



# Tarjeta de Referencia Para una **Alimentación Saludable**



**EVITAR** el consumo excesivo de productos tratados con pesticidas – Estos tienen etiquetas “PLU” con códigos de 5 dígitos y usualmente comienzan con el #4.



**ELEGIR** consumir productos orgánicos en cuanto sea posible – Estos tienen etiquetas “PLU” con códigos de 5 dígitos y usualmente comienzan con el #9 (Libres de pesticidas).

**EVITAR** las 12 frutas/vegetales más contaminadas con pesticidas – “La docena sucia”: Durazno, Nectarina, Manzana, Frutilla, Cereza, Pera, Uva importada, Pimentón, Apio, Espinaca, Lechuga, Papas.



**ELEGIR** las 12 frutas/vegetales menos contaminadas con pesticidas (no-orgánicas): Cebolla, Brócoli, Col, Arveja, Espárrago, Maíz, Arándano, Papaya, Banana, Kiwi, Mango, Piña.

**EVITAR** biberones plásticos y leche líquida para bebés enlatadas – ambas pueden contaminarse con el químico Bisphenol A (BPA).



**ELEGIR** amamantar a su niño – la leche materna es lo mejor! Utilice botellas de vidrio y leche en polvo en cuanto sea necesario.

**EVITAR** cocinar todos los vegetales y frutas



**ELEGIR** comer frutas frescas y vegetales (orgánicos) crudos en ensaladas.

**EVITAR** el asado excesivo de carnes, mariscos y aves a alta temperatura. No coma carnes carbonizadas (quemadas) por que pueden contener PAHs (hidrocarburos poli-aromáticos) – conocido cancerígeno.



**ELEGIR** no consumir comida asada con frecuencia y limitar las porciones de carnes si lo hace. Coma más vegetales. Cocine a bajas temperaturas para evitar la carbonización (quemar) de los alimentos.

**EVITAR** dietas basadas en carnes rojas y productos lácteos con alto contenido de grasas. Evitar comidas procesadas, al igual que excesivas harinas (Arroz, Pan, Fideos) y azúcares (bebidas azucaradas)



**ELEGIR** mantener un peso saludable. Coma más frutas, vegetales, cereales integrales, nueces, legumbres (porotos, frijoles, habichuelas o judías).

**EVITAR** el uso del microondas lo más que pueda, nunca utilice contenedores plásticos para calentar alimentos en el microondas.



**ELEGIR** cocinar en el horno convencional o en la estufa. Utilice utensilios de vidrio o acero inoxidable.

**EVITAR** comer huevos, carnes, productos lácteos, y otros productos que no sean orgánicos.



**ELEGIR** consumir productos orgánicos, libre de hormonas.

**EVITAR** ciertos tipos de pescados – especialmente durante el embarazo – debido al alto contenido en mercurio o PBCs (Polychlorinated biphenyls). Comúnmente pescados grandes tales como: Atún, Tiburón, pez espada, y salmón de criadero.



**ELEGIR** pescados saludables tales como salmón natural del pacifico, anchoas, arenques. Obtenga ácidos grasos saludables como omega 3 a través del grano del lino, aceites vegetales y otros.

**EVITAR** dietas ricas en grasas saturadas. Evitar grasas hidrogenadas – comúnmente encontradas en productos de panadería.



**ELEGIR** aceites de origen vegetal tales como la oliva, nuez, coco, o maíz.

**EVITAR** bebidas azucaradas con alto contenido de almíbar de maíz rico en fructosa y azúcar altamente refinada tales como: gaseosas, té helado y jugos envasados.



**ELEGIR** consumir agua. Mantenga una jarra de vidrio o acero inoxidable con agua filtrada en su trabajo y en casa.

**EVITAR** el consumo excesivo de alcohol. Recuerde consumir no más de: 1 cerveza = 12 oz., 5oz. de vino, o 1.5 oz. de licor por día.



**ELEGIR** bebidas no-alcohólicas. Trate agua carbonatada de sabor o agua efervescente con una pizca de su jugo favorito.

**EVITAR** la exposición a sustancias químicas que pueden provenir de los envases plástico y utensilios de cocina antiadherentes.



**ELEGIR** el uso de vidrio, acero inoxidable o porcelana para cocinar y almacenar sus alimentos.





# Tarjeta de Referencia Para un Hogar Saludable



**EVITAR** Productos de limpieza con palabras como CUIDADO, PELIGRO, PRECAUCIÓN, o VENENO en las etiqueta.



**ELEGIR** productos de limpieza ecológicos preferiblemente, observar por productos libre de fosfatos en la etiqueta.

**EVITAR** pinturas comunes, tintes