

E.H.J ADVOCATES 3

ENVIRONMENTAL HEALTH & JUSTICE
ADVOCATES YOUTH COUNCIL

RECETAS VERDES

RECETAS NO-TOXICAS PARA SU
CUERPO Y HOGAR



Herramientas y Recursos

para reducir la exposición a sustancias
químicas tóxicas e innecesarias
en sus productos

Traducción en español: R. Gil, EHJ ADVOCATE

Tabla De Contenido

Reducir su exposición y tomar decisiones más seguras	3
HAGA SUS PROPIOS PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL	4
EHJ Advocates - Rafael's Desodorante	5
EHJ Advocates - Rafael's Shampoo	5
LEAVE IT BETTER Bath Fizzie	6
LEAVE IT BETTER Lip Balm	7
Bicarbonato de sodio alternativo y desodorante de manteca de coco / karité	7
Mascarilla facial de aguacate y zanahoria.	8
Mascarilla Facial de Huevo Helado y Miel	9
Tratamiento capilar acondicionador profundo de aguacate y mayonesa	9
Ambientador de Canela y al la vez Té de Canela Caliente Mexicano	10
RECETAS VERDES PARA EL HOGAR	11
Receta de limpiador multiusos	11
Limpiador de azulejos de bañera	11
Limpieza ecológica para el uso del	12
Baño y	12
Ambientadores caseros	13

Reducir su exposición y tomar decisiones más seguras

Herramientas para ayudarlo a comprar productos de belleza y cuidado personal más seguros:

“Verde”, “Orgánico”, “Natural”, ¿qué significa todo esto? ¿Cómo puedo elegir productos con productos químicos menos dañinos? ¿Son más seguros los productos orgánicos?

Desafortunadamente, no existe una definición o regulación oficial para comercializar productos para el cuidado personal como "verdes", "orgánicos" o "naturales". Los productos comercializados como orgánicos o verdes a menudo pueden contener muchas sustancias químicas tóxicas, como colorantes, fragancias e ingredientes cancerígenos o disruptores endocrinos. La ley no requiere la regulación de los productos e ingredientes cosméticos, aparte de los aditivos de color, que deben ser aprobados por la FDA.

Entonces, ¿cómo podemos saber qué productos comprar?

El EHJ Advocates Youth Council ha investigado y compilado algunas de nuestras aplicaciones y sitios web favoritos para ayudarlo a elegir opciones más seguras.

NOMBRE	LINK	Descripción
EWG Skin Deep Database	https://www.ewg.org/skindeep/	EWG's Skin Deep® La base de datos le brinda soluciones prácticas para protegerse y proteger a su familia de la exposición diaria a los productos químicos en los productos para el cuidado personal.
EWG Build Your Own Report Tool	https://www.ewg.org/skindeep/build_your_own_report/	Buscando un producto y no lo encuentro en Skin Deep®? Usa EWG's Build Your Own Report tool para obtener una puntuación aproximada para ese producto
ThinkDirty App	https://thinkdirtyapp.com/	Think Dirty® aplicación educa a los usuarios sobre las posibles toxinas en los productos domésticos, de cuidado personal y de belleza. Simplemente escanee el código de barras del producto y Think Dirty le dará información fácil de entender sobre el producto, sus ingredientes y opciones más limpias.
Clearya	https://www.clearya.com/	Clearya ayuda a los compradores en línea a encontrar productos libres de tóxicos mediante una aplicación móvil gratuita y una extensión de Chrome. Compre en línea como de costumbre y Clearya lo alertará de los ingredientes tóxicos en sus productos y le sugerirá alternativas seguras

HAGA SUS PROPIOS PRODUCTOS DE CUIDADO PERSONAL

Cuando elabora sus propios productos, sabe exactamente lo que contienen. Puede reducir su exposición a fragancias, conservantes y productos químicos que causan cáncer, y puede personalizarlos según sus preferencias.

Realización de una prueba de parche:

Para los productos caseros para el cuidado personal, es importante realizar una prueba de parche en una pequeña sección de su piel para asegurarse de que su piel no sea sensible a ninguno de los ingredientes.

