

MÁS AMOR, MENOS BASURA

GUÍA CONSCIENTE PARA UNA VIDA
DE MENOS CONSUMO Y DESCARTE.



Autores: Nicolás Fuchs Facht y María Helena Deane
Ilustración: Masha Ridolfi
Diseño y digitalización: [Paperhaus](#)
Colaboradores: Martina de Marcos, Lucrecia Tomaselli,
Mercedes de la Vega, Inés Urien, Valentina Fuchs Facht

 [@sentidocircular](#) -  [sentidocircular.ar](#)
sentidocircular@gmail.com www.sentidocircular.com

Ciudad Autónoma de Buenos Aires, Argentina 2018

"Todo viaje de mil kilómetros comienza
con un primer paso."- Lao Tse



PRÓLOGO

El **consumo inconsciente** y, por consecuencia, **la basura evitable**, es uno de los ejemplos más claros de la ignorancia y el derroche que practica nuestra sociedad global. Tan acostumbrados estamos a consumir y rápidamente descartar eso que ya no nos sirve, que rara vez nos cuestionamos **por qué generar hasta dos kilos de basura por persona por día es un hábito cotidiano del ser urbano.**

¿De dónde viene y hacia dónde va todo lo que tiramos al cesto? ¿Qué tipo de impacto (económico, ambiental y social) tiene consumir y descartar sin pensar? ¿Existe una alternativa al pilón de basura que generamos a diario? Lamentablemente no detenernos en estas preguntas nos ha convertido en co-creadores de un daño sistemático hacia el planeta, que está siendo agravado por el crecimiento de la población global, el crecimiento del consumo, y la movilización masiva de personas a zonas urbanas. Hoy, **este daño inconsciente se evidencia en el agotamiento de recursos y materiales naturales no renovables; en la contaminación del agua, el suelo y el aire; en la ruina de paisajes naturales; en el deterioro de la salud pública y en la amenaza de vida de los seres vivos más indefensos de la tierra...**

Pero la basura es solo un factor más entre tantas crisis que enfrentan hoy los humanos. Siendo conscientes de miles de otros problemas que podríamos ayudar a resolver, ¿por qué deberíamos poner tanta atención en lo que consumimos y tiramos? La respuesta que defiende esta guía y la creciente comunidad de personas que ha decidido minimizar la cantidad de descartes, es la siguiente: **consumir y descartar de una manera más consciente puede ser muy simple, y su impacto positivo en nuestro bienestar, en el de otros seres y en el de la tierra es inmenso. Entonces, vivir generando menos basura se vuelve una elección de sentido común.** Cada vez somos más los que nos estamos dando cuenta

que **no hace falta abandonar las comodidades de la vida moderna para vivir y promover el cambio que queremos ver en el mundo.** Ya es posible valernos de nuestra educación y nuestra influencia para alimentar un futuro donde **el consumo y la prosperidad económica de los mercados, no son incompatibles con el cuidado de las personas y el medio ambiente.** Quienes quieran generar menos basura, deben solamente reconocer todo su poder como consumidores y elegir hacerse responsables del impacto de sus hábitos. Los mercados responden a la demanda que generan nuestras necesidades y preferencias; por eso es importante que apoyemos a las empresas que comparten nuestros valores y se esfuerzan por competir con otras que priorizan la velocidad y las ganancias ante todo.

Esta guía es una invitación a participar del cambio de paradigma que ya está sucediendo. Este es un llamado a invertir nuestro dinero en experiencias y en personas; a valorar la simpleza, la calidad, el tiempo y la salud; a respetar a todos los seres de la tierra, a presente y a futuro. **A vivir mejor, con más amor y menos basura.**

Masha, Nico y María Helena

NUESTROS ALIADOS

ART. 41

GreenDrinks
Buenos Aires

 **DIRECTORIO**
S U S T E N T A B L E

 **BIOFERIA**

FARINELLI

 **CONEXIÓN**
RECICLADO

 **EL BROTE**
URBANO

copita  menstrual.com

M A R I A M A G D A L E N A





AVES ARGENTINAS



sabe la tierra
mercado de productores



GreenFilmFest



www.dedoverde.org.ar

YO AMO
MI PLAYA
.COM



SAMKHYA
AMOR A LA MAGIA
BIOCOSMÉTICA SUSTENTABLE



Red de
Compostaje

GreenDrinks
Buenos Aires



mayma

Humanidad Emprendedora

SINAZULNOHAYVERDE

SIN OCEANOS NO HAY VIDA

Sumando Energías



¡Vamos a
hacerlo,
Argentina!

