

# GUÍA PARA MINGA DESDE CASA



# ¡HOLA!

Si este manual llegó a tus manos, es porque estás consciente sobre los residuos sólidos que generas, por eso aquí te daremos la información necesaria para que sepas cómo gestionar estos residuos y así aportar con tu granito de arena para

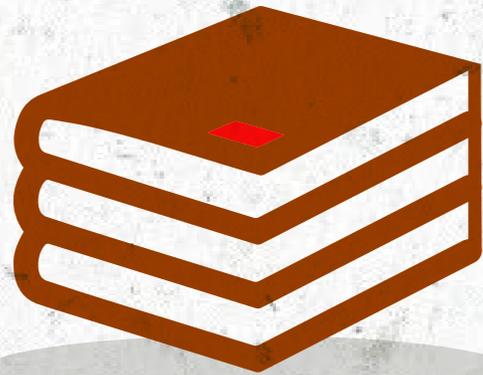
# ¡SALVAR EL PLANETA!

Hay que dar el primer paso y empezar a aceptar que debemos ser **CONSUMIDORES RESPONSABLES**, pues si nosotros cambiamos y somos responsables con las cosas que compramos, las empresas cambian su mercancía. Pero,



**¿QUÉ ES SER UN  
CONSUMIDOR  
RESPONSABLE?**

# UN CONSUMIDOR RESPONSABLE ES QUIEN:



Se mantiene informado



Es consciente acerca del impacto que las personas tenemos sobre el ambiente



Elige la opción de consumo necesario y ahorro, teniendo en cuenta la sostenibilidad de la empresa y la calidad y precio del producto

Así evolucionamos hacia una **Economía Circular** en la que el ser humano no compra cosas para generar basura, sino que estas cosas vuelven a su ciclo a través del:



Reciclaje de los desechos inorgánicos



○ Del compostaje de los desechos orgánicos

EN ESTE MANUAL LES  
ENSEÑAREMOS EN

SIMPLES  
PASOS

1. Cómo empezar a comprar cosas que puedan reutilizarse y que, si ya se acabó la vida útil de estos productos, que este **RECICLAJE** se dé **DESDE NUESTRAS CASAS**, apoyando así a los recicladores que tardan horas metidos en nuestra basura, dándoles los desechos ya clasificados y separados en empaques diferentes.

2. Les mostraremos qué hacer con los desechos de nuestras comidas al poder convertirlos en **COMPOST** para usarlo en un jardín en nuestras casas o regalarlo/venderlo a quienes sí puedan tenerlo.

# CALCULA TU CONSUMO DE PLÁSTICO

¿CUÁLES DE LOS SIGUIENTES PRODUCTOS CONSUMES Y  
CUÁNTO CONSUMES POR ITEM?

# CUADRO I DIARIO

	No. POR DÍA		No. POR AÑO
Botellas de Plástico	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Vasos de Plástico	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Sorbetes / Pajillas	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Hisopos con palitos plásticos	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Colillas de cigarrillos	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Bolsas de plástico con cierre	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Cubiertos de plástico	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Platos de plástico	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>
Envases de comida*	<input type="text"/>	x365=	<input type="text"/>

## CUADRO 1: CONSUMO TOTAL POR AÑO

**CONSUMO  
TOTAL / AÑO**

Cuadro 1



Cuadro 2



**SUMA  
TOTAL**

**\*Envases para llevar comida: tarrinas grises y tarrinas foam**

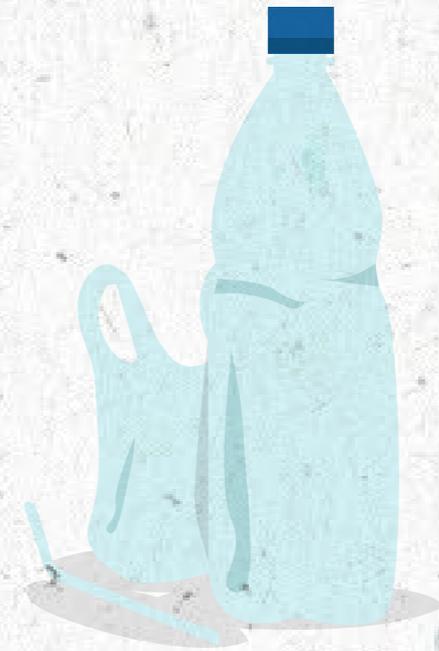
# CUADRO 2 MENSUAL

	No. POR MES		No. POR AÑO
Empaques de comida	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Bolsas plásticas para compras	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Boligrafos de plásticos	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Envases de limpieza doméstica	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Pasta dental	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Cepillos de dientes	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Botellas de medicina	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Pañales	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>
Productos de higiene personal	<input type="text"/>	x12=	<input type="text"/>

## CUADRO 2: CONSUMO TOTAL POR AÑO

# DATOS IMPORTANTES

Datos obtenidos de **Global Footprint Network**



## Reserva de la biocapacidad

La reserva de la biocapacidad es la provisión que se tiene del área productiva



**Ecuador** produce aproximadamente más de 800 mil toneladas de plástico por año

## Huella Ecológica

Mide el impacto ambiental de la demanda humana de los recursos naturales. Se mide en unidades estándar llamadas hectáreas globales. En Ecuador, la huella ecológica por persona es de 1.8 gha (**Hectáreas globales**)

## Biocapacidad

La biocapacidad por persona es el área productiva que existe por residente de ese país. Son sus **ingresos ecológicos**. La biocapacidad que tiene Ecuador por persona es de 2.0 gha, es decir, solo hay 0.2 gha de reserva de la biocapacidad

# GESTIÓN DE RESIDUOS SÓLIDOS

**Gestión de residuos** se llama a todo el proceso que engloba las actividades necesarias para hacerse cargo de un residuo y esto empieza desde nuestras acciones. Antes de lograr hacer este cambio, te has de poner muchas limitaciones y preguntas sobre cómo empezar a vivir en un cambio. La gestión de residuos comienza con:



