

JOSE LUIS GALLEGO

PLASTIC DETOX

**5X10 IDEAS
PARA REDUCIR
EL PLÁSTICO
EN TU DÍA A DÍA**



LIBROS CÚPULA

JOSE LUIS GALLEGO

PLASTIC DETOX

5x10 IDEAS PARA REDUCIR
EL PLÁSTICO EN TU DÍA A DÍA

LIBROS CÚPULA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Autor: Jose Luis Gallego

Maquetación y diseño: Cristina Serrano

Ilustraciones de páginas 19, 35, 49, 63, 77, 91, 105, 119, 133, 149 y 161:

Julilustrador

Coordinación general del proyecto: Big Rights S.L.

Shutterstock:

p. 158 Ghelipi; p. 162, 163 naKornCreate; p. 32, 33 Robert Voight;
p. 58 Mas Hasyim; p. 173 Creative priyanka; p. 10 lazyllama; p. 8, 116
Andrii Zastrozhnov; p. 175 LightField Studios; p. 92 XAOC; p. 66 Klet; p.
96 Quang Ho; p. 60 digieye; p. 30 Senol Yaman; p. 80 Ramon L. Farinos;
p. 32, 33 kezza; p. 115 Nenov Brothers Images; p. 72 urfin; p. 125
motorolka; p. 50 Filipe B. Varela; p. 43 AlenKadr; p. 128, 146 Ficus 777;
p. 120 In-Finity; p. 94, 95 Africa Studio; p. 154 Ivonne Wierink; p. 31 Maxal
Tamor; p. 138, 139 Pixasquare; p. 40 kosmos 111; p. 52, 53 Mallinka 1;
p. 135 Studio KIWI; p. 57 Africa Studio; p. 110 kosmofish; p. 106 MaraZe;
p. 130 Slava_Kovtun; p. 54 3d_man; p. 122, 123 SUPREEYA-ANON

Freepick:

p.21, 46, 68 Freepick; p.26 Olga_spb / Freepick; p.38 mrsiraphol /
Freepik; p.44 jannoon028 / Freepik; p.88 rawpixel.com / Freepik

Primera edición: marzo de 2019

© Editorial Planeta, S. A., 2019

Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

Libros Cúpula es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-480-2553-3

D. L.: B. 606-2019

Impresión: Liberdúplex

Impreso en España - Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.

SUMARIO

Introducción, 11

1 EN LA COMPRA, 19

2 EN LA COCINA, 35

3 EN EL CUARTO DE BAÑO, 49

4 EN EL ARMARIO, 63

5 EN LA OFICINA, 77

6 EN EL COLE, 91

7 CON LOS NIÑOS, 105

8 EN EL DEPORTE, 119

9 OCIO Y TIEMPO LIBRE, 133

10 EN LA NATURALEZA, 149

Y PARA ACABAR..., 161

Muchas más cosas que puedes hacer, 162

Guía breve del plástico, 168

Las cosas que haces bien, 176

Mañana mismo dejo de..., 180

Más ideas para guardar, 184

Únete a ellas, 188

I. EN LA COMPRA



ENVOLVIENDO EL PLANETA

Estamos de acuerdo en que el regalo es fantasía, en que la ilusión y el misterio de desenvolver son la parte esencial de la emoción que nos produce recibir y entregar un obsequio. Es evidente que un regalo entregado sin envolver, a bocajarro, «ten, esto es para ti», no genera el agradable misterio de adivinar qué será. Pero, al mismo tiempo, esta práctica de envolver los regalos cuantas más veces mejor supone un alto coste ambiental y por ello ha llegado el momento de darle una vuelta.

BONITO POR FUERA, DAÑINO POR DENTRO

Un ejemplo clarísimo de envoltorio superfluo es el del perfume de alta cosmética. Lo que estamos comprando son los 50 mililitros de *eau de parfum* que hay en el interior del frasquito. Un líquido que cabría en una cuchara sopera y que, sin embargo, viene envasado en un cristal

de fantasía que pesa hasta diez veces más. Sin olvidar que viene tapado con una cápsula de plástico a menudo más grande que la botella, y protegido por un cartón ondulado dentro de una cajetilla de cartulina envuelta en una película de plástico. Y la cosa no acaba aquí, porque lo más común



¿Se lo envuelvo para regalo?

es que al llegar a la caja nos pregunten: ¿se lo envuelvo para regalo?