compás



plantarse

CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO



germinar
ASOCIACIÓN CIVIL



MÁS OXÍGENO

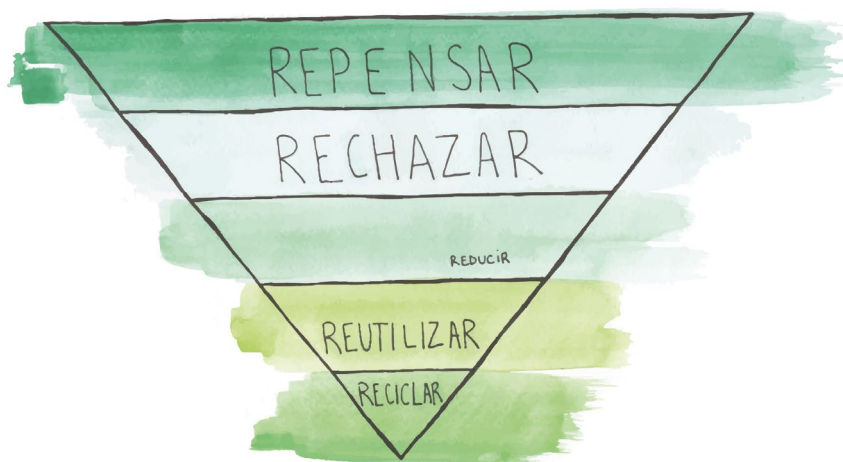
INTRODUCCIÓN

Esta guía acerca ideas, prácticas, herramientas, iniciativas, empresas, organizaciones y personas que buscan ser parte de la solución a la crisis ambiental y social ocasionada por nuestra cultura de consumo y descarte. Está pensada para quien quiera comenzar a vivir en mayor armonía consigo mismo, con otros seres y con la naturaleza. Nuestra intención es que reconozcas el valor de consumir de una manera más responsable, y proponerte algunos pasos a seguir para incorporar hábitos cotidianos más conscientes.

La guía está ordenada según el concepto de las 5Rs.

Repensar, Rechazar, Reducir, Reutilizar y Reciclar.

A la hora de consumir, respetar este orden facilita el camino hacia una vida con mínimos desperdicios.

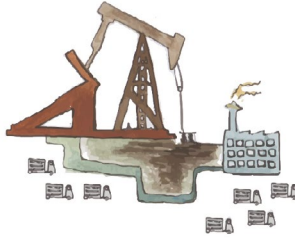


CULTURA DESCARTABLE

Nuestro consumo excesivo de **productos descartables de mínima utilidad**, fabricados a partir **de plástico**, es un ejemplo claro de la **desvalorización de recursos naturales**, y la **falta de consciencia a largo plazo** que caracteriza a nuestra cultura.

CICLO DE VIDA DE LAS BOLSAS PLÁSTICAS

1



Hechas a partir de **recursos no renovables** que tardaron **millones** de años en formarse.

2



Minutos de uso.

3



Siglos en descomponerse.

REPENSAR

Repensar es **re-intencionar**.

¿No será que venimos a cuidar la Tierra que nos aloja, los otros seres que comparten la vida con nosotros, y a nosotros mismos? **Somos Naturaleza.** Cada vez que la maltratamos, nos maltratamos. Repensemos juntos ahora, la vida que llevamos, el sistema que creamos.



RECUPEREMOS JUNTOS EL EQUILIBRIO DE NUESTROS ECOSISTEMAS.

DONÁ HOY

TU APOORTE SUMA

GERMINAR | COMUNICACIÓN

La FLOR de la SEMILLA que plantaste en tu JARDÍN, atraerá la ABEJA que la POLINIZARÁ creando un nuevo FRUTO, SEMILLA y FLOR para continuar el ciclo de la vida.



GERMINAR.ORG.AR



@GERMINARONG



germinar
ASOCIACIÓN CIVIL

Cine • Seminarios • Talleres • Cursos Online • Meditación • Yoga • Y mucho más...