La recogida de estos en nuestras propias casas



Su transporte hasta las instalaciones preparadas como centros de acopio



Y su tratamiento intermedio o final

# EL OBJETIVO DE ESTE



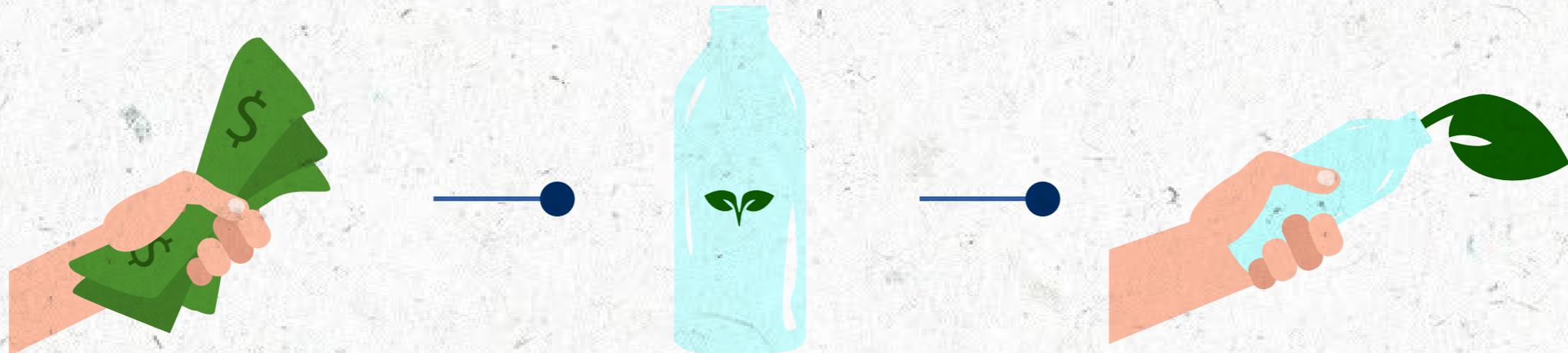
Es que este tratamiento pueda ser el aprovechamiento del residuo y en el último de los casos, su eliminación; ya que en realidad no se elimina, sino que los residuos que ya no sirven **se entierran en los rellenos sanitarios municipales.**

**La principal cantidad de residuos son de las actividades humanas.** La eficiencia de la gestión de este tipo de residuos consiste entre otras acciones, en REDUCIR al mínimo la cantidad de desechos enviados al vertedero o relleno.

Los avances se centran en reducir los efectos perjudiciales en la salud humana y en el entorno, aunque actualmente se trabaja no solo para **reducir los efectos perjudiciales** ocasionados al medio ambiente sino para **recuperar y reusar** los recursos del mismo, que es una parte importante en la economía circular y por ende, de ser un **consumidor responsable.**

TIPS PARA  
SER UN CONSUMIDOR  
RESPONSABLE

Primero, es necesario que sepas que el **consumo responsable** se divide en 3 etapas:



La decisión de compra

El uso que le des al producto

Prolongación de Vida útil del producto

**También es necesario que reconozcas qué es basura y qué es residuo:**



**BASURA**

Todo lo que no se puede reutilizar o reciclar



**RESIDUO**

Lo que sí se puede reutilizar o reciclar

# SOBRE LA

# DECISIÓN DE COMPRA

**Reflexiona sobre lo que  
quieres comprar:**

- ¿Realmente lo necesitas?
- ¿Será basura o residuo?
- ¿Su proceso de manufacturación perjudica a la naturaleza?
- ¿Qué problemas generará al ser desechado?



**Evita** los productos desechables o de un solo uso



**Adquiere** productos líquidos con envases retornables o reutilizables



**Prefiere** productos de la estación en mercados locales



**Opta** por productos con etiquetas ecológicas

**Guíate** por la información que el producto tenga en su empaque, **lee si es reciclable o no** y si tiene certificaciones acerca de su origen. Esto es lo más limitante puesto que muchas veces no lo hacemos por el apuro de comprar las cosas, pero unos minutos dedicados a esto serán de mucha ayuda al planeta



**Apoya** comprando a empresas que se hagan cargo de sus productos como residuos



**Rechaza** las bolsas de plástico y lleva siempre tus propias bolsas reutilizables donde llevar tus compras



**Compra** el contenido y no el envase. Algunos productos están dentro de fundas no reciclables que se guardan en empaques reciclables, en estos casos es mejor adquirir el producto sin el envase directamente

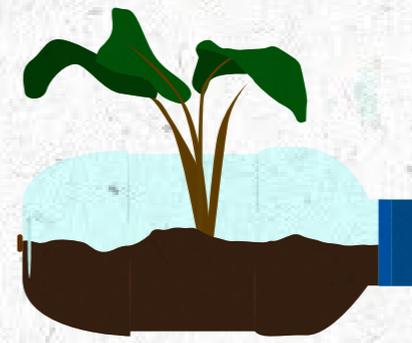
SOBRE EL  
USO QUE

LES DÁS AL  
PRODUCTO

- **Antes de desecharlo y que al producto se le acabe su vida útil, ¿Se le puede dar algún otro uso?**
- **El producto que compré, ¿solo sirve para lo que yo quería hacer? ¿Le sirve a alguien más?**

# SOBRE LA PROLONGACIÓN DE VIDA ÚTIL

DEL  
PRODUCTO



**Reutiliza** tus  
residuos antes de  
volver a comprar



¿Qué problemas  
generará al ser  
desechado?

Si de verdad considero que el producto ya no sirve, ¿lo  
estoy clasificando y separando en fundas diferentes para  
el recolector?

¿Mis desechos se  
convertirán en  
basura o residuo?



Dentro del sector financiero, podemos buscar bancas que tengan una **responsabilidad social** con negociaciones éticas y responsables o que dediquen partes de sus ingresos a fines que cuiden el ambiente.

¿POR QUÉ  
REDUCIR  
ES CLAVE?

Ningún otro ser vivo  
aparte del humano **produce basura**

Aquí están las razones más importantes por las que deberíamos comenzar a **reducir la generación de basura**:

ENERGÍA



Si todas las personas en todo el mundo cambiaran a bombillas de bajo consumo, cada año se ahorraría **\$ 120 mil millones dólares americanos**



Los hogares consumen el **29% de la energía global** y, por tanto, contribuyen al 21% de las emisiones de CO<sub>2</sub>.