Abusar del envoltorio de regalo contribuye a inundar los vertederos y a colmar las incineradoras con materiales mixtos que en su mayor parte no se pueden reciclar. Además, aun en el caso de que fuera posible reciclarlos, los contenedores urbanos deberían multiplicarse por diez para dar cabida a tanto envoltorio desechado en épocas tan señaladas como las fiestas de Navidad.



Una idea sería **regalar experiencias o actividades en familia, con amigos o en pareja.**

Es una excelente alternativa, pues así estamos dando más valor a los momentos que a los objetos, y consumimos menos y dedicamos más tiempo a los demás.



Personalizar envoltorios es otra opción muy creativa y original.

Podemos fabricar papeles de envolver, guardando durante el año trozos de papel de revistas, periódicos, catálogos, así como otros papeles de regalo que estén en buenas condiciones. También se pueden emplear trozos de tela de ropa o incluso hojas secas.

¡Eso sí que va a ser una sorpresa!

SAL A COMPRAR CON LA BOLSA PUESTA

La bolsa de plástico, tanto si es biodegradable como si no lo es, es uno de los productos que mejor ejemplifica la cultura del usar y tirar. Por eso la solución no pasa por cambiar el tipo de polímero, el material con el que está hecha, para reducir su impacto en el medio ambiente, sino por practicar un consumo más responsable que nos permita reducir al máximo su uso en el día a día. Ahí está la clave.

Dicho de otro modo: ya sea de plástico o de papel, la bolsa más ecológica es la que no se pide, pues esa seguro que no acabará en el mar.



BOLSAS EFÍMERAS Y ETERNAS A LA VEZ

Aunque las últimas leyes que graban el consumo han conseguido reducir notablemente su uso (la actual legislación exige a los comercios su cobro y prevé su prohibición total en 2020), las bolsas de plástico ligeras siguen siendo uno de los residuos más abundantes en el entorno natural.

En realidad, el principal problema de este tipo de bolsas está en su uso antes que en el material en sí. Una bolsa de supermercado suele tener una vida útil de apenas unos minutos, el tiempo que tardamos en llegar a casa desde la tienda. En cuanto llegamos, una vez que hemos repartido la compra en armarios y nevera, esas bolsas han

cumplido ya su misión y en la mayoría de los casos acaban en la basura, con suerte para ser llevadas al contenedor de los plásticos, y olvidarnos de ellas para siempre. Sin embargo, su producción genera un alto consumo de energía y de materias primas y su residuo puede permanecer disperso en el entorno durante más de un siglo, lo que genera un impacto ambiental especialmente grave en la vida marina.

La ingesta involuntaria de bolsas de plástico es una causa creciente de mortandad en algunos animales marinos, como peces, tortugas, delfines o ballenas. Desde los pececillos más diminutos hasta los grandes cetáceos, todos son igualmente vulnerables y están expuestos a este peligro. Y es que el 80 % de la basura terrestre acaba tarde o temprano en el mar.

→ La bolsa más ecológica es la que no se pide!



Antes de ir a la tienda o el supermercado **calcula el volumen de la compra y sal de casa con todo lo necesario para transportarla**. De la misma manera que cuando vas a comprar tienes clara tu lista de la compra y sabes lo que necesitas, **acostúmbrate a calcular lo que te va a ocupar** esa compra. No tiene mucho sentido que por la mañana eches una bolsa de tela al bolso para cuando al salir del trabajo pases por el supermercado (lo cual es un excelente hábito), si en realidad sabes de sobras que lo que te hace falta comprar no cabe en esa bolsa. Si en tu lista de la compra hay un par de paquetes de cereales y unos cuantos yogures, si piensas pasar por la frutería porque en el frutero no hay más que un triste limón, y además acabarás comprando algo de pescado para la cena, las barras de los bocadillos de tus hijos del día siguiente, y pasarás por la farmacia si te da tiempo, es evidente que **con una bolsa no es suficiente**. Al menos necesitas un par.



Cuando salgas directamente desde casa, y vas a ir a comprar frutas y verduras, **llévate una cesta o un capazo**. También puedes recurrir al clásico y versátil carrito de la compra: hay todo tipo de diseños y tamaños, incluso algunos modelos plegables, que te permiten llevártelos al trabajo. Tanto en un caso como en el otro evitarás, además, las bolsas de pesar la fruta, que siguen distribuyéndose gratuitamente. **Lleva las frutas y las verduras a la caja sin embolsar** y, una vez pesadas, échalas al cesto o al carro, sin necesidad de repartirlas en bolsas separadas.