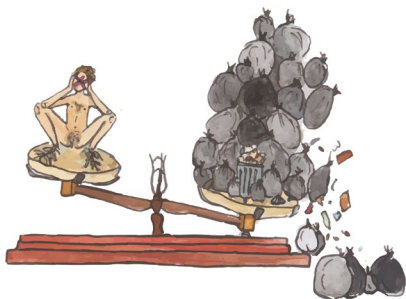
Un lugar para encontrarte



Fundación Columbia
de Conciencia y Energía

Borges 2020 - Palermo • (011) 4775-2172 • info@fundacioncolumbia.org
www.fundacioncolumbia.org

SITUACIONES CRÍTICAS QUE NOS OBLIGAN A REPENSAR NUESTRO COMPORTAMIENTO Y SU REPERCUSIÓN



El **argentino promedio** genera entre **1 y 1.5 kg de residuos por día**. (CEAMSE)

Los **plásticos** no se pueden reciclar muchas veces. **Pierden calidad y reciclabilidad a medida que se reciclan.**



Nuestros municipios gastan aproximadamente un **15% de su presupuesto** (nuestro dinero en impuestos) en la **gestión de nuestros residuos**. (CIPPEC)



Los **plásticos no son biodegradables**. Se descomponen en partículas diminutas llamadas **microplásticos que contaminan el medio ambiente**.



Más del **90% de las aves marinas** tienen **plástico** en sus **estómagos**.
(PNAS)

Si nuestros hábitos de **consumo y descarte** no cambian, en el **2050**, habrá **más plástico que peces en el mar**. (Ellen MacArthur Foundation)



VIDA SIN BASURA

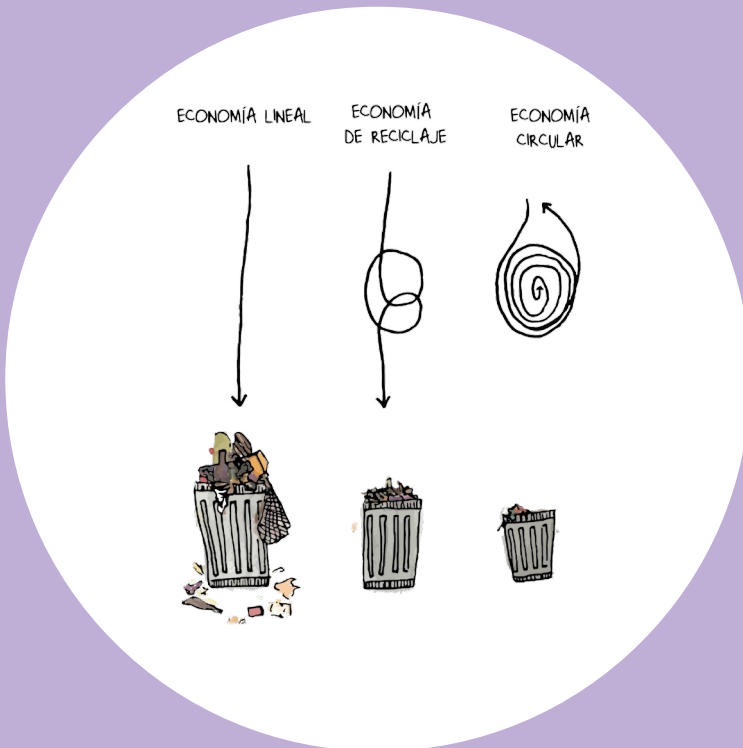
La *Vida sin basura* (en inglés, *Zero Waste Lifestyle*) es un estilo de vida que propone **reducir a cero la basura que enviamos cotidianamente a los basurales y rellenos sanitarios**. Sus seguidores compran alimentos sueltos, rechazan los envoltorios descartables, invierten en productos reutilizables, minimizan el consumo de envases reciclables y hacen compost con sus restos orgánicos. Entre sus referentes se destacan [Lauren Singer](#), [Bea Johnson](#), [Beth Terry](#), [Kathryn Kellogg](#), [Mariana Matija](#), [Jonathan Levy](#) y [Rob Greenfield](#).