Puede hacer una prueba de parche aplicando los ingredientes en un área pequeña de su piel, como el interior de su codo. Luego, espere hasta 48 horas para ver si su piel desarrolla algún tipo de reacción o irritación.

Recursos adicionales:

Safer Chemicals, Healthy Families:

Información sobre cómo disminuir los daños ambientales de su vida.

www.saferchemicals.org

Columbia Center for Children's Environmental Health

Actualizaciones sobre investigación en salud ambiental, consejos para reducir la exposición y materiales educativos.

www.mailman.columbia.edu/ccceh

WE ACT for Environmental Justice

Actualizaciones sobre el movimiento y la promoción por la justicia ambiental que tienen lugar en la ciudad de Nueva York.

www.weact.org

EJ Advocates - Rafael's Desodorante

Ingredientes:

$\frac{3}{8}$ taza de aceite de coco (es un sólido por debajo de 78 F a temperatura ambiente)

$\frac{1}{4}$ taza de bicarbonato de sodio

Opcional: $\frac{1}{4}$ de taza de maicena en lugar de bicarbonato de sodio, $\frac{1}{4}$ de taza de manteca de karité calentada (usando microondas o sartén)

Opcional: Aceites esenciales (p. Ej., Lavanda, cedro)



Preparación:

1. Use un tazón viejo y un tenedor o cuchara para mezclar bicarbonato de sodio y / o maicena.
2. Agregue aceite de coco al tazón y tritúrelo hasta que esté bien mezclado.
3. Opcional, agregue los aceites esenciales gota a gota (se recomiendan 15 a 20 gotas) hasta obtener una fragancia que le guste.
4. Coloque en un frasco pequeño de plástico (o preferiblemente de vidrio) o en un recipiente de desodorante y refrigere por unas horas hasta que cuaje.

EJ Advocates - Rafael's Shampoo

Ingredientes:

$\frac{1}{2}$ cucharada de aceite de semilla de uva

$\frac{1}{4}$ taza de jabón líquido de Castilla

$\frac{1}{4}$ Agua destilada o filtrada

Cualquier botella de repuesto o espumosa (puede reutilizar las botellas de champú vacías)

Opcional: Aceites Esenciales (Ej. : Lavanda (Relajante), Sándalo (Invorgating), Menta (Hormigueo))

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón viejo.

Almacenar en una botella, incluso una botella de champú vacía funciona (preferiblemente de vidrio). Agitar antes de usar. ¡Disfrutar!

*** Importante realizar una prueba de parche antes de su uso*

LEAVE IT BETTER Bath Fizzie

LEAVE IT BETTER

Ingredientes:

SECO

1 taza → bicarbonato de sodio

½ taza → ácido cítrico

½ taza → sal de Epsom

MOJADO

2 cucharadas → aceite de coco

1 ½ cucharadita → agua

6-8 gotas de aceite esencial-- * opcional *

Preparación:

1. ¡Desinfecta tus manos!
 2. En un bol, mezcla muy bien todos los ingredientes secos.
 3. En otro bol, mezcla todos los ingredientes húmedos.
 4. Agregue lentamente todos los ingredientes HÚMEDOS a los secos. ¡Se pondrá pegajoso! Siéntete libre de usar tus manos. Debe obtener una textura arenosa y húmeda que pueda exprimirse en una bola, pero lo suficientemente seca como para desmoronarse.
 5. Mezclar muy bien.
 6. ¡Empiece a moldear! Llene cada molde $\frac{3}{4}$ completo
 7. Deje secar en un estante
-

LEAVE IT BETTER Lip Balm:

LEAVE IT BETTER

Ingredientes:

3 cucharadas de cera de abejas

3 cucharadas de aceite de coco

3 cucharadas de aceite de almendras

Opcional: 10 gotas de aceites esenciales (lo mejor es usar: naranja, eucalipto, limón y menta)

Preparación:

Mezcle todos los ingredientes (rinde 10 bálsamos labiales)

Nota: el kit de bálsamo labial debe prepararse encima de la bandeja para facilitar la limpieza.

