

# Un día sin plásticos

#RetoDíaSinPlásticos

60+  
LA HORA  
DEL PLANETA



## 1 8:00 AM EMPIEZA BIEN ¡BUENOS DÍAS!

Utiliza servilletas y manteles de algodón. Sustituye tazas y platos de plástico por vidrio o loza. Elige biberones de vidrio para tus peques. Cápsulas de café y bolsitas de té compostables. Di no a los envasados individuales de galletas o magdalenas.



## 2 8:30 AM ¡JABÓN Y AGUA, QUÉ MÁS?

A lo largo de la vida usamos unos 300 cepillos de dientes. Prioriza aquellos que tienen el cabezal reemplazable. Elige hilo dental biodegradable. Busca jabones ecológicos en envases que puedas rellenar conforme se vayan gastando. Opta por peines de madera para el pelo. En las etiquetas: si lees polietileno es plástico.



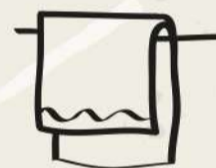
## 3 10:00 AM EN LA OFICINA COMO EN CASA

Los plásticos de un solo uso no son una buena idea. Sustituye vasos y platos de plástico por otros reutilizables. Puedes llevar tu propia taza y bajarla a la cafetería. Refill en tu botella de vidrio. Pon jarras de vidrio en las salas de reuniones.



## 4 5:00 PM ATENCIÓN EN EL SUPERMERCADO

Compra a granel o productos que no estén empaquetados. Elige productos empaquetados con envase de papel o de vidrio. Y por supuesto, lleva tus bolsas de tela al supermercado.



## 5 6:30 PM MENS SANA IN PLANETA SANO

Utiliza una esterilla de bambú, no una de plástico. Compra ropa deportiva de tejidos naturales. En la ducha no utilices monodosis de champú y gel. Las toallas de algodón, no de microfibra.



## 6 7:30 PM NUESTRAS MASCOTAS SE UNEN

La comida en cuencos de cerámica o de acero. Compra juguetes de cuerda u otros materiales no plásticos. Opta por una caseta de madera o una cesta de mimbre.



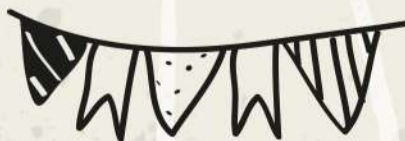
## 7 8:00 PM ¡PLÁSTICO, FUERA DE MI COCINA!

Mejor vidrio para conservar alimentos que film o el plástico. Recicla envases de conservas. Usa cucharas, tablas de cortar, etc de madera.



## 8 8:30 PM LIMPIA MI CASA Y EL PLANETA

Reduce el número de envases de detergente que compras y fabrica el tuyo con vinagre, limón y bicarbonato. Los guantes y paños que uses deben ser reutilizables y las pinzas para colgar la ropa de madera.



## 9 9:00 PM ESTAMOS DE FIESTA

Sin pajitas y removedores de plástico mejor, gracias. Platos de cerámica o vidrio. En caso de que tengas muchísimos invitados, el papel, el cartón o el bambú son buenas opciones para servir la comida. Haz tus adornos con papel reciclado, los globos no molan.