Otros movimientos similares son el *Minimalismo*, que **plantea un mayor bienestar con menos pertenencias**, y la *Vida sin plástico*, que se enfoca en el **impacto negativo del plástico en el medio ambiente y en la salud**.



ECONOMÍA CIRCULAR

La Economía circular pone su foco en el **diseño y los sistemas de producción**. Plantea la posibilidad de producir sin generar residuos, además de fabricar productos que se puedan reintroducir a los sistemas de producción y a la naturaleza, una y otra vez. **Como en la naturaleza, en la economía circular la basura no existe.** Todo lo que se genera es un insumo que se puede re-aprovechar. Algunos referentes: Michael Braungart y William McDonough ([De la Cuna a la Cuna](#)), Ellen MacArthur ([Ellen MacArthur Foundation](#)) y Gunther Pauli ([Economía Azul](#)).



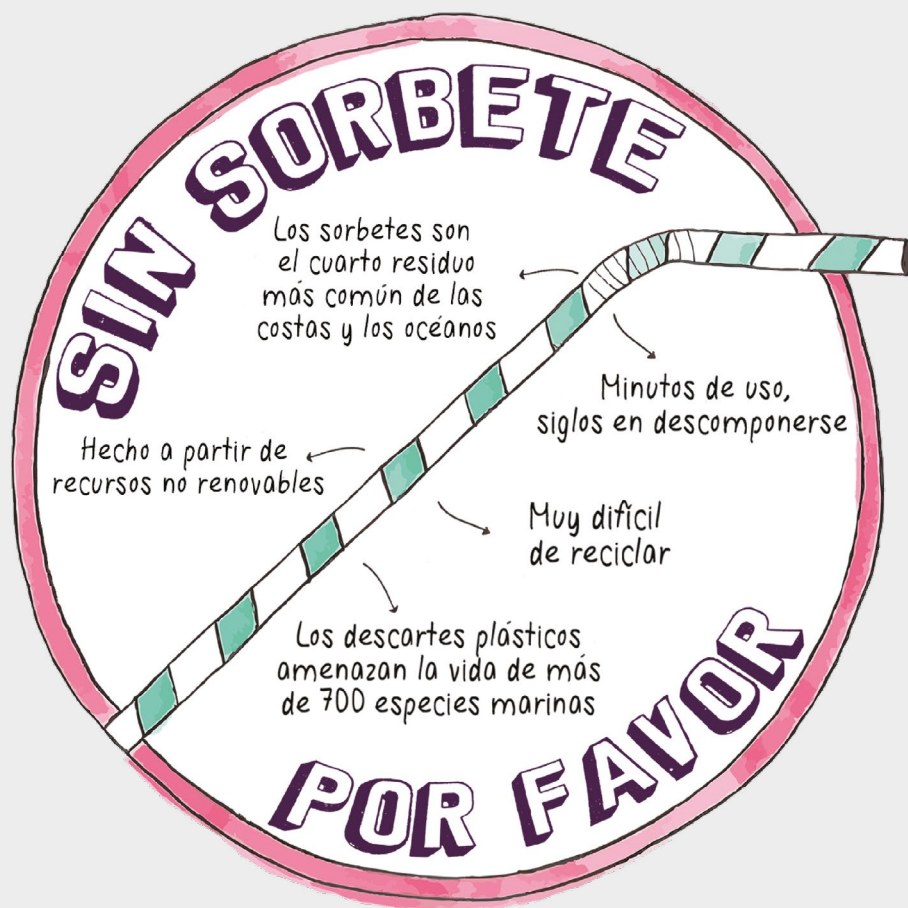
RECHAZAR

Rechazar es **reaprender**

Rechazar aquello que no deseamos para este mundo es una parte fundamental de la creación de un mundo nuevo. Entonces el rechazo se convierte en un **acto de conciencia y de amor**.



Para minimizar los residuos, animémonos a **rechazar amablemente los productos descartables y los envoltorios innecesarios**, que están diseñados para el tacho. En vez, reemplacémoslos por productos reutilizables, y llevémoslos con nosotros siempre que hagan falta.