## AMBIENTE Y ALIMENTACIÓN



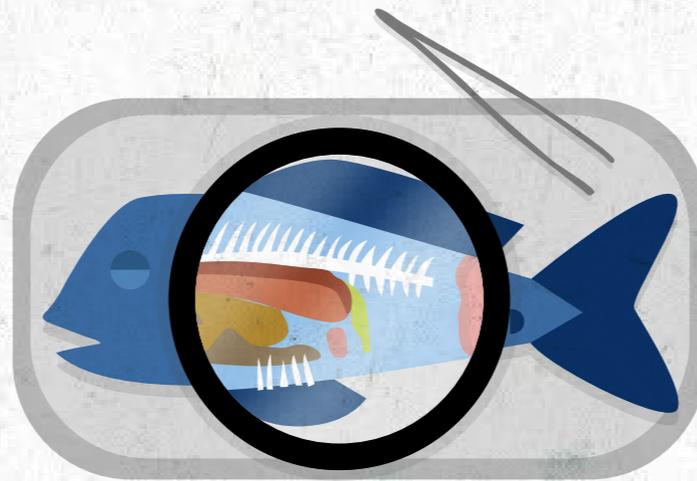
**La humanidad está contaminando** el agua de ríos y lagos más rápido de lo que la naturaleza la puede reciclar y purificar



**La disminución de basura** evita que se construyan más rellenos sanitarios y que existan más botaderos ilegales



**Casi el 30% de los alimentos producidos en el mundo se pierden o desperdician cada año**



**Cada especie marina** estudiada presenta daños en su organismo por la **basura marina**

# SALUD HUMANA



A los **plásticos fragmentados** se les puede adherir fácilmente cualquier químico tóxico y metales pesados



**Los plásticos** están compuestos por una serie de químicos perjudiciales para la vida de cualquier ser vivo



**El bisfenol A (BPA)** altera la actividad estrogénica



**Los fetos y bebés** se pueden ver afectados por los retardantes de llamas

TIPS PARA  
REDUCIR LA

GENERACIÓN  
DE BASURA

TIPS PARA

HOGAR



Una camisa vieja sirve perfectamente como **trapo de limpieza**



**Los bolsos reutilizables** siempre que vayas de compras



**Usa recipientes** de vidrio y/o metálicos



Usa ambos lados de las **hojas de papel**



**Usa bolsas compostables** para los tachos de tu casa



**La tela encerada** es una buena opción como embalaje



Compra la carga a granel (**productos sin empaquetar**)

TIPS PARA

PEDIDOS

¿TE GUSTA  
PEDIR COMIDA  
A DOMICILIO?



**Elige restaurantes o apps** que usen la menor cantidad posible de plásticos desechables, que no los usen en absoluto o que **te brindan la opción** de si quieres o no ciertos utensilios. Así, disminuirás el consumo de aproximadamente 6 tipos diferentes de plástico (cubiertos, funda, envases de plástico, bebida).



Si vas a un restaurante, **procura no dejar comida** pues en ciudades donde no existe una correcta gestión de desechos, la materia orgánica mezclada con otros materiales también produce contaminación; además, reduces el uso de contenedores plásticos.

TIPS AL

SALIR



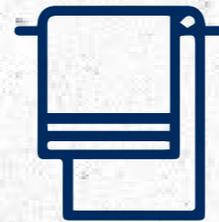
Un **tomatodo de acero inoxidable** puede ser tu mejor amigo



**Rechaza** los sorbetes en tus bebidas



**Compra** solo lo que necesitas



Lleva siempre tu **toalla personal**



Lleva siempre **utensilios reutilizables** como los cubiertos y bandejas, en caso de pedir para llevar



**Los protectores solares** con componentes naturales son saludables para tu piel y el ambiente

TIPS PARA

HIGIENE  
PERSONAL



Cambia tu cepillo de dientes de plástico a uno de **bambú**



Usa productos **naturales** para tu higiene personal



Reduce el tiempo de baño. **10 minutos son suficientes**



Compra una máquina de afeitar de **acero inoxidable**



Si usas hisopos o cotonetes, compra los que tienen **palito de madera**



Si resulta costoso comprar estos productos, busca tutoriales de cómo hacerlos tú mismo/a.  
**¡Todo mejora con la práctica!**

TIPS PARA

TRANSPORTE



**Camina más** y, si puedes, usa más tu bicicleta



Ir en buses, metros, troles, también **es buena idea**

TIPS PARA

AHORRAR  
ENERGÍA



**Apaga los focos** de las habitaciones en donde no hay nadie



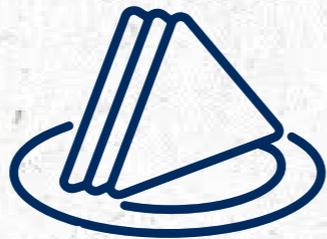
**Desconecta** aparatos electrónicos

TIPS EN

EVENTOS



**No compres** vasos, cubiertos y platos descartables de plástico. Una buena alternativa es tu vajilla o los de cartón



**Compra** servilletas reutilizables para tus reuniones



**Compra** todas las bebidas preferiblemente en envases de vidrio

¿QUÉ SE  
RECICLA Y  
QUÉ NO  
SE RECICLA?

# ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE CONOCER CÓMO RECICLAR?

**Reciclar** no evita que sigan apareciendo residuos, pero permite que estos sean aprovechados bajo el principio: **“Lo que se recupera no contamina”**



Papel  
archivo



Rollos de  
papel



Servilletas  
(Compost)



Cajas de empaque de  
cartón sin Parafilm



Revistas



Tetra pack



Cuadernos



Periódico



Fundas  
sin tintes



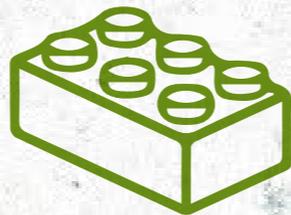
Envases de  
aseo personal



Botellas de  
bebidas



Plástico film  
para empaque



Juguetes



Transparente



Azul



Verde



Café



Chatarra  
Ferroso



Chatarra  
electrónica



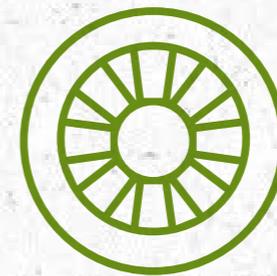
Lata y perfil  
de aluminio



Aceite de Cocina  
(Biodiesel)



