

¿Cómo usar menos plástico? | Tips para ser más ecológicos

Gran parte del deterioro de nuestro medio ambiente, pérdida de áreas verdes, muerte de animales y fuentes de agua que se secan, es producto de la irresponsabilidad de las acciones humanas.

En concreto, el plástico es uno de los elementos que más daño hace a nuestro entorno. Desde ballenas, hasta tortugas y aves mueren cada día por ingerir las toneladas de plástico que lanzamos al ambiente. Por fortuna, el movimiento ecológico viene creciendo, despertando conciencia en todo el mundo.



Son muchas las alternativas al plástico que se han ido popularizando, y es necesario que aún más personas llamemos la atención sobre esto, en pos de cuidar nuestro planeta. En las próximas líneas de Supercurioso te contamos sobre cómo usar menos plástico en tu cotidianidad. ¡Acompáñanos!

15 tips sobre cómo usar menos plástico

Los efectos del plástico en la naturaleza son simplemente nefastos. Ten en cuenta, por ejemplo, que cada año llegan al océano el equivalente en basura plástica a 1.200 veces el peso de la Torre Eiffel. Todo esto va a los estómagos de los animales, a sus entornos naturales, afectando su salud, calidad de vida y supervivencia. Por ello, es fundamental lanzar luces y consejos prácticos sobre cómo usar menos plástico que puedan marcar una diferencia en las generaciones futuras. Muchos de ellos son muy fáciles de aplicar. Solo depende de tu voluntad.



1. Ve al supermercado con bolsas reutilizables

Uno de los consejos más útiles y fáciles de aplicar sobre cómo usar menos plástico es emplear bolsas reutilizables. Imagina la cantidad de plástico que implica usar bolsas cada vez que vas al súper en una semana, en un mes, en un año... Usar bolsas de tela reutilizables es una excelente manera de aportar a la

reducción del consumo de plástico. No sólo ayudarás al medioambiente, ¡También ahorrarás dinero!

2. Elige una botella de agua reutilizable no plástica

En lugar de comprar cada vez una botella de agua pequeña de plástico para calmar tu sed o para ir bebiendo en el trabajo, elige una que sea 100% reutilizable y libre de plástico.

3. Evita los cubiertos y vasos de plástico

Aunque vayas a hacer una fiesta, ¿realmente necesitas contaminar tanto? Seamos sinceros, puedes usar tus propios utensilios y luego lavarlos. También evita las cañitas de plástico ¿Realmente la necesitas? El impacto que tiene sobre los animales marinos hacen que no valgan la pena.

4. Evita la típica «mesa de plástico» que viene en la caja de pizza

Si tienes la oportunidad, ya sea porque has ido al local a pedir la pizza o porque la has pedido por teléfono para que te la entreguen en casa, siempre puedes solicitar que la caja de tu pizza no venga con las típicas mesitas de plástico. No son tan necesarias y su impacto en los ecosistemas es brutal.

5. Elige el cono de helado en lugar de la tarrina

Otro de los consejos sobre cómo usar menos plástico se aplica al disfrutar de un helado. En caso de que realmente te sea indiferente una opción que otra, elige la opción en cono antes que la de tarrina. El cono lo consumes y es delicioso, en cambio la tarrina queda para contaminar.

6. Usa jabón en barra en lugar de su versión en gel o líquida

Muchas veces los jabones en gel o líquidos vienen en recipientes de plástico que luego tiramos. Aunque podrías ir rellenando este recipiente con jabón, quizás la mejor idea es o bien usar jabón de barra, el clásico, o elegir un recipiente especial para el jabón e ir rellenándolo.

7. Lleva tu comida de casa al trabajo o la escuela

He aquí un consejo sobre cómo usar menos plástico que también ayudará a tu propia salud y calidad de vida. En caso de que puedas hacerlo, cocina tu comida en casa y llévala al trabajo con tus propios cubiertos y recipientes -puede ser de vidrio- para evitar usar la cubertería y vajilla de plástico típica de los comedores de oficina, universidad. No solo cuidarás el ambiente, sino que te alimentarás de manera más saludable.

8. Evita pedir el recibo

En muchos lugares están empezando a enviar los recibos y facturas vía digital. Si no necesitas una copia del comprobante, no la pidas. Es un gasto innecesario de papel que te puedes ahorrar.

9. Compra el pan en una panadería o la opción menos plástica del supermercado

No te decantes por ese montón de rebanadas envueltas en plástico, elige ese pan que viene en una bolsa de papel o directamente el que te entregan en la panadería, apenas cubierto y fresco, listo para comer.

10. Comprar de segunda mano

Otro buen consejo sobre cómo usar menos plástico es apostar a las compras de segunda mano. Sea de ropa, juguetes o cualquier artículo, comprar de segunda mano no solo ahorra el plástico que se usa en los envases. También extiende la vida útil de los objetos.

11. Usa la copa menstrual

Si te preocupa que tus tampones y compresas estén afectando al medioambiente, existe una opción menos contaminante que es la copa menstrual. Pruébala, ¡quizás sea una opción interesante para ti!

12. ¿Comida a domicilio? Pídela sin cubiertos de plástico

Cuando pidas comida a domicilio, si es por teléfono u online, pide que venga sin cubiertos de plástico. Puedes usar los de casa y evitar aumentar la contaminación.

13. Evita comprar agua embotellada en general

A menos que sea por una cuestión de salud, en principio el agua del grifo es perfectamente potable. Elige botellas de vidrio rellenables y abandona el hábito de adquirir agua embotellada constantemente.

14. Cocina tus propios aperitivos o barritas

Otro buen consejo sobre cómo usar menos plástico es sustituir esas papas fritas o barritas energéticas que compras en el supermercado, y que vienen envueltas en plástico, por otras opciones hechas en casa. Invertirás más tiempo, pero también

comerás más sano y generarás menos contaminación.

15. Comprar contenedores grandes o a granel

Comprar los productos en tamaño más grande o industrial reduce la cantidad de embalaje necesario para un artículo. En lugar de comprar pequeños contenedores de jabón de manos, se puede comprar un contenedor enorme con el que pueda rellenar sus botellas más pequeñas.

Y a ti, ¿Qué te han parecido estos consejos para usar menos plástico? ¿Cuáles de ellos aplicas en tu cotidianidad?

Fuente: supercurioso.