SAMKHYA

·AMOR A LA MAGIA·

BIOCOSMETICA SUSTENTABLE



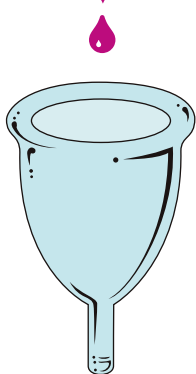
PORQUE SI HAY ALGUIEN DISPUESTO
A DAR Y ALGUIEN DISPUESTO A RECIBIR
LA MAGIA SUCEDE

...

SI QUERES CONOCER MAS DE NOSOTROS,
SUMATE AL NEWSLETTER A TRAVES DE NUESTRA
PAGINA Y CONOCE TAMBIEN SAMKHYA TERAPEUTICO
Y NUESTRAS ACCIONES SOLIDARIAS



VIVÍ UNA MENSTRUACIÓN SUSTENTABLE



¡PASATE A LA COPA!

www.copitamenstrual.com

copita  menstrual

- 🕒 Mayor capacidad de retención
Te protege 12 hs continuas sin pérdidas.
- ♀ Te conecta con tu menstruación.
Ayuda a entender tu ciclo.
- 🩺 Evita irritaciones e infecciones
Es de silicona médica 100% hipoalergénica.
- 🌙 Se puede usar para dormir
Y también para hacer cualquier actividad física.
- ♻️ Evita el consumo
Duran entre 5 - 10 años y son reutilizables.



MERAKI



97% BIODEGRADABLE
3 SUAVIDADES | 4 COLORES

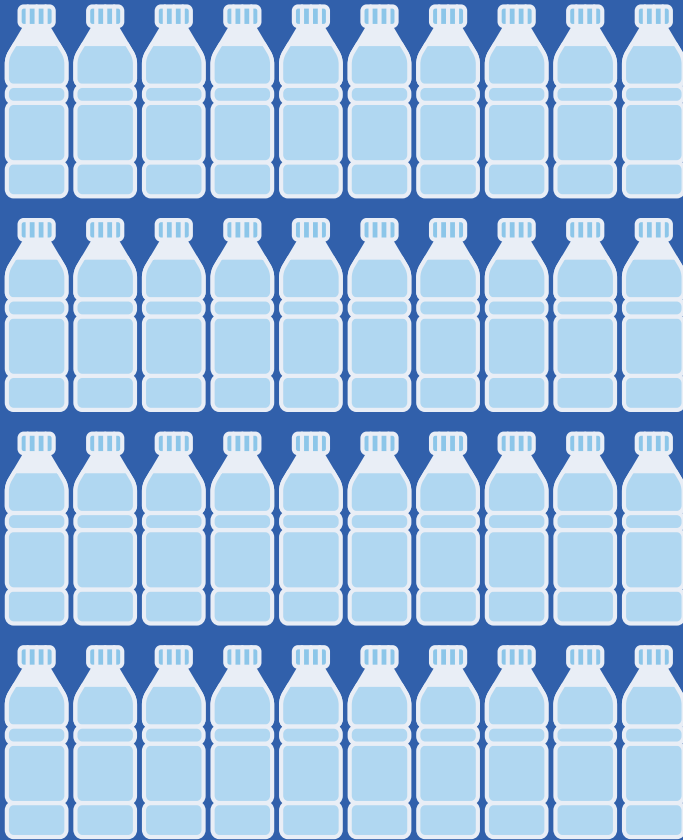
www.meraki-home.com   /merakibambu



Más Pura. Mejor mundo.



**Con un Purificador Pura
y usando botellas reutilizables
en un año ahorrarás 15.000 botellas
de plástico al mundo.**



Reducí. Reusá. Reciclá.

PURA STORES
Haedo | La Pampa
Dot y Abasto Shopping

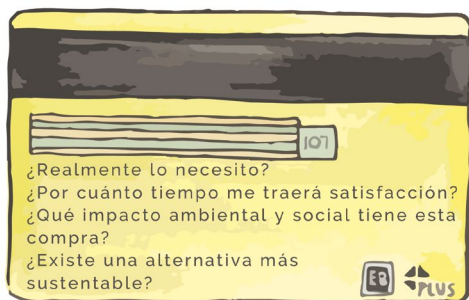
  
getpura.com

0810 345 7872
info@pura.com.ar

REDUCIR

Reducir es **regresar.**

Es volver a lo **útil**, a lo **sano**, a lo **cotidiano**, al **contacto humano**. Volver a la dietética y a la verdulería de barrio. Es interesarse por la trazabilidad de lo que compramos, su origen, su camino. Es **apreciar lo pequeño sobre lo masivo**. Es ahorrar dinero para invertir en experiencias que contribuyen a nuestro crecimiento personal y nos acercan a nosotros mismos y a la Tierra. Hacia ahí vamos.



