



## REDUZCAMOS, REUTILICEMOS Y RECICLEMOS PARA CUIDAR NUESTRO PLANETA

1

Cada año llegan 12,5 millones de toneladas de plástico en los mares y los océanos



2

Se estima que el 80 % de los residuos que se encuentran en los mares y océanos provienen de tierra firme.



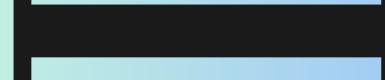
3

Sólo el 9% de todo el plástico que se ha producido en toda la Historia de la Humanidad, se ha podido reciclar



4

Ingerimos el equivalente a una tarjeta de crédito a la semana



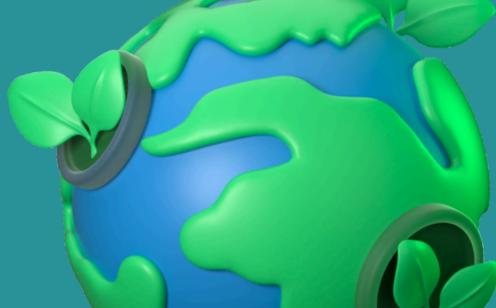
¿QUÉ PODEMOS  
HACER NOSOTROS?

# APLICAR LA REGLA DE LAS

3 R

Las 3 R'S: es una iniciativa que busca orientar a la sociedad a una cultura del reciclaje y del manejo de residuos que se producen de forma diaria en casa, escuela, trabajo, etc.

## REDUCIR



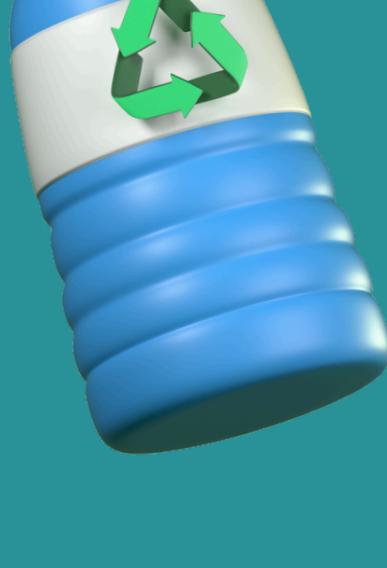
¡Disminuye el consumo  
de productos y recursos  
para generar menos residuos!

- Compra a granel
- Utiliza botellas de agua reutilizables
- Cuando vayas al supermercado, trae tu bolsa de casa

## REUTILIZAR

¡Encontrar nuevas formas de utilizar  
los residuos!

- Aprovecha los tarros de vidrio (de las salsas de tomate o de las legumbres) para almacenar alimentos
- Usa las camisetas viejas o rotas para hacer trapos para la cocina
- Vende tus prendas de ropa en markets o aplicaciones móviles



## RECICLAR



¡Separar bien los residuos en cada  
contenedor correspondiente!

Descubre a continuación una serie  
de consejos para reciclar mejor

# REDUCIR LA INGESTA DE PLÁSTICOS

¿SABÍAS QUE INGERIMOS MICROPLÁSTICOS

A DIARIO SIN DARNOS CUENTA?

INGERIMOS EL EQUIVALENTE A UNA TARJETA DE CRÉDITO DE PLÁSTICO A LA SEMANA 😱

¿CÓMO INGERIMOS MICROPLÁSTICOS?

A través de:

 El agua embotellada y de grifo.

 El aire del ambiente.



La sal de mesa.



Los peces y el marisco.



Las bolsitas de infusiones y té.

¿CÓMO NOS AFECTA?

Cuando ingerimos microplásticos, estos actúan como disruptores endocrinos, imitando y bloqueando nuestras hormonas, generando un desequilibrio que puede afectar a la salud reproductiva, el metabolismo, el desarrollo y a órganos vitales que dependen de hormonas.

# REDUCIR LA INGESTA DE PLÁSTICOS



¿CÓMO PODEMOS REDUCIR LA  
INGESTA?



- ✓ Bebe agua filtrada en lugar de embotellada.
- ✓ Evita envases de plástico, mejor a granel.
- ✓ Evita el contacto de alimentos con el plástico.
- ✓ Usa cerámica o vidrio para calentar la comida.
- ✓ Usa tablas de cortar de madera o acero inoxidable.
- ✓ Opta por té a granel o bolsitas sin plástico.
- ✓ Cambia las paellas que contienen antiadherentes como el TEFLÓN por paellas de hierro o acero inox.
- ✓ Di no a los plásticos de un solo uso.
- ✓ Usa cremas y cosmética con ingredientes 100% naturales

# RECICLAR



## Vidrio, pero no cristal

**SI:** botes de legumbres, botellas de vino o cerveza.

**NO:** copas de cristal, vasos de cristal, espejos, bombillas.

## Cartón y papel

**SI:** cajas de cartón (sin cinta adhesiva), papeles, tubos de papel de WC

**NO:** cajas de pizza sucias, papel de cocina o servilletas sucios, vasos de cartón



## Orgánicos

**SI:** restos de comida, tapones de corcho, cartón sucio de elementos orgánicos

**NO:** colillas de cigarrillo



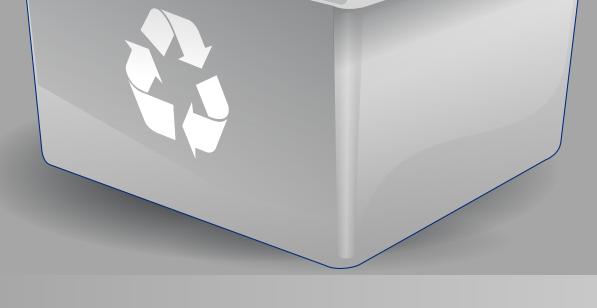
## Tetrabriks, envases y latas

**SI:** latas, botellas de plástico, bolsas de plástico, envases de plástico

**NO:** juguetes, menaje de cocina, pañales, cápsulas de café



Si eres de Barcelona, ¡todos los residuos plásticos y de metal pueden ir en el contenedor amarillo!



Todos los residuos que no se puedan ubicar en los contenedores anteriores

¡Recuerda! Todo lo que depositamos en este contenedor no se va a poder reciclar. Así que, ¡cuántos menos residuos en este contenedor, mejor!