

## Boletín nº5 - Reducir



Puede ser todo un desafío reducir la cantidad de basura y desperdicios que generamos en un mundo que nos bombardea de publicidad con nuevos productos, empaques novedosos y colores llamativos.

Muchas veces podemos caer ante la tentación de las nuevas tendencias: las zapatillas que están de moda, la fruta que viene envasada, pelada y picada, lista para llevar y una larga lista de cosas que en realidad no necesitamos. Eso, porque somos parte de una sociedad que vive consumiendo.

Te invitamos a pensar más de dos veces antes de consumir; reflexionar si realmente lo necesitas y REDUCIR tus compras, REDUCIR los envases, REDUCIR el consumo de productos de origen animal y REDUCIR en general la ansiedad por tener más cosas.

Al comprar menos se reduce la cantidad de energía, agua, materias primas (madera, vidrio, metal, minerales y petróleo) utilizados en el proceso de fabricación de productos o servicios, se reducen también las emisiones que se generan por el transporte de los productos los que, a veces, van de una región a otra, de un país a otro y de un continente a otro.

La pregunta entonces es: ¿necesitamos tener tantas cosas para ser felices? Nosotras creemos que no necesitamos tanto y que sí se puede vivir de una manera más sencilla y más simple.

En este boletín te daremos tips para reducir, una buena idea para reutilizar tus poleras viejas y transformarlas en bolsas para comprar verdura y fruta a granel y una receta deliciosa xxxxxx



## TIPS PARA REDUCIR

- Usa copita menstrual así reduces en compresas, se calcula que una mujer usa entre 8.000 y 17.000 durante su vida.
- Prefiere una afeitadora de metal reutilizable unisex, las rasuradoras de plástico se gastan rápido y durarán muchos años en el planeta.
- Usa pétalos desmaquillantes de tela, puedes comprarlos o cortar una polera de algodón en cuadrados y reutilizarlos, lavándolos cuando sea necesario.
- Usa bolsas de género para ir de compras donde sea.

- Desenchufa todo lo que esté conectado y no estés usando, reduces en energía.
- Reduce el consumo de auto y practica el carpooling con compañeros de trabajo o estudio.
- Usa servilletas de género en vez de papel.
- Lleva siempre tu taza reutilizable para comprar café, así no utilizarás los vasos de polipapel de un sólo uso, que ni siquiera se reciclan.
- Llena cada mañana tu botella de agua para que no tengas que comprar una de plástico cada vez (si empiezas a fijarte cuanta agua tomas, verás también cuantas botellas has evitado).
- Toma té en hojas, lo puedes comprar a granel en tus propios envases. Así evitas las bolsitas individuales con su hilo y envase propio.