PRIORIZAR CALIDAD SOBRE CANTIDAD

Es importante comprar **productos diseñados para durar**. A veces implican un mayor costo inicial pero sin duda un menor costo a largo plazo, económico y ambiental.

MINIMIZAR LAS PERTENENCIAS

Cuantas más cosas acumulamos, más tiempo, dinero, espacio, energía y recursos necesitamos para limpiarlas, ordenarlas y mantenerlas, y mayor es nuestro impacto ambiental. Por eso, **reducir la cantidad de cosas que compramos y utilizamos a diario facilita un estilo de vida que genera mínimos desperdicios**. Aprendí a reconocer cuáles son las cosas que realmente aportan valor a tu vida y vendé o doná todas las que ya no usás o que se repiten innecesariamente en tu espacio personal.

COMPRAR ALIMENTOS SUELTOS O POR PESO

Minimizar el consumo de alimentos empaquetados promueve una alimentación más sana con menos procesados. Salgamos de compras con nuestras propias bolsas y envases para pesar frutas, verduras, legumbres y otros alimentos. Cocinemos en casa, almorcemos sentados en restaurantes, compremos comida por peso y dejemos siempre un tupper con utensilios reutilizables en la oficina por si compramos algo 'para llevar' a la hora del almuerzo. Y si vas a comprarlo empaquetado, mejor que sea un envase tamaño familiar que uno pequeño.

SIMPLIFICAR LA RUTINA DE LIMPIEZA

Nos han convencido que la limpieza del cuerpo y de la casa requieren un sin fin de productos específicos. Lo cierto es que la gran mayoría se pueden reemplazar fácilmente con **preparados caseros y productos naturales que requieren pocos ingredientes**, tienen múltiples usos y no nos obligan a consumir tanto plástico. En la web hay infinitas recetas. También puedes encontrar productos sin packaging o con packaging reutilizable.



MARIA MAGDALENA



Destapá tu belleza
natural

SOMOS LA TIERRA

@mm.cosmeticanatural
www.maria-magdalena.com.ar



c u b r e m e

Godoy Cruz 1720 - Palermo - Buenos Aires
54 11 4832 5176 - info@cubre.me.com
www.cubre.me.com





PRIMERA ESTACIÓN DE RECARGA
de productos de ambientación y limpieza



biodegradables-pH Neutro-recargables

¿Cómo funciona el sistema?



Traé el envase



Recargá



Reutilizá

Jorge Newbery 1742, 4776-1219, Las Cañitas, CABA
www.laquemisterie.com



REUTILIZAR

Reutilizar es **cuidar**

Es **valorar mejor los recursos que se usaron para fabricar las cosas que ya poseemos, y apreciarlas más.** Es usar la campera de tu padre y el bolso de tu abuela. Es compartir herramientas con tu vecino, es comprar productos usados y reparar aquellos que se rompen. Es volver a usar las manos.





REPARAR

Para reparar un objeto siempre podés contar con la ayuda de un familiar, amigo o vecino. Por qué no googlearlo y tener el soporte de algún tutorial de youtube, Ifixit.org o Instructables. Podés sumarte a algún **evento de reparación comunitaria**, como los del Club de Reparadores, o **llevarlo a un reparador de tu barrio contribuyendo a la economía local**.

COMPRAR ARTICULOS DE SEGUNDA MANO

¿Qué mejor forma de **valorar los recursos que se utilizan** para fabricar los objetos cotidianos que comprando de segunda mano? La industria de la indumentaria es notoriamente contaminante y por eso cada vez hay más personas que compran y venden su ropa en ferias y tiendas vintage.

COMPARTIR

Una nueva Economía Colaborativa está en construcción. Cada día se hace más común la **práctica de compartir bienes y servicios**. Podemos compartir nuestras pertenencias y herramientas. Compartiendo reducimos la compra de nuevos productos y la demanda de los recursos naturales que se precisan para su producción.