Bicarbonato de Sodio Alternativo y Desodorante de Manteca de Coco/Karité

Ingredientes:

Bicarbonato de sodio

Manteca de karité o manteca de coco (o aceite de coco)

Opcional: aceite esencial (lavanda, árbol de té)

Preparación:

Mezcle 1 parte de bicarbonato de sodio con 2 partes de manteca de karité o manteca de coco, que pueden ser útiles para la piel seca y sensible.

Receta alternativa:

Mezcle 1 parte de bicarbonato de sodio con 4 partes de aceite de coco y agregue una gota de aceite esencial, como lavanda o aceite de árbol de té.

Notas::

*Como desodorante, el bicarbonato de sodio puede ayudar a neutralizar los olores. Sin embargo, también puede causar irritación debido a sus propiedades secantes. Realice una prueba de parche de esta receta antes de usarla.

Fuente y recursos adicionales:

- [How to make a DIY baking soda deodorant](#)

<https://www.healthline.com/health/baking-soda-deodorant#how-to-make>

- Antiperspirants/deodorants and breast cancer. (2016).
<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/myths/antiperspirants-fact-sheet>
-

Mascarilla Facial de Aguacate y Zanahoria

Esta mascarilla combina aguacates, que son ricos en vitamina E, con zanahorias, que son ricas en betacaroteno y antioxidantes, y crema, que es rica en calcio y proteínas. Estos ingredientes reconstruirán el colágeno de la piel, mejorarán el tono y la textura y atenuarán las manchas de la edad.

Aguacate, machacado

1 zanahoria, cocida y triturada

1/2 taza de crema espesa

1 huevo batido

3 cucharadas de miel

Preparación: Combina todos los ingredientes en un tazón hasta que quede suave. Extienda suavemente sobre su rostro y cuello. Dejar actuar durante 10-15 minutos. Enjuague con agua fría y siga con su tónico favorito.

Paso 2: tome un rollo de papel higiénico vacío y colóquelo en el extremo en un recipiente limpio. Vierta la mezcla en el rollo de papel higiénico de cartón (o en un recipiente de desodorante vacío). Coloque el tubo, en el bol, en el congelador durante la noche.

Paso 3: Para usar, retire solo 1/4 de pulgada superior del rollo de cartón y extienda el palito congelado sobre su cara (piense en ello como una paleta de empuje hacia arriba). Deje su mascarilla de 5 a 10 minutos, luego enjuague con agua tibia.

Devuelva la barra de crema cubierta con una envoltura de plástico y congelada entre usos. Especialmente calmante en caso de quemaduras solares. Se mantiene indefinidamente.

Fuente::

- Massachusetts Breast Cancer Coalition - Natural Recipes for Personal Care Products from Campaign for Safe Cosmetics
<https://www.mbcc.org/Natural%20Recipes%204.11.pdf>

Mascarilla Facial de Huevo Congelado y Miel

Recomendado para pieles secas

Ingredientes:

- 1 huevo
- ½ taza de aceite de coco, derretido (pero no caliente)
- 1 cucharada. Miel

Preparación:

Paso 1: Batir el huevo en un tazón pequeño hasta que esté espumoso y bien mezclado. Agrega lentamente el aceite de coco líquido y la miel, batiendo hasta que tu mascarilla tenga la consistencia de mayonesa.

Paso 2: tome un rollo de papel higiénico vacío y colóquelo de punta en un

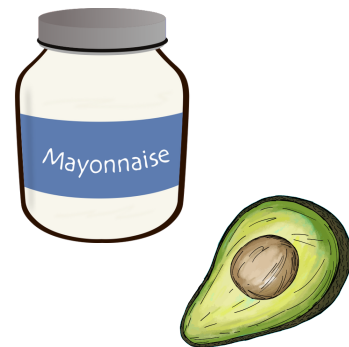
Fuente::

- Massachusetts Breast Cancer Coalition - Natural Recipes for Personal Care Products from Campaign for Safe Cosmetics
<https://www.mbcc.org/Natural%20Recipes%204.11.pdf>

Tratamiento Capilar Acondicionador Profundo de Aguacate y Mayonesa

Ingredientes:

- 1 taza de mayonesa
- ½ aguacate maduro



Preparación:

Saque el aguacate en un tazón mediano y use un tenedor o un machacador de papas para triturar bien.