Acero



Llantas



Cobre



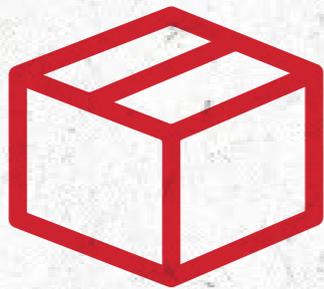
Cajas de  
huevos



Papel  
higiénico



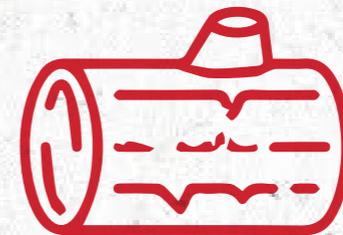
Papel celofán  
o crepé



Cartón con  
parafilm (Lámina  
de plástico)



Cartón húmedo o  
con restos de  
comida



Madera



Fundas con  
tinte



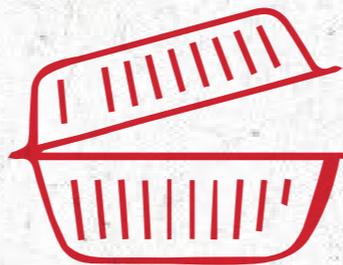
Fundas de  
snacks



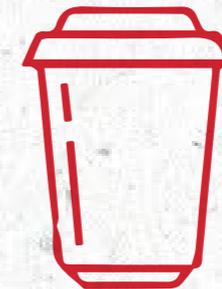
Envases con  
productos  
químicos



Desechables:  
Vasos, tarrinas,  
cubiertos



Empaques PET  
para futas o  
huevos



Empaques con  
materiales mixtos  
(aluminio)



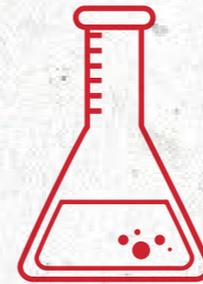
Espejos



Parabrisas



Vidrios  
templado



Envase con  
productos  
químicos



Focos



Residuos Peligrosos



Residuos Hospitalarios



Pilas

# ¿CÓMO EMPIEZO A RECICLAR?

PASO  
A PASO

## 1. Antes de comprar:

Reconoce si tu empaque después de ser consumido se convertirá en basura o residuo. **Trata de adquirir productos sostenibles:**



**Primera opción**  
Sin empaque.



**Segunda opción**  
Que los pueda reutilizar.



**Tercera opción**  
Que se pueda biodegradar.



**Cuarta opción**  
Que se puedan reciclar.

## 2. Cambios en casa:

Ubica el listado de materiales reciclables y no reciclables en un punto accesible para que los miembros del hogar puedan consultarla cuando se **generen residuos**.

**Clasificación en la fuente:** Prepara el lugar (techado) y los materiales que vas a utilizar para separar en casa.



### **Cambios para Principiantes:**

Separa tu basura en dos tachos que tengan fundas con colores diferenciados (si usas el mismo color de funda, en el momento de desecharlo, se mezcla).

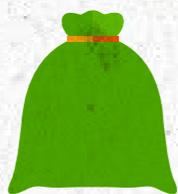


**Negra:** Basura, todo lo que no se puede reciclar. Si no realizas compostaje en casa, los residuos orgánicos van en este tacho.



**Azul:** Residuos, todo lo que sí puedes reciclar. Evitar que se moje el papel y cartón.

## ✓ Cambios para Recicladores Avanzados:



### **Verde:**

Residuos orgánicos, para compostaje en casa.



### **Azul:**

Envases (plástico, vidrio, chatarra, aluminio, tetrapack).



### **Negra:**

Basura, todo lo que no se puede reciclar.



### **Amarillo:**

Papel y cartón.

### **3. Lo que consumes, se debe de lavar inmediatamente:**

¿Por qué? Para reducir consumo de agua. El reciclador debe emplear 3 veces más agua para limpiar el contenido de lo que pudo ser descontaminado en casa. Solo el 3% del agua en todo el mundo, es agua dulce. Debemos aprender a utilizarla de forma eficiente.

## 4. Entregar a un gestor:



### **Reciclador informal:**

Establece acuerdos de horarios para que él/ella reciba tu material reciclable.



### **Centro de acopio:**

Transpórtalo al punto más cercano a tu hogar.

¿QUÉ ES  
EL COMPOSTAJE?



Es un producto que se lo **obtiene naturalmente** por la combinación de residuos orgánicos y con la ayuda de microorganismos, que servirá de abono natural para el suelo.

**La basura diaria** que se genera en los hogares contiene una gran parte de materia orgánica la cual puede ser reciclada y retornada a la tierra en forma de abono para las plantas y cultivos.

# BENEFICIOS DEL COMPOSTAJE CASERO

- ✓ Reduce la necesidad de fertilizantes químicos.
- ✓ Permite la continuidad del ciclo de vida.
- ✓ Disminuye de forma considerable el volumen y peso de los residuos orgánicos que se llevan a los vertederos.
- ✓ Previene la erosión del suelo.
- ✓ Favorece el crecimiento saludable de las plantas.

## ¿Cómo hacer compostaje?

Por lo general se necesitan tres ingredientes básicos:



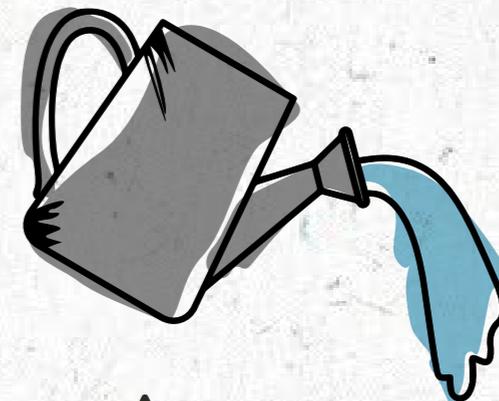
### **Productos café:**

Hojas muertas, cartón, ramas y ramitas.



### **Desechos verdes:**

Recortes de césped, desperdicios de vegetales, restos de fruta y granos de café.



### **Agua:**

no usar en exceso.

**NOTA**

No es necesario un compostador, se lo puede realizar en un lugar del jardín o espacio en el suelo que no se humedezca o reseque.



## Elementos que **NO DEBEN EMPLEARSE**

- ✘ Vegetales podridos.
- ✘ Todo tipo de material que no sea orgánico o biodegradable.
- ✘ Pescado, carne y huesos.
- ✘ Cenizas o serrín de madera tratada.

## PASO 1

Seleccione un lugar seco y sombreado cerca de una fuente de agua para su pila o recipiente de compost. Se recomienda tener un espacio cerrado por 4 paredes destinado únicamente al compost.



