

ZERO WASTE

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y CLAUDIA BAREA

CÓMO UNIRTE A LA
ECONOMÍA CIRCULAR
Y AHORRAR



UNA GUÍA PARA VIVIR
EN UN HOGAR CON
MENOS RESIDUOS



TRUCOS FÁCILES PARA
EVITAR EL PLÁSTICO
DE UN SOLO USO

Comprar solo lo
necesario para no
tirar nada

El kit definitivo
para ir a la
compra

BECAUSE
THERE
IS NO
PLANET
B

Falda de un
intercambio
de ropa



ZERO WASTE

para chicas con prisas

GEORGINA GERÓNIMO
Y CLAUDIA BAREA

zenith

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 este 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.

Primera edición: mayo de 2021

© Georgina Gerónimo, 2020

Texto de Claudia Barea

© Editorial Planeta, S. A., 2020

Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

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

www.zenitheditorial.com

www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-22803-5

Depósito legal: B. 7.334 - 2020

Impreso en España – Printed in Spain

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

SUMARIO

1. ¿En qué fase zero waste estás?	13
Test Veamos cómo lo llevas	14
2. Zero waste 101	19
Definición	20
Las cinco erres	21
¿Por dónde se empieza?	24
3. Un hogar con menos residuos	27
Cocina	28
Baño	30
Habitaciones y comedor	34
Cuarto de la colada	36
Limpiador multiuso	38
4. Moda sostenible	39
Lo que esconde el «fast fashion»	40
Reconcílate con tu armario	40
¿Qué hago con la ropa que no me pongo?	42
¿Y si busco «ropa nueva»?	44
Aprende a cuidar tu ropa	46
El método del «armario cápsula»	48
5. Zero waste fuera de casa	53
Di no a los desechables	54
Tómatelo como un reto	55
Prepara tu kit Zero waste	56
La ciencia de comprar a granel	58
Compra (y consume) con conciencia	60
Desperdicio alimentario	62
<i>Mason Jar Salad</i>	64

6. Cambio de mentalidad y la economía circular	65
¿Qué es la economía circular?	67
Replantéate tus necesidades materiales	68
¡Pero cuidado! El <i>greenwashing</i> acecha	70
Lista de deseos con cabeza	72
7. Quiero ser Zero waste, pero...	73
¿Dónde lo tiro?	74
Regalos sostenibles	76
El síndrome del caracol	78
Aprende a gestionar la ecoansiedad	79
Aplicaciones	80
Ahora... ¡a poner el zero waste en práctica!	82
Encuentra tu red	84
Organizar un evento zero waste es posible	85
Glosario	86
Referencias	89
Fuentes consultadas	90

¿EN QUÉ FASE ZERO WASTE ESTÁS?