Si vas a ir a un supermercado en coche, **una alternativa muy práctica es colocar unas cajas en el maletero**; llena tu carro del supermercado y, sin necesidad de repartir la compra en bolsas, utiliza estas cajas del maletero para llevar la compra ordenada y protegida.

Lleva las frutas y verduras a la caja sin embolsar y, una vez pesadas, échalas al cesto o al carro.



MEJOR CON TAPÓN DE CORCHO

Cada vez es más habitual que, al intentar descorchar una botella de vino, nos encontremos una cápsula de plástico. Quienes defienden su uso afirman que el tapón sintético tiene las mismas prestaciones que el corcho o incluso más, ya que impide la transmisión al vino de una molécula aromática presente en el producto natural causante del «sabor a corcho» que afecta a algunas botellas.

Sin embargo, otros expertos opinan que es posible que los tapones de polietileno, ese es el nombre del material, transmitan al vino sustancias que no solo pueden modificar el sabor el vino, sino que, además, pueden llegar a ser perjudiciales para nuestra salud, tal y como demuestran algunos estudios sobre migración de moléculas contaminantes.



ALCORNOCAL EN PELIGRO

Pero más allá del debate sobre las ventajas o los inconvenientes de los tapones de plástico, existen argumentos a favor del corcho que conviene tener en cuenta defender desde un punto de vista estrictamente medioambiental.

El aprovechamiento del corcho, la corteza que recubre el tronco del alcornoque y lo protege de las más rigurosas inclemencias, no perjudica en absoluto al árbol, sino todo lo contrario: contribuye

a su saneamiento y mejor desarrollo, lo que da origen a una de las industrias más sostenibles del mundo.

La industria de los tapones de corcho podría desaparecer si prosperara la tendencia a usar tapones de plástico, lo que también pondría en peligro a nuestros alcornocales: arboledas autóctonas a las que permanecen asociadas algunas de las especies más amenazadas del bosque mediterráneo, como el águila imperial, el lince ibérico o el buitre negro.



Cuando escojas un vino piensa también en la naturaleza y apuesta por los que están tapados con corcho. Las organizaciones ecologistas llevan años solicitando a los consumidores que **rechacen los vinos tapados con plástico y apoyen a la industria del corcho**.

Para ello piden que las botellas de vino con tapón de plástico lo indiquen en la etiqueta para evitar el engaño al retirar la cápsula que lo oculta, pues muchas veces no lo ves hasta ese momento.

TOMATES DEL MAR DE PLÁSTICO

Son perfectos, brillantes, perfectamente redondos, todos del mismo calibre y de un rojo uniforme que da gusto verlos. Amontonados en forma de pirámide en el pasillo central del hipermercado, se parecen a esos tomates de plástico que se usan como atrezzo en las películas o los anuncios. Y es que algo de eso tienen. Con una piel dura que los hace muy resistentes, casi indeformables, a prueba de caídas en las estanterías del hipermercado y de zarandeos durante su transporte en el contenedor, están tan preparados para recibir golpes y superar los tumultos que sus inventores les pusieron por nombre *long-life*.



INVERNADEROS DE PLÁSTICO

Esta variedad de tomates, procedente de manipulación genética, se cultiva en invernaderos mediante cultivo hidropónico; eso quiere decir que nacen y maduran bajo y sobre plástico, sin tocar la tierra, sin contacto directo con el aire exterior, ni los rayos del sol ni la lluvia.

En la provincia de Almería existe una de las mayores superficies de invernaderos de todo el mundo: más de 20.000 hectáreas de cubiertas que forman un gigantesco mosaico artificial, un auténtico mar de plástico que pasa por ser una de las pocas construcciones humanas que se pueden ver desde el espacio.

El problema es que buena parte del plástico que da forma a todos esos invernaderos acaba dispersándose por el entorno como consecuencia del

deterioro de las instalaciones o el abandono de las explotaciones. De esta forma las ramblas, los caminos y las parcelas aparecen cubiertas por trozos de plástico a la espera de que la acción de los vientos acabe por depositarlos en el mar.



Más allá de la seguridad alimentaria de este tipo de tomates, o de su valor gastronómico, es importante que tengamos presente que ese plástico de los invernaderos en gran parte acaba llegando al mar y contamina sus aguas y afectando gravemente a la biodiversidad marina. Cuando vayas a comprarlos pregunta al vendedor y **opta por los que sean de proximidad** y los procedentes de **agricultura sostenible**.