

## ¿Cómo reciclar puede ayudarte a ahorrar?

El 22 de abril se celebra el [Día Internacional de la Madre Tierra](#), con el que se pretende concienciar a la sociedad sobre la importancia de [proteger el medioambiente y cuidar el planeta](#) en el que vivimos. Y para aportar con nuestro granito de arena, te explicamos cómo reciclar puede ayudarte no solo a contribuir con esta causa, sino también a ahorrar dinero.

## ¿Cuáles son los beneficios de reciclar?

- **Contribuye a la preservación de los recursos naturales.** Si reciclas un producto que ya has utilizado, no solo estarás aumentando la vida útil del mismo, sino también la de la materia prima de la que proceden. Por ejemplo, reciclar papel permite reducir la tala de árboles y la contaminación medioambiental.
- **Disminuye la contaminación.** ¿Sabías que cada año mueren 9 millones de personas debido a la contaminación? Reciclar permite reducir en millones de toneladas las [cantidades de CO2 emitidas a la atmósfera](#).
- **Ahorra energía.** Fabricar un producto nuevo requiere de muchos más procesos que uno existente, lo que provoca que el gasto de energía aumente considerablemente, hasta un 25%.
  - **Ahorra dinero.** Antes de tirar un producto a la basura y comprarte uno nuevo, piensa si puedes darle una nueva vida. Es más fácil de lo que imaginas y evitará que tengas que volver a gastarte tus ahorros para comprarte uno nuevo.
- **Fomenta el consumo responsable.** Reciclar fomenta un estilo de vida que nada tiene que ver con el concepto de "usar y tirar".

# ¿Cómo reducir el uso de los plásticos?

Los desechos del plástico en el mar se están convirtiendo en un problema cada vez más importante. Los expertos estiman que hasta el 5% de todos los plásticos producidos en el mundo acaban como basura en los mares. Evitar malgastar plástico es uno de los grandes retos en la actualidad. **¿Cómo hacerlo y, de paso, ahorrar?**

## Reduce los plásticos desechables

Un 90% de los artículos de plástico se usan tan solo una vez y luego se tiran. Para evitar sus efectos dañinos en el medio ambiente, la Unión Europea va a limitar la producción y distribución de productos de un solo uso como cubiertos desechables, pajitas, tapas de los vasos de café para llevar... En su lugar, **opta por pajitas reutilizables de bambú o metal o por llevar tu propio envase** si coges bebidas para llevar.

## Utiliza bolsas de tela

Una forma sencilla de reducir el consumo de plásticos es llevar contigo **una bolsa de tela cuando vayas a hacer la compra**. Además, te ahorrarás unos céntimos cada vez que pases por caja.

## Evita productos sobreenvasados

Opta por productos a granel, charcutería de corte, fruta y verdura no envasada... Siempre existen opciones para evitar comprar productos sobre envasados con gran cantidad de plástico. Además, suele resultar más económico comprar productos de esta forma.

En algunos establecimientos también puedes optar por **llevar tus propios tupperts a la compra** y evitar bolsas o bandejas de plástico para envasar carne o pescado.

## No compres agua embotellada

Lleva siempre contigo una botella reutilizable en el bolso. Este simple gesto hará que no tengas que recurrir más que cuando sea imprescindible a una de plástico. ¡Y eso que te ahorras!

## Cocina más en casa

Cocinar en casa no solo acostumbra a ser más saludable (y barato), sino que hacer tus propias comidas no requiere envases ni recipientes para llevar.

## Bebe zumos naturales y no envasados

Si compras generalmente jugos o zumos en botellas de plástico, puedes tratar de reemplazarlos con jugos o zumos hechos en casa con fruta fresca, son más sanos, deliciosos y para todos los bolsillos.

## Cosmética y aseo personal

Si quieres reducir las microfibras que entran en tu casa y acaban en el mar, es importante que te fijas también en la lista de ingredientes de tus cosméticos. Evita aquellos que contengan polietileno, polipropileno, tereftelato de polietileno o polimetacrilato de metilo.

Existen multitud de alternativas naturales como hacer exfoliantes a base de café o azúcar.

# Otros trucos para reciclar para ahorrar

- **Revisa tu armario.** Con el paso de los años, tendemos a acumular montones de ropa en nuestros armarios, aunque ya no nos sirva o haya pasado de moda. Para evitarlo, clasifica tu ropa y retira las prendas que estén más deterioradas o que simplemente ya no uses. En lugar de tirarlas a la basura, puedes aprovechar para recortar alguna camiseta vieja y convertirla en un trapo de limpieza, transformar esos viejos pantalones en unos *shorts*, perfectos para el verano o vender lo que ya no te pongas a través de [apps de segunda mano](#).
- **Guarda los botes o envases que utilices.** Cualquier envase puede transformarse en un nuevo producto. Una caja de zapatos puede servirte para guardar documentos y una lata de refresco como lapicero o macetero.
- **Reduce el consumo de agua.** Hay muchas maneras de [ahorrar agua en casa](#). Para evitar gastar más agua de lo necesario, puedes cerrar los grifos mientras te enjabonas o te cepillas los dientes, vigilar las descargas de la cisterna o cambiar los baños por una ducha.
- **Recicla comida.** Si te ha sobrado comida, busca recetas con las que puedas reutilizar esos ingredientes para elaborar nuevos platos. Puedes aprovechar la fruta pasada para hacer mermeladas o la piel de naranja para encender barbacoas.