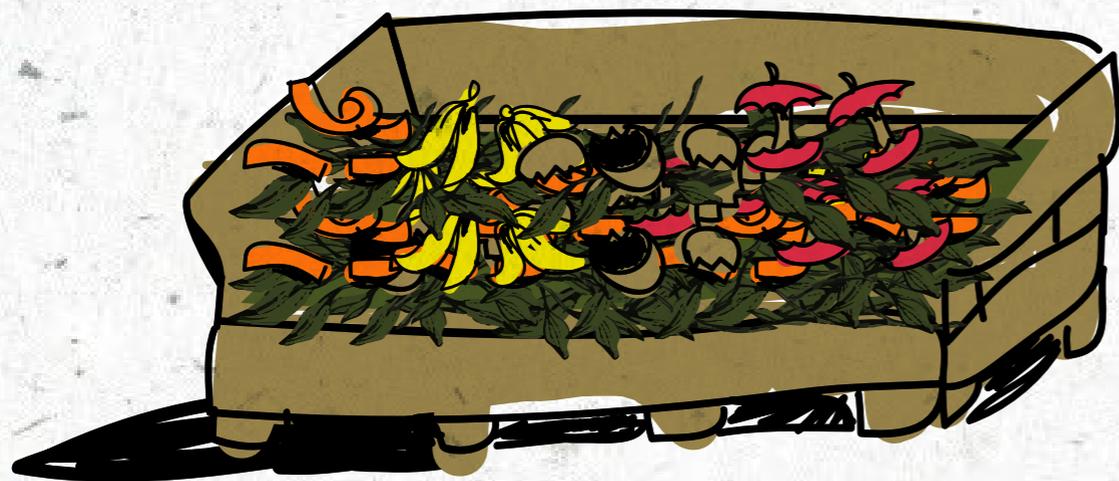
## PASO 2

Los residuos se deben disponer en capas, una parte de material verde por cada parte de materia café.



## PASO 3

Agregue residuos cafés y verdes a medida que se recolectan, asegurándose de que las piezas más grandes se trocen o desmenucen.



## PASO 4

Humedecer los materiales secos a medida que se van añadiendo y remover la mezcla para proporcionar aire.





## PASO 5

Establecida la pila de compost, mezcle los recortes de césped y los desechos verdes en la pila y entierre los desechos de frutas y vegetales debajo de 25cm del material de compost.

## PASO 6

**Opcional:** cubra la parte superior del compost con una lona para mantenerlo húmedo. Cuando el material en la parte inferior es oscuro y rico en color, su compost está listo para usar. Si haces poco compost, el proceso toma un par de semanas. Revísalo cada 3 días.

# RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- ✓ Si comienza a tener mal olor, añadir más residuos cafés (ramas y hojas secas).
- ✓ Su pila de compost debe tener una cantidad igual de residuos cafés a desechos verdes.
- ✓ Debe alternar capas de materiales orgánicos de partículas de diferentes tamaños.

## **Nota:**

Los productos cafés proporcionan carbono para su compost, los materiales verdes proporcionan nitrógeno y el agua proporciona humedad para ayudar a descomponer la materia orgánica.

LO QUE  
NECESITAS  
SABER ACERCA  
DE LA COPA  
MENSTRUAL



### ¿De qué está hecha la copa menstrual?

Hay de diferentes materiales, pero te recomendamos las de silicón médico, evita reacciones alérgicas y dura de 10 a 15 años.

# ¿POR QUÉ USAR UNA COPA MENSTRUAL?

## 1. Salud personal

- ✓ La copa menstrual es 0% químicos sintéticos tóxicos para nuestra salud.
- ✓ Reducen el riesgo de cáncer cervical.
- ✓ Eliminas el riesgo de infecciones por acumulación de gérmenes.
- ✓ No tiene algodón que puede o no contener pesticidas.

## 2. Salud ambiental

- ✓ Evitas que cientos de miles de toallas femeninas y tampones se produzcan y vayan a vertederos y al océano.
- ✓ Reduces en parte la contaminación ambiental por químicos.

### **3. Conveniencia**

- ✓ Dura de 10 a 15 años si le das el cuidado adecuado, ahorrándote una cantidad significativa de dinero.
- ✓ Una vez que aprendas a usarla, jamás volverás a tener el problema de “accidentes” fuera de casa.
- ✓ Es cómoda y puedes usarla por 12 horas seguidas sin riesgo a infecciones.
- ✓ Puedes usarla durante la noche por su comodidad y la flexibilidad de la silicona.
- ✓ Te permite hacer cualquier actividad con total seguridad.

### **4. Empoderamiento**

- ✓ La copa menstrual te permite sentirte más cómoda con tu cuerpo.
- ✓ Definitivamente conocerás mejor el comportamiento de tu cuerpo durante los días de menstruación.

# NOTA IMPORTANTE

Antes de comprar una copa, revisa las marcas que hay disponibles en tu ciudad, el material con el que están hechas, las diferentes tallas que hay y conversa con tus amigas que lleven un buen tiempo usando una copa menstrual, para que te ayuden a decidir cuál será la mejor para ti.

**Las tallas de las copas pueden variar según las marcas, pero esto es lo que debes tener en cuenta al decidirte por una:**



Cómo es tu **fluído** durante todos tus días de menstruación.



Haz o no tenido **relaciones sexuales**. Recuerda que el tamaño de la vagina es ligeramente más grande si eres sexualmente activa.



Eres **pre o postparto**. Tu anatomía cambia significativamente luego de tener un bebé.

# ¿CÓMO USARLA?



Lava tus  
manos

1



Dobla la copa  
dándole la  
forma de U

2



Introdúcela  
en tu vagina  
lentamente

3



Adentro  
regresará  
a su forma  
original

4

# ¿CÓMO REMOVERLA?



Presiona la base para romper el vacío que se ha creado dentro de tu vagina  
**(totalmente normal)**