REINVENTAR

Para quienes les gustan las manualidades, mirar los objetos viejos con **nuevos ojos** a fin de **transformarlos** puede ser un desafío estimulante. Además existen varias marcas que han profesionalizado el arte de diseñar todo tipo de productos a partir de descartes reciclables. Encontrá algunas en www.mercadolimbo.com.

GALPÓN DE ROPA

comprá, vendé, reciclá.



bolsas para
alimentos sueltos
(a granel)

#SinPlástico



CREAMOS PRODUCTOS Y SERVICIOS PARA
ACOMPañARTE HACIA UN DIA A DIA MAS SUSTENTABLE.

RECICLAR

Reciclar es reintroducir

El reciclaje es un proceso compartido mediante el cual los **residuos se reincorporan a la naturaleza y a las cadenas de valor**. Cuando separamos los reciclables de la basura, los desviamos de los rellenos sanitarios y vertederos. Así **extendemos su vida útil** y **reducimos la contaminación ambiental**.

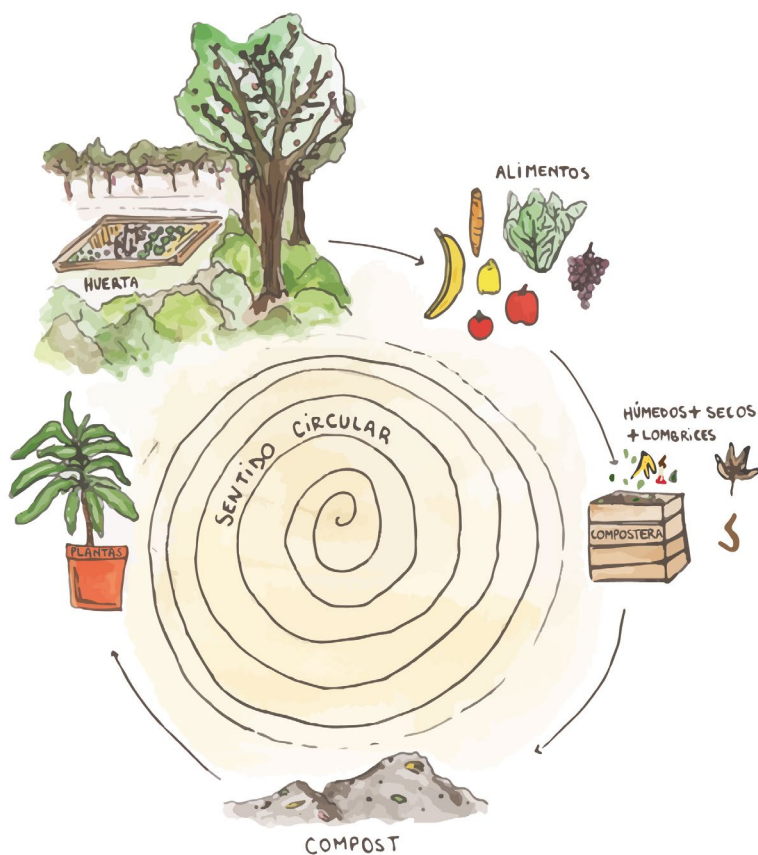


¿Sabés cuáles materiales se están reciclando en tu zona? Acercate a una sede municipal, o contactá las cooperativas de reciclaje o a los recuperadores urbanos de tu barrio para aprender dónde podés llevar tus reciclables. También podés entrar en:

www.dondereciclo.org.ar

COMPOSTAJE (RECICLAJE DE RESTOS ORGÁNICOS)

El compostaje es el **arte de separar los residuos orgánicos** (restos de verdura, fruta, poda, papeles, cartón y más) **de la basura, colocarlos en un recipiente, y verlos transformar en tierra fértil**. Hacer compost en nuestras casas tiene un impacto positivo enorme, porque **reducimos en un 50% nuestros residuos**. A su vez, reducimos a la mitad el transporte, el espacio y el dinero que se requieren para disponer y almacenar nuestros residuos en rellenos sanitarios, e impedimos la contaminación del aire y del suelo.



¿QUÉ VA EN LA COMPOSTERA?

