

CERO RESIDUOS

Cómo reducir basura y aumentar la calidad de vida

1. ~
2. ~

Índice de contenidos

1. Tareas	1
2. Cero residuos, por qué te interesa? <i>7 beneficios personales de reducir tu basura</i>	2
1. Ahorro	2
2. Como mucho mejor.	3
3. No enfermo.	3
4. Tengo más tiempo.	3
5. Tengo más espacio y orden.	4
6. Simplifica mi consumo y mi vida..	4
7. Realización personal.	4

1. Tareas

a) En su blog Cristina escribe sobre su pasión, la vida sostenible. Lee su artículo sobre los beneficios del concepto “cero residuos” (zero waste).

b) Apunta los 3 beneficios para reducir su propia basura que te parecen los más importantes y explica por qué los has escogido.

c) Escribe una frase con el nuevo vocabulario

- El envase de cristal: Glasverpackung
- El mercadeo de abastos: Großmarkt
- Tirar comida: Essen wegwerfen
- A granel: lose, unverpackt
- Procurar: versuchen
- Abrumar: bedrücken
- Invertir (e > ie): investieren
- La arena: Sand

- d) ¿Puedes adivinar el significado de estas palabras de la lengua española?
[indispensable – el ingrediente – la realización personal – los cereales – dedicar]
- e) ¿Te ha convencido el concepto “cero residuos”? ¿Podrías imaginarte vivir sin residuos? – Expresa tu opinión sobre la idea de “cero residuos” en un artículo corto.
- f) ¿Dónde, en vuestras vidas diarias, veis oportunidades para reducir vuestros residuos? – Buscad ideas juntos
-

2. Cero residuos, por qué te interesa? *7 beneficios personales de reducir tu basura*

Ahora bien, después de un tiempo de adaptación hasta que conseguí reducir a más de la mitad la basura que genero (aún sigo buscando alternativas conforme voy agotando algunos productos envasados, no naturales, etc), me he dado cuenta de que a nivel personal también supone muchísimos beneficios:

1. Ahorro

He encontrado alternativas a cada una de las cosas que antes usaba y tiraba, y ahora tengo productos que duran como pañuelos de tela, la copa menstrual, servilletas de tela, llevo mi propio termo o jarra y pido que me sirvan la bebida para llevar en mi envase, etc.

Además hay mercado de segunda mano: obtener los productos que necesites de segunda mano supone un ahorro importante y darle una segunda vida a aquello que otra persona no necesitaba más o no utilizaba. Varios ejemplos pueden ser productos electrodomésticos, electrónicos, muebles o ropa. Muchas personas dan cosas casi nuevas o las revenden en perfecto estado, convirtiéndose en una ganga.

También he vendido cosas de segunda mano que ya no utilizaba y sólo acumulaban espacio y polvo, por lo que además, no sólo he ahorrado, también he generado algo de ingresos.

2. Como mucho mejor.

No compro nada que esté envasado en plástico. ¿Has pensado alguna vez lo que dura un alimento envasado en comparación con lo que dura el envoltorio que lo contiene? En una semana te has tomado el alimento en cuestión, y el envoltorio, dependiendo del tipo de plástico que sea, puede durar 100 años o más. ¿Pero por qué como mejor? Porque compro productos y alimentos frescos. Llevo mis bolsas de tela, y mis envases de cristal para legumbres, cereales, arroces, carnes, quesos, pescados... compro lo que necesito, con planificación previa, y no tiro comida, esto me lleva a comprar en mercados de abastos y en tiendas donde venden los productos a granel.

Al consumir el alimento fresco (cuanto más cercano a tu tierra, más fresco debe ser), que suele conservar mayores nutrientes que el que te encuentras en el supermercado, comes mucho más sano. Si encuentras el producto ecológico, mejor.

3. No enfermo.

Es consecuencia del punto anterior. No sólo procuro comprar sin envases ni envoltorios, si no que procuro que los alimentos y productos sean orgánicos y naturales (comida, cosméticos, geles...). Cuidar de lo que como o de lo que aplico en mi cuerpo, hace que tenga mejor salud, no caiga enferma y me sienta más enérgica, aportándome una mejor calidad de vida, mejor humor y si sumamos hacer ejercicio físico, no hay dudas de que merece la pena un cambio así.

4. Tengo más tiempo.

¿Con todo lo que hay que tener en cuenta? ¿Cómo es posible? Sinceramente, una vez que tomas la dinámica, es muy sencillo. Recomiendo ir paso a paso...pronto, tendrás más tiempo para otras cosas.

Cuando no quieres generar residuos, estás diciendo no a comprar por comprar. Te vuelves más práctico/a y al comprar menos, no necesitas invertir tiempo en buscar qué comprar, ir a comprarlo y luego preocuparte en utilizarlo u ocupando espacio.

Dedicarás menos tiempo a comprar ya que necesitarás menos cosas que comprar, te das cuenta de lo que realmente necesitas y lo que no necesitas.

Conclusión, no pienso en cuántas cosas necesito, no voy de compras y el tiempo que gano, lo dedico en proyectos, amigos, familia y experiencias.

5. Tengo más espacio y orden.

Hace un par de meses, hice una limpieza en la habitación donde he crecido. Me abrumó ver la cantidad de cosas que tenía que había acumulado durante toda mi vida y que ocupaban un espacio importante y polvo. Respiré hondo y decidí darle una segunda vida a todo aquello que no necesitaba, no usaba, y ocupaba espacio.

Ahora, sin apenas demasiadas cosas, tengo mucho orden en casa, acercándose a tener un estilo minimalista, lo que da sensación de paz y calma.

6. Simplifica mi consumo y mi vida..

Simplifica mucho la toma de decisiones en cualquier compra, centrándome sólo en productos sin envase o con recipientes o envases que luego pueda reutilizar, en alimentos cuyos ingredientes sean naturales o en productos cuyos ingredientes sean también orgánicos y cuyos materiales sean en un futuro compostables.

Dedico menos tiempo a comprar nuevas cosas, ya que conozco y voy conociendo mis productos indispensables, que son pocos, teniendo en cuenta los aspectos mencionados anteriormente.

7. Realización personal.

He aprendido a hacer algunos productos de higiene personal y belleza por mi cuenta, por ejemplo la pasta de dientes. Supone una gran satisfacción poder lograr un producto de uso diario, no dañino ni contaminante, y ¡que funcione!

No está de más replantearse generar cero residuos para disfrutar de todos estos beneficios. El límite a este camino lo pones tú mismo, y con cada gesto para mejorar el medio ambiente, por pequeño que sea, es un granico de arena que suma

❶ Quelle: <https://orgranico.com/cero-residuos-te-interesa-los-7-beneficios-personales-reducir-basura/>