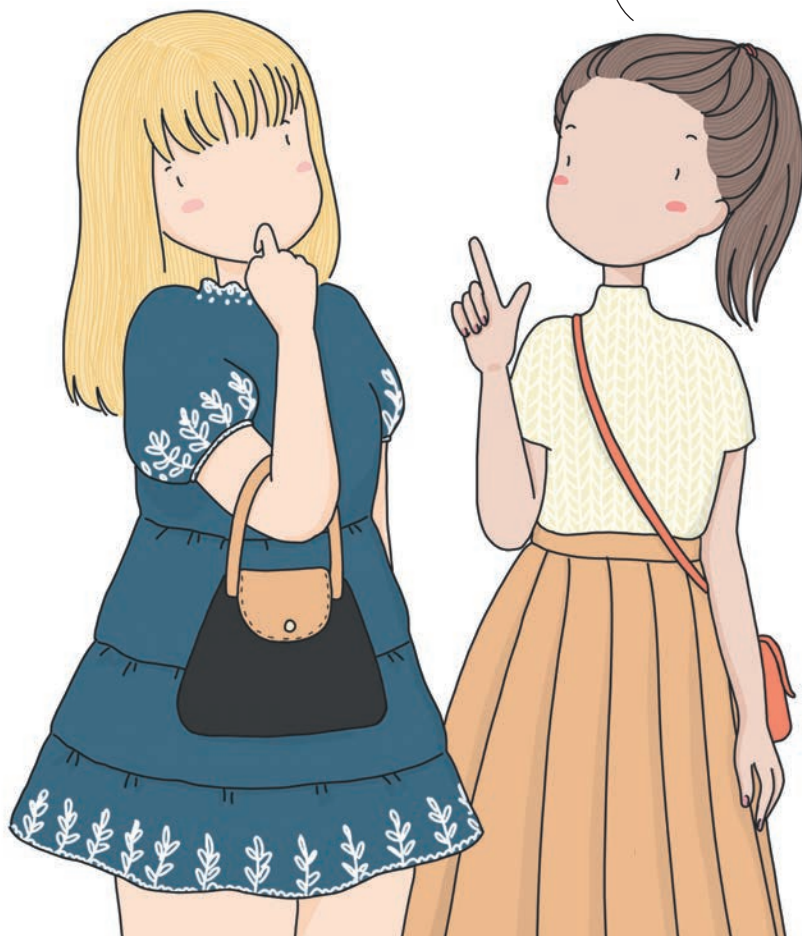
Veamos cómo lo llevas

Antes de empezar, te sugerimos que hagas este test para conocer tus hábitos actuales y cómo gestionas tus residuos en el día a día. De esta manera, sabrás en qué fase de tu proceso para ser zero waste estás (si has empezado) y qué aspectos debes trabajar más. ¿Lista? ¡Pues vamos allá!

VEAMOS CÓMO LO LLEVAS

¿ZERO WASTE?

SÍ, SE TRATA
DE MINIMIZAR AL MÁXIMO
LOS RESIDUOS QUE GENERAMOS



01 **Cuando vas a hacer la compra, ¿llevas tus propias bolsas?**

- A No, uso las que me proporciona el establecimiento.
 - B Cuando me acuerdo de cogerlas...
 - C Siempre.
-

02 **¿Alguna vez has dejado algún producto alimentario en la estantería porque venía envuelto en plástico?**

- A No, normalmente compro la marca o envoltorio de siempre.
 - B Sí, si lo encuentro a granel o en vidrio en la misma tienda.
 - C Sí. Si no lo hay, lo busco en otro sitio.
-

03 **¿Compras alimentación al peso, es decir, sin envoltorio? (Fruta, verdura, grano, cereales, semillas...).**

- A No.
 - B A veces.
 - C Sí.
-

04 **¿Reutilizas tus envases de cristal o latón para otras cosas?**

- A No, simplemente los tiro.
 - B Si les encuentro un uso en particular, sí.
 - C Siempre: ¡aquí no se tira nada!
-

05 **¿Eres de las que guarda las semillas y tiene su propio minihuerto en casa?**

- A No.
 - B Lo he intentado alguna vez, pero siempre se me mueren las plantas.
 - C Sí.
-

06 **¿Rechazas propaganda, tickets de compra o muestras de cosméticos que sabes que nunca vas a usar?**

- A No, digo que sí a todo lo gratis.
 - B Si me acuerdo y/o tengo la oportunidad de hacerlo, sí.
 - C Siempre.
-

07 **¿Alguna vez has dicho la famosa frase «sin pajita, por favor»?**

- A Nunca.
 - B ¡Cuando me acuerdo!
 - C Cada vez que voy a un restaurante o cafetería.
-

08 **¿Alguna vez has participado en algún desafío zero waste? (Por ejemplo, #plasticfreejuly).**

- A *¿Plastic qué?*
 - B Me enteré de la iniciativa y traté de cambiar alguno de mis hábitos.
 - C ¡Por supuesto!
-

09 **¿Cada cuánto compras o consigues ropa de segunda mano?**

- A Nunca he tenido ninguna prenda de segunda mano.
 - B De vez en cuando, pero normalmente compro en tiendas de ropa convencionales.
 - C Muy a menudo.
-

10 **Si necesitas algo...**

- A Lo compro.
 - B Pienso unos días si verdaderamente lo necesito y, si es así, lo compro.
 - C Lo pido prestado a través de mis grupos de WhatsApp, pregunto a mis vecinas si tienen uno de sobra, busco en tiendas y apps de segunda mano... ¡Comprarlo nuevo es mi última opción!
-

Comprueba tus resultados:

A

B

C

RESULTADO

¡MUCHAS GRACIAS!
ME HE ESFORZADO MUCHO
PARA LLEGAR HASTA AQUÍ.



Tu fase es:

A **FASE INICIAL**

Tal vez hayas oído hablar sobre el movimiento zero waste, pero no tienes muy claro de qué va o aún no has empezado a practicarlo. ¡Pues genial! Leer este libro es un buen primer paso, así que ¡continúa!

B **FASE INTERMEDIA**

Estás familiarizada con las prácticas más básicas para reducir residuos. Pero ¿qué tal ir un paso más allá y descubrir qué más puedes hacer por el planeta como consumidora?

A lo largo de estas páginas, encontrarás un montón de ideas sobre hábitos zero waste.

C **FASE AVANZADA**

¡Felicidades! Pareces estar muy concienciada con el medioambiente y con el movimiento residuo cero. Igualmente, te invitamos a que leas *Zero waste para chicas con prisas*, a ver si sacas alguna idea extra.