



## Algunos eco-consejos sencillos para ti

Por Annie Demers Caron  
[paginasverdesxalapa@yahoo.com.mx](mailto:paginasverdesxalapa@yahoo.com.mx)

Aquí, les presento en forma muy sencilla un listado de algunas ideas que adoptar día tras día. Me imagino que conocen la mayoría de ellos, ¡pero a veces nos sirve refrescar la memoria!

**Compro productos frescos, no congelados.**

**Utilizo mi propia taza cuando pido un café para llevar**

**Llevo mi propio plato cuando voy a comprar comida para llevar**

**Llevo mis bolsas para mandado al mercado y rechazo las bolsas de plástico**

**Compro verduras de temporada y de mi región**

**Voy a 100 km/h en lugar de 120 km/h (reducción de 20% de la gasolina)**

**Mantengo bien infladas las llantas de mi coche**

**Compro a granel**

**Regalo flores en macetas en lugar de cortadas**

**Apago las luces cuando no estoy en un área de la casa o de la oficina**

**Uso focos ahorradores**

**Apago mis aparatos en lugar de ponerlos en « standby »**

**No dejo el piloto de mi calentador encendido**

**Utilizo una cubeta para recoger el agua cuando me baño**

**Evito goteras y fugas**

Ocupo henne o tintes naturales en lugar de los comerciales

Coloco una botella de PET, de un litro, llena de agua y cerrada en el tanque de mi inodoro...

¡Digo NO al aire acondicionado!

Imprimo recto-verso

Pongo la torta de mi hija en una bolsa reutilizable

Me alimento estilo vegetariano una vez a la semana... ¡o más!

Riego las plantas cuando el sol se fue

No dejo encendido el motor del auto estacionado más de 10 segundos

Recupero el agua de lluvia para regar las plantas de interior, para la limpieza, etc.

Desconecto los aparatos eléctricos en la noche o cuando me voy de viaje

El aire y el sol secan mis prendas, no la secadora eléctrica

Reduzco el consumo de papel en la oficina usando los dos lados y evitando imprimir cuando no es necesario

Promuevo la separación de la basura y la lombricultura en la escuela de mi hijo

Ocupo pañales de algodón en lugar de desechables.

Siembro arbustos y árboles y me visitan los pájaros

Hago mis propios cuadernos de apuntes con papel reciclado (papel revolución, papel estraza, etc...)

**¡Páginas Verdes Xalapa te comenta!**

*Si quieres conocer más ecoconsejos sencillos, te invitamos a leer nuestra recopilación de ligas Internet de interés para el ciberecologista curioso, ubicada en la sección "Textos informativos".*