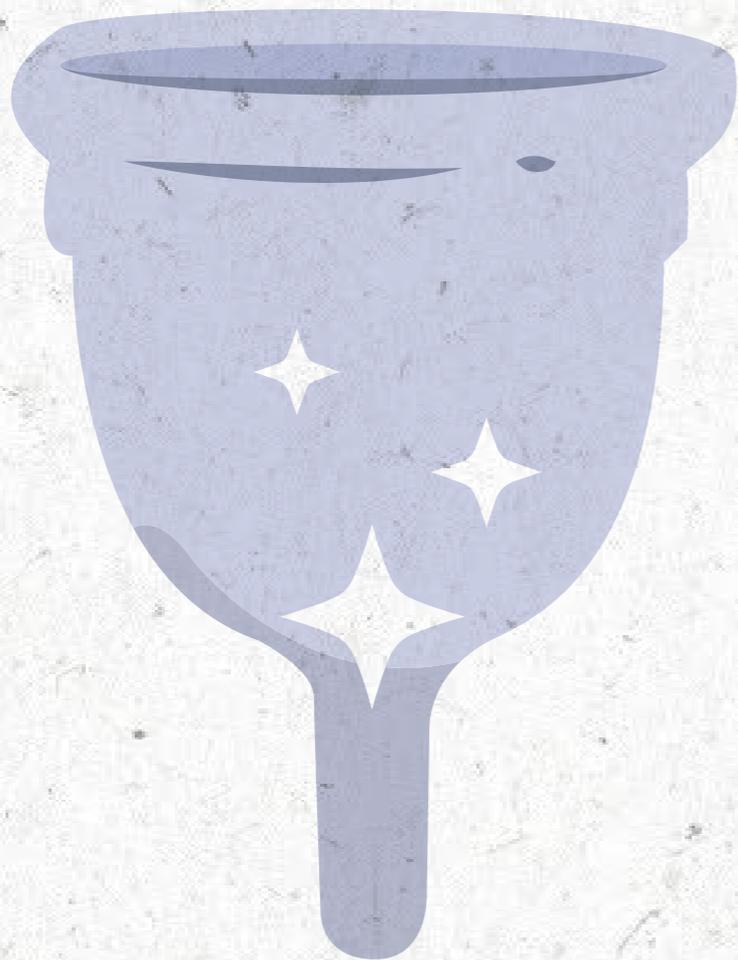


Remuévela agarrándola desde el rabillo que tiene la copa.



# CUIDADOS

Es importante cuidarla para evitar cualquier problema y para prolongar su durabilidad.



- ✓ **Luego de removerla**, lávala con agua limpia. Si tu periodo no ha terminado, introdúcela nuevamente luego de desechar la sangre.
- ✓ **Antes y luego de cada periodo**, esterilízala con agua y jabón orgánico por 5 minutos. Recuerda calentar el agua, pero no excesivamente.

# IMPORTANTE

**En tu primer uso**, pruébala en dos situaciones diferentes para asegurarte de que realmente sabes cómo ponerla sin causarte luego algún inconveniente:

- ✓ Durante los días de menstruación en los que pases tranquilamente en casa.
- ✓ Si la primera te resulta imposible por tu trabajo, úsala en las noches.

HAZ UN  
PLAN

**Primero**, revisa los cuadros que llenaste al principio, observa y analiza cuáles de estos ítems puedes dejar de usar, y cuáles no, pero que sí pueden ser reciclados. Recuerda que generalmente los plásticos que no necesitamos son los plásticos desechables y, en su mayoría, estos no pueden ser reciclados en Ecuador.

CUADRO 1  
DIARIO

CUADRO 2  
MENSUAL

**Ahora**, chequea los siguientes cuadros, léelos atentamente antes de escribir en ellos.

En los cuadros encontrarás **6 columnas**. La primera contiene los ítems que habíamos colocado en los cuadros anteriores, las siguientes cuatro columnas representan las 4Rs necesarias (reducir, rechazar, reusar y reciclar) que te ayudarán a marcar (con una X) qué acción planeas tomar por artículo; la última columna dice ¿Cómo?, es decir, **cuál es tu propuesta para llevar a cabo esta acción por ítem**.

**Esto es un plan personal y ponerlo en práctica requiere que hagas un compromiso.** Muchas veces nos cuesta seguir con nuestro plan propuesto, por eso dile a algún familiar o amigo cercano acerca de tu proyecto personal, confíales que lo pondrás en marcha, así alguien más sabrá lo que harás, te incentivará a continuar, tal vez se una a ti, tal vez no, pero permitirá que continúes y no lo abandones.

# CUADRO I

	<b>Reduce</b>	<b>Rechaza</b>	<b>Reusa</b>	<b>Recicla</b>	<b>¿Cómo?</b>
Botellas de Plástico					
Vasos de Plástico					
Sorbetes / Pajillas					
Hisopos con palitos plásticos					
Colillas de cigarrillos					
Bolsas de plástico con cierre					
Cubiertos de plástico					
Platos de plástico					
Envases de comida					

# CUADRO 2

	<b>Reduce</b>	<b>Rechaza</b>	<b>Reusa</b>	<b>Recicla</b>	<b>¿Cómo?</b>
Empaques de comida					
Bolsas plásticas para compras					
Bolígrafos de plástico					
Envases de limpieza doméstica					
Pasta dental					
Cepillos de dientes					
Botellas de medicina					
Pañales					
Productos de higiene personal					

RASTREADOR DE  
HUELLA DE  
CONTAMINACIÓN  
PLÁSTICA

Cada vez irás adoptando **nuevos comportamientos** para reducir tu consumo de plástico, con esto irás disminuyendo poco a poco tu huella. Al final de cada mes y del año, compararás tus resultados con las metas que te habías planteado al principio del proceso; si todo sale bien, **lograrás alcanzarlos e incluso pasarlos.**

Los cuadros que te presentamos a continuación te permitirán llevar un registro de todos los esfuerzos que has estado haciendo para reducir tu huella de contaminación plástica; además, te mostrarán cómo los cambios de consumo y las decisiones que haces a diario **pueden causar un gran impacto.**

Mensualmente, en el transcurso de un año, registrarás tu consumo de la misma lista de productos de plástico que tenías en la calculadora de tu huella. Viendo tus resultados y comparándolos, puedes intentar ponerte metas más ambiciosas para el siguiente año. Si en algo fallaste o no estás satisfecho/a con uno de los resultados, **revísalos detenidamente y analiza** qué pudiste hacer mejor y proponte hacerlo para el año siguiente.

## NOTA

Tanto la calculadora como el plan y el rastreador de tu huella la hemos hecho únicamente para los **plásticos** pues son el mayor contaminante que generamos dentro de casa. Si quieres plantearte hacer lo mismo para papel, cartón y cualquier otro material que creas conveniente reducir a toda costa, puedes usar estos mismos modelos. **Lo importante es ser parte del cambio positivo** y poner un granito de arena a la vez.