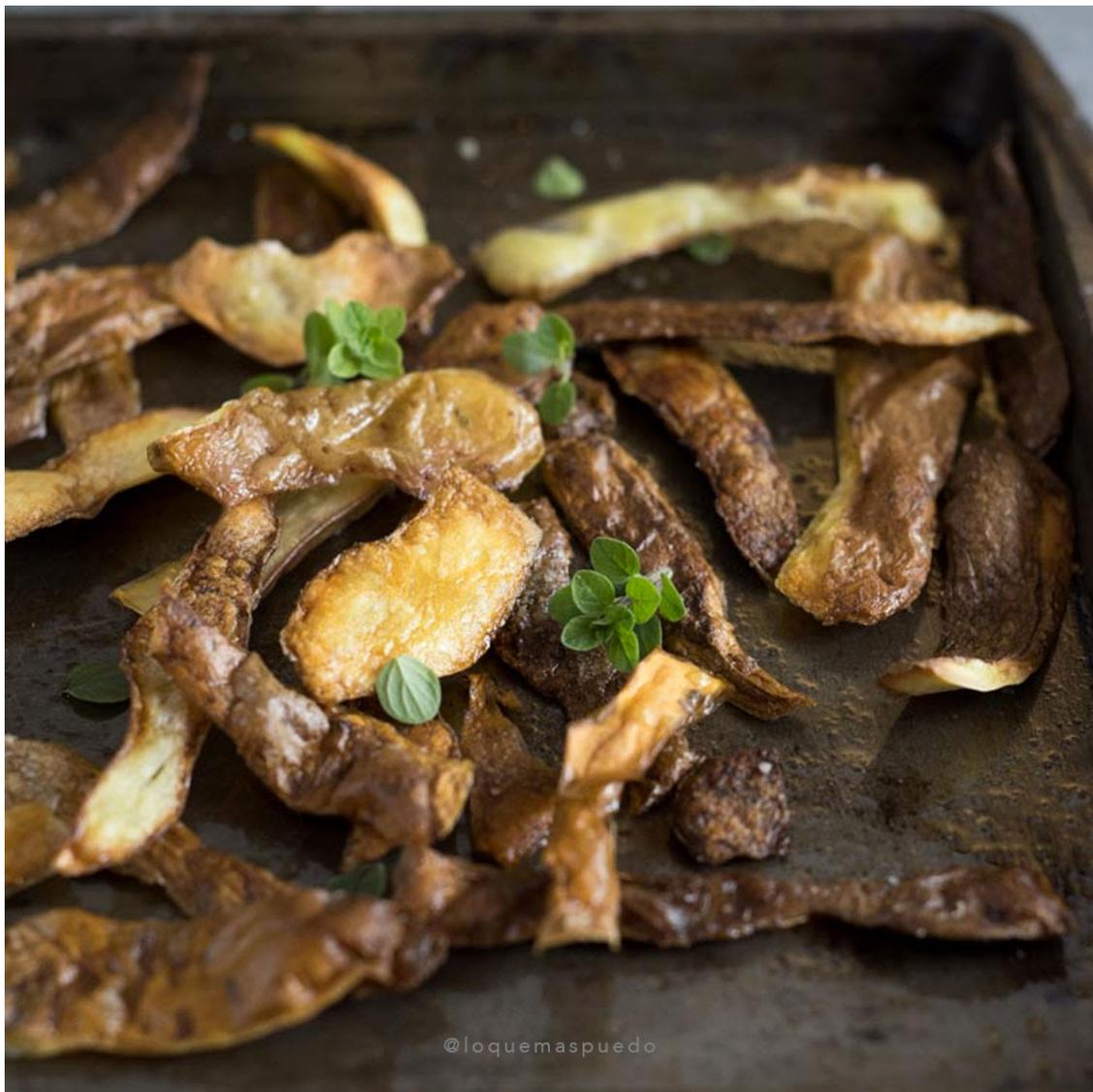
**MANUALIDAD**  
**Bolso de polera sin coser**

## **Materiales:**

- 1 polera vieja
- Tijeras

## **Instrucciones:**

1. Cortar las mangas, la costura del cuello y la costura inferior de la polera. Si es 100% algodón, puedes compostar estos retazos o bien reutilizarlos en algo más.
2. Anudar la tela de los hombros.
3. Marcar con una línea a lo ancho de la polera a 5 cm del borde inferior.
4. Cortar tiras de 1 cm de ancho.
5. Anudar las tiras de adelante con las de atrás.



## **RECETA**

**Crocante con cáscaras de papas.**

Reduce la cantidad de alimentos que desperdicias aprovechando tallos, cáscaras y hojas que sean comestibles como las cáscaras de papas.

### **Ingredientes:**

- Cáscaras de papas
- Aceite de oliva
- Sal de mar
- Especia o hierba a elección

### **Preparación:**

1. Lava y dispone las cáscaras en un bol (pueden estar cocidas o crudas).
2. Rocía con aceite de oliva, sazona y agrega una hierba o especia a gusto.
3. Revuelve con las manos y distribuye sobre una lata o lámina de silicona.
4. Llevar a horno precalentado a 180°C hasta que se vean doradas y estén crujientes (unos 15 min). Servir.

Si crees en un mundo mejor ¡hazte cargo! Aplica estos tips y compártelos para que cada día seamos más.

¿Tienes alguna idea, nos quieres sugerir un tema o quieres ponerte en contacto con nosotras? Escríbenos a [haztecargo2019@gmail.com](mailto:haztecargo2019@gmail.com)

Si vas a compartir, agradecemos que menciones a las autoras de este boletín:  
[@brotesyraices](#) [@antojista](#) [@compostera.cl](#) [@ale\\_apablazav](#) [@vivirconsciente](#)  
[@loquemaspuedo](#)

[#boletinhaztecargo](#)

---

---

[haztecargo2019@gmail.com](mailto:haztecargo2019@gmail.com)

[Actualiza tus preferencias](#) o puedes [anular la suscripción de este boletín](#).

---