.com)

Apéndice

Directorio de comercios / puntos de abastecimiento verdes en El Puerto

[La reVerde](#) Sociedad cooperativa de producción y consumo de verduras, frutas y hortalizas ecológicas y de temporada, utilizando técnicas respetuosas con el medio ambiente. Cesta semanal de verduras ecológicas los martes en la sede de Ecologistas en Acción de El Puerto.

[El Chopo](#) Venta empresa familiar que comercializa productos de su huerta de forma directa al consumidor final. Carretera CA-603 (Entre Venta Vaca y BN Rota)

[Fundación La Vicuña.](#) Venta de productos procedentes de su huerto solidario. Casa de Los Toruños y vivero El Lago



[Eco-Alimento](#) Supermercado. Calle Jorge Juan, junto al Supersol de la Avda. de la Libertad. Legumbres, frutas y productos a granel. Cosmética y variedad en productos veganos.

[El brote verde](#) Tienda de consumo y herbolario C/ Ganado 43. Venta de productos de limpieza a granel. Talleres.