SI



RESTOS VEGETALES



TÉ

YERBA

CAFÉ



CÁSCARA DE HUEVO



CARTÓN



PAPEL



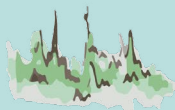
PELOS



PLUMAS



CENIZA



RESTOS DE PODA



HOJAS Y FLORES

NO



CARNES, GRASAS, HUESOS



LATAS

PLÁSTICOS



MATERIA FECAL



LÁCTEOS



COLILLAS



HIGIENE PERSONAL



Red de
Compostaje

Sumate a la **Red de Compostaje**

www.redcompostaje.org.ar para acceder a todo tipo de información útil para compostadores y enterarte de eventos de compostaje que están ocurriendo en tu zona.

COMPOSTAR EN TU BALCÓN ES MUY FÁCIL CON

compás



¡Entrá a www.micompas.com y enterate cómo!

|| CONEXION CON LA TIERRA ||



WWW.HUMUSSAPIENS.COM.AR

BOLSA DE PLASTICO
100% RECICLADO

RECICLAJE DE MATERIALES

El reciclaje de materiales es **costoso, complejo e ineficiente**, y precisa el uso de energía y otros recursos naturales. Hoy en día se calcula que **solo el 10% de los reciclables se reciclan a nivel mundial** (5Gyres). Por eso, **el reciclaje debe ser siempre la última opción**. Antes de reciclar: Repensar, Rechazar, Reducir y Reutilizar.





Los índices de reciclaje se ven impactados por diferentes cuestiones, entre ellas:

LA RECICLABILIDAD DE CADA MATERIAL

Hay materiales (como los metales y el vidrio) que bien separados, se reciclan una infinidad de veces. Por otro lado, **materiales como el papel, el cartón y el plástico, se reciclan muy pocas veces, ya que van perdiendo su calidad y reciclabilidad al reciclarse**. Los productos hechos de materiales mixtos (ej. plástico y metal) también son muy difíciles de reciclar.

EL MERCADO DE RECICLAJE EN TU MUNICIPIO O PAÍS

Su dinamismo depende del **nivel de desarrollo de las empresas recicladoras**, de la **demandas de cada material reciclable** y de los **vínculos económicos y sociales** que existen dentro de la industria, desde los recuperadores urbanos hasta las empresas.

LA GESTIÓN DE RECICLABLES DE TU MUNICIPIO O PAÍS

Su desarrollo depende del **grado de compromiso que tenga tu municipio y país con su Gestión Integral de Residuos Sólidos Urbanos**. Este compromiso implica aplicar políticas de concientización para los ciudadanos, coordinar los diferentes actores, crear un marco legal lógico, promover la industria del reciclaje y la Responsabilidad Extendida del Productor.

EL GRADO DE SEPARACIÓN EN ORIGEN

Depende del **compromiso de cada ciudadano de separar los reciclables limpios y secos de la basura**, y depositarlos en el contenedor o sitio correcto para que efectivamente se reciclen.

REFLEXIÓN FINAL

¡Qué bueno que llegamos hasta acá! Esperamos haberte demostrado que **generar menos descartes es posible si realizamos pequeños cambios**, que cada vez son más sencillos gracias a todas las personas, empresas e iniciativas que emergen para acompañarnos en esta peregrinación hacia un presente sostenible. Recordemos que el cambio sostenido no ocurre de un día para el otro y que **transformar hábitos requiere optimismo, confianza en uno mismo, práctica, paciencia y sobre todo respeto por nuestro viaje individual por la tierra**. Cada persona es distinta, tanto como sus oportunidades y necesidades. Por eso las soluciones que proponemos en la guía no pretenden ser ni exhaustivas ni universales. Tómá solamente lo que te inspire y lo que te sirva para comenzar, a tu manera, de **vivir una vida más alineada con el bienestar común**.



"El secreto para avanzar es comenzar. El secreto para poder comenzar es partir nuestras metas en pequeñas y realizables tareas, y empezar por la primera" - Mark Twain

"Somos la Tierra, a ella retornamos. El futuro está dentro nuestro, no en otro lugar" - Thom Yorke

GUÍA PENSADA PARA QUIEN QUIERA COMENZAR A
VIVIR EN MAYOR ARMONÍA CONSIGO MISMO, CON
OTROS SERES Y CON LA NATURALEZA.