Agrega la mayonesa y combina bien.

Extiende esta mezcla sobre tu cabello, concentrándose solo en las áreas secas y las puntas.

Envuelva su cabeza con un gorro de ducha de plástico o una envoltura de plástico.

Deje que el acondicionador actúe durante unos 20 minutos para un acondicionamiento ultra profundo, aproximadamente la mitad de tiempo para un tratamiento menos intenso.

Rinse your hair very well with cool water, until the entire mixture is rinsed out.

Fuente::

- Food.com
<https://www.food.com/recipe/mayo-and-avocado-deep-conditioning-hair-treatment-52110>

Ambientador Canela y Té Mexicano de Canela Caliente

1. Llena una olla con agua fría, aproximadamente 3-4 tazas.
2. Coloque dos o tres palitos de canela en agua.
3. Hierva el agua con ramas de canela, agregando periódicamente agua fría a medida que el agua hirviendo se evapora. Agrega agua fría 2-3 veces para recuperar el agua perdida, agregando un poco más de líquido cada vez.



(La sabiduría de la abuela dice: el proceso de agregar agua fría también permite que el té de canela se vuelva de un color rojo más oscuro y permita que se filtre más sabor. Aprovechar más las ramas de canela).

Después de 7 minutos, puede comenzar a oler la canela en su hogar. Puede mantenerlo hirviendo durante aproximadamente una hora agregando agua regularmente para que el aroma de canela viaje por todas partes.

Y- Puede beber té de canela caliente en cualquier momento cuando esté más débil o esperar hasta que obtenga un color más oscuro y un sabor más fuerte. Agregue o no edulcorante al gusto o agregue a su café. ¡Disfrutar!

RECETAS VERDES PARA EL HOGAR

Muchos limpiadores comprados en tiendas contienen fuertes fragancias artificiales y productos químicos agresivos como lejía, amoníaco y ácidos. Llenan el aire que respira con toxinas que pueden irritarle los ojos y los pulmones.

Algunos niños expuestos a diario a alérgenos como el polvo o productos químicos agresivos se vuelven alérgicos y pueden desarrollar enfermedades crónicas como el asma.

Los limpiadores no tóxicos pueden mantener a su familia sana y fresca en el hogar. Al limpiar a menudo con limpiadores no tóxicos, puede reducir su exposición a productos químicos agresivos, alérgenos de plagas y otros contaminantes que se encuentran ocultos en el polvo.

Receta de limpiador multiusos

Limpieza general de encimeras y superficies

Ingredientes:

½ taza de vinagre blanco

Jugo de 1 limón o 2-3 cucharadas de jugo (opcional)

2 tazas de agua

Preparación:

Mezclar y verter en una botella con atomizador.



Limpiador de Azulejos de Bañera

Ingredientes:

1 taza de bicarbonato de sodio

1/2 taza de sal kosher

Preparación:

Combina los ingredientes. Espolvoree en su tina y use una esponja para restregar. Enjuaga el escurrir cuando hayas terminado.

Limpieza Ecológica por uso

Adaptado del folleto de limpieza ecológica del CCCEH

Para desinfectar una superficie	Spray de vinagre y luego spray de peróxido de hidrógeno: Primero limpie la superficie. Rocíe primero con una solución de vinagre y agua. Deje reposar y limpie con un paño. Continúe con un aerosol de peróxido de hidrógeno. Deje reposar y limpie con un paño.
Quitar manchas	Bicarbonato de sodio y agua: Espolvoree las superficies con bicarbonato de sodio y luego frote con una esponja o paño húmedo. Para una suciedad más dura, espolvoree un poco de sal kosher y frote.
Electrodomésticos sucios limpios	Bicarbonato de sodio y agua: Haga una pasta de bicarbonato de sodio y agua, coloque la pasta en un aparato sucio y déjela reposar durante la noche. Al día siguiente, ponga los guantes y limpie los restos de suciedad.
Limpiador de hornos	Jabón para platos o jabón líquido natural, bicarbonato de sodio, vinagre y agua: Mezcle 1/2 taza de jabón, 1/4 de taza de vinagre, 1 1/2 taza de bicarbonato de sodio y un poco de agua para hacer una pasta. Extienda la pasta por todo el horno; puede usar un pincel para hacer esto. Déjelo reposar de 6 a 8 horas o toda la noche. No encienda el horno. Después de esperar de 6 a 8 horas, use una esponja para fregar y un recipiente lleno de agua para fregar y eliminar la solución seca. Es posible que deba cambiar el agua varias veces para eliminar todo.
Baño	