 **Mi huella original:** Resultados de la página.

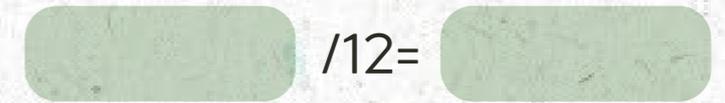
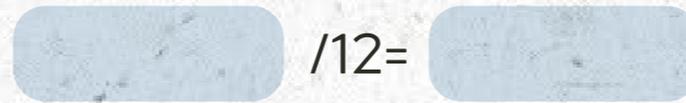
 **Mi objetivo de huella:** Número total que espero consumir al reducir mi huella.

**MI HUELLA ORIGINAL**

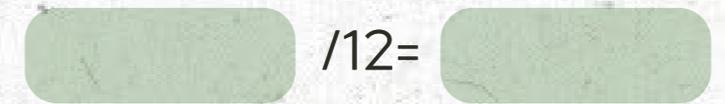
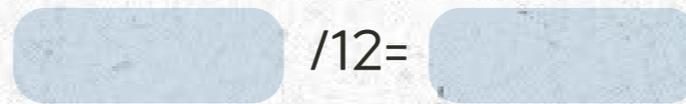
**MI OBJETIVO DE HUELLA**

Artículos	No. Total consumido por año	No. Total consumido por mes	No. Total a consumir por año	No. Total a consumir por mes
Botellas de Plástico	/12=	/12=	/12=	/12=
Vasos de Plástico	/12=	/12=	/12=	/12=
Sorbetes / Pajillas	/12=	/12=	/12=	/12=
Hisopos con palitos plásticos	/12=	/12=	/12=	/12=
Colillas de cigarrillos	/12=	/12=	/12=	/12=
Bolsas de plástico con cierre	/12=	/12=	/12=	/12=
Cubiertos de plástico	/12=	/12=	/12=	/12=
Platos de plástico	/12=	/12=	/12=	/12=

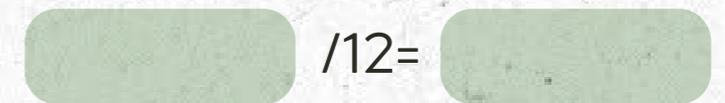
Envases de comida



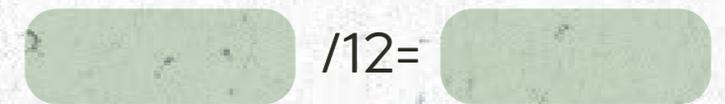
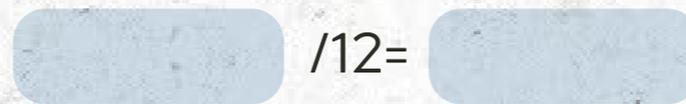
Empaques de comida



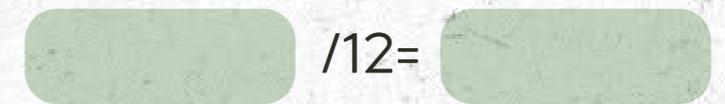
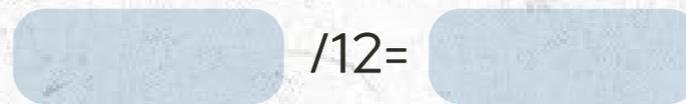
Bolsas plásticas de compras



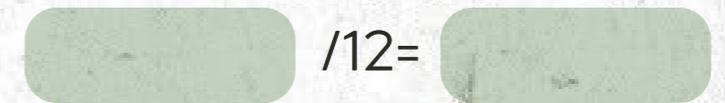
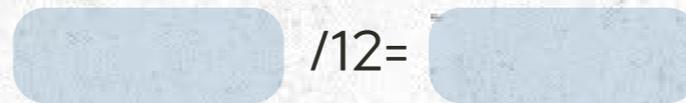
Bolígrafos de plástico



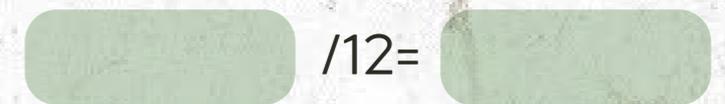
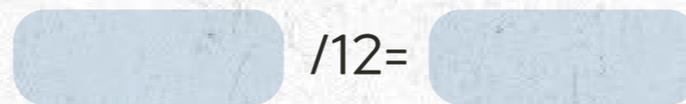
Envases de limpieza doméstica



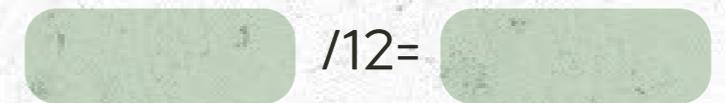
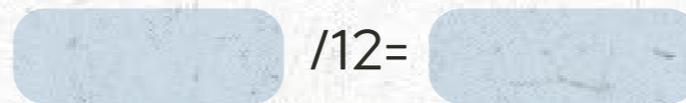
Pasta dental



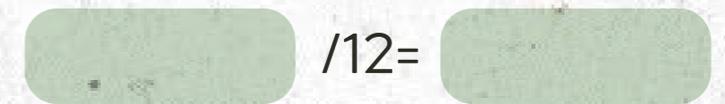
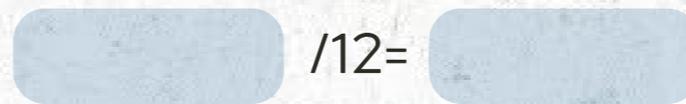
Cepillos de dientes



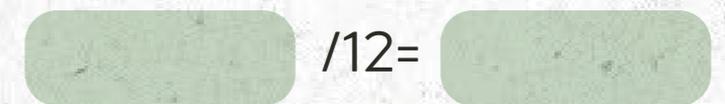
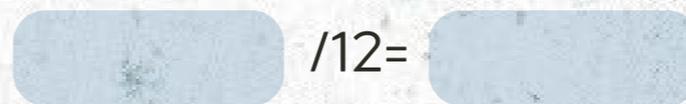
Botellas de medicina



Pañales



Envases de higiene personal





Platos de plástico



Envases de comida



Empaques de comida



Bolsas plásticas de compras



Bolígrafos de plástico



Envases de limpieza doméstica



Pasta dental



Cepillos de dientes



Botellas de medicina



Pañales



Envases de higiene personal



**¿Qué puedo hacer mejor para el siguiente año?**

DIRECTORIO DE  
PRODUCTOS  
ALTERNATIVOS AL  
PLÁSTICO

## **AMIGUITOS DEL OCÉANO**

Daniela Hill  
Sorbetes de bambú y acero  
inoxidable.  
**+ 593 99 231 5639**  
[daniela.hill.piedra@gmail.com](mailto:daniela.hill.piedra@gmail.com)