Baños limpios	Vinagre: Para matar los gérmenes, rocíe con una solución de vinagre y deje reposar durante varios minutos. Para romper los anillos: espolvoree bicarbonato de sodio y agregue vinagre. Deje reposar la solución. Luego, frote con un cepillo de baño.
Espejos y ventanas	Vinagre y agua en aerosol: rocíe y luego frote con periódico, el periódico no deja rayas.
Para limpiar la bañera	Pomelo + Sal Kosher + Agua: Para limpiar su bañera: Use la mitad de 1 toronja mediana y espolvoree con sal. Espolvorea sal sobre tu bañera. Simplemente frote y cuando termine, enjuague la pulpa de pomelo de su ducha / bañera con agua.
Desatascar los desagües	Bicarbonato de sodio y agua caliente: Para destapar los desagües, vierta ½ taza de bicarbonato de sodio en el desagüe seguido de 2 tazas de agua hirviendo.
Pisos de madera limpia	Vinagre y agua: Agregue 1/4 taza de vinagre blanco y 30 onzas de agua tibia (un poco menos de 4 tazas de agua) en una botella rociadora. Pulverizar sobre un trapo de algodón y utilizar la mezcla para limpiar los suelos.
Para eliminar las manchas de alfombras / tapetes	Club Soda: Si se derrama sobre una alfombra, elimine los sólidos, luego vierta una gran cantidad de club soda en el área y seque con un trapo. La "efervescencia" de la gaseosa elimina las manchas.

Ambientadores Caseros

Aquí hay algunas otras formas de hacer que una casa huela bien de forma natural:	Caliente una olla de agua en la estufa y agregue hierbas / especias / frutas Combinaciones: <ul style="list-style-type: none"> ● Manzanas, canela, clavo, ● Limón, Romero y Vainilla ● Limón, naranja, laurel, canela en rama, clavo ● Lavanda, nuez moscada, clavo, canela (cardamomo) ● Naranja, jengibre, canela, clavo ● Zumo de limón, lima, naranja, piña ● Lima y vainilla (extracto o frijol)
--	--

	<p>El café molido tiene la capacidad de limpiar el aire de su hogar, sin haciendo que todo el lugar huelga a café. Primero, deje que los posos de café se sequen para evitar el moho. Luego, transferirlos a un tazón pequeño y colóquelo en la habitación de interés.</p>
--	--

Referencias:

The Daily Green: A Consumer's Guide to Green from GoodHousekeeping.com. The Easiest Green Cleaning Recipes You Can Make at Home.

<http://www.thedailygreen.com/green-homes/latest/green-cleaning-spring-cleaning-460303>

Apartment Therapy. 25 DIY Green Cleaning Recipes. 2012

<http://www.apartmenttherapy.com/20-diy-green-cleaning-recipes-141129>

Women's Voices for the Earth. Green Cleaning Recipes. 2012.

<http://www.womensvoices.org/get-involved/green-cleaning-parties/green-cleaning-recipes/>

Estas recetas han sido compiladas por EHJ Advocates, un Consejo Asesor Juvenil del Centro de Columbia para la Salud Ambiental Infantil (CCCEH).

Un agradecimiento especial a los estudiantes de octavo grado con la Fundación Leave it Better por sus contribuciones.

**Si tiene preguntas o desea obtener más información, comuníquese con nosotros a:
ehjadvocates@gmail.com**



COLUMBIA CENTER
FOR CHILDREN'S
ENVIRONMENTAL
HEALTH

MAILMAN SCHOOL OF PUBLIC HEALTH
COLUMBIA UNIVERSITY

E.H.J ADVOCATES 3

LEAVE IT BETTER