## **BAMBOO SMILE**

Monika Koletta Natscher  
Sorbetes y cepillos de diente de  
bambú.  
**+ 593 96 080 0024**

## **BIOFASE**

Juan Fernando Gutierrez  
Cubiertos y sorbetes.  
**+ 593 9953 7025 9**  
[jgutierrez@biocalo.com](mailto:jgutierrez@biocalo.com)

## **DISGLOBAL**

Grace Guerrero  
Envases, cubiertos, vasos, sorbetes.  
**+ 593 9810 0935 5**  
[ventas2@dismaglobal.com](mailto:ventas2@dismaglobal.com)

## **DREAM PACK**

Nathalie González  
Envases, vasos.  
**+ 593 3714 210**  
[info@dreampack.com.ec](mailto:info@dreampack.com.ec)

## **ECOGREEN (Quito)**

ZapaTos N50-212 y Homero Salas  
Envases, cubiertos y sorbetes.  
**+ 593 99 803 1527 / + 593 2 2263 398**  
[idiaz@ecogreenbiode.ec](mailto:idiaz@ecogreenbiode.ec)

## **ECOPUBLIC**

Grupo venegas / Gabriela Olmedo  
Envases, vasos, sorbetes, fundas de  
papel.  
**+ 593 99278 3957 / + 593 992577 833**  
[vasosyfundas@gmail.com](mailto:vasosyfundas@gmail.com)

## **EMPAQUE VERDE**

Nelson Ortega  
Envases, vasos, sorbetes.  
**+ 593 99801 4334**

## **FABIAN OVIEDO**

Fabian Oviedo  
Envases, vasos, sorbetes.  
+ 593 9957 3401 8

## **GREEN JUMP**

Andrea Sánchez  
Sorbete de acero inoxidable.  
+ 593 9943 7892 2  
[thegreenjump@gmail.com](mailto:thegreenjump@gmail.com)

## **INGENIERIA DEL AMBIENTE**

David Bravo  
Reciclaje de aceites usados de  
cocina.

## **LEAFPACK (Ambato)**

Azucena Lamarca  
Envases.  
+ 593 9844 3281 2  
[pedidos@leafpacks.com](mailto:pedidos@leafpacks.com)

## **PROMOGRAFIA**

Fundas de papel.  
+ 593 9958 2619 9

## **PYCCA**

Israel Cruz  
Tachos.  
+ 593 9592 3797 2  
[icruz@pika.com.ec](mailto:icruz@pika.com.ec)

## **REDIS (Quito & Guayaquil)**

Ana Valeria Flores  
Fundas de plástico y tela.  
+ 593 9588 8316 8  
[ventas1@redisimex.com](mailto:ventas1@redisimex.com)

## **TODAYTEK (Quito)**

Soraya Herrera  
Envases, cubiertos, vasos, sorbetes.  
+ 593 9822 0234 1 / + 593 3343 370  
[soraya.h@todaytek.com](mailto:soraya.h@todaytek.com)

## **VEGANORGANIC ECUADOR**

Empaques de almidón de maíz y  
cepillos de diente de bambú.  
+ 593 97 914 2497

## **VERDE PAPEL (Quito)**

Cristobal Vela

Sorbetes desechables.

+ 593 9844 9955 9 / + 593 225097 40

[www.verdepapelec.wixsite.com/sorbetes](http://www.verdepapelec.wixsite.com/sorbetes)

## **VERDI BALSA**

Gianna Bucco

Envases.

+ 593 9845 9943 5

[giannabucco@verdibalsaecodesign.com.ec](mailto:giannabucco@verdibalsaecodesign.com.ec)

## **YURAPACHA**

Envases, cubiertos y sorbetes.

+ 593 9985 2618 1

[yurapacha@arcoambiente.net](mailto:yurapacha@arcoambiente.net)

## **ZIBUPOR S.A.**

Gonzalo Cedeño

Fundas de papel Kraft.

+ 593 9991 9526 7 / + 593 984315 485

[www.zibupor.com](http://www.zibupor.com)

DIRECTORIO DE  
CENTROS DE ACOPIO  
DE RECICLAJE EN  
GUAYAQUIL Y QUITO

## **FIBRAS NACIONALES S.A**

Kilómetro 7.5 vía Daule  
**(04) 226-5997**

## **RECOLOGICO S.A.**

Cdla. Adace calle A y av. 3era  
**(04) 239-1979**

## **RECINTER, RECIPLASTICOS, RECIMETAL**

Km 10 1/2 Vía Daule  
**(593 4) 2113143 Ext 10119**

## **INTERCIA**

Vía Daule Km 10.5 Entrando por  
Toyocosta Calle Laureles a 200m  
Colegio Leonidas García  
**04-3712240 Ext. 121**

## **CARTOPEL**

Km. 6 ½ vía a Daule, entrada a la  
Prosperina  
**(593-4) 2255705**

## **INDUSTRIALES Y SANITARIOS GADERE**

Av de Las Américas, Guayaquil  
090513  
**(593-4) 6050050**

## **GRAHAM RECICLAJE**

De Los Cipreses N65-91, Quito  
170144  
**(593-2) 2483043**

## **RECICLAMETAL ECUADOR**

De Los Arupos Lote 47 y Primera  
Transversal, Panamerica norte Km.5  
1/2, De Los Arupos N 67 -176, Quito  
170144

**(593-2) 2473225**

## **RECICLAR CIA. LTDA.**

Av. Jose Andrade N73-201, Quito  
170310

**(593-2) 2473233**

## **RECIPLAST C.A.**

T, TADEO BENITEZ OE, Vicente  
Duque 324 Y, Quito 170310

**(593-2) 2800182**

## **EMASEO**

Avenida Mariscal Sucre, Quito  
170147

**(593-2) 3310159**



[WWW.MINGASPORELMAR.ORG](http://WWW.MINGASPORELMAR.ORG)

[INFO@MINGASPORELMAR.ORG](mailto:INFO@MINGASPORELMAR.ORG)

   @mingasporelmar

DI SEÑO:  
GABRIELA  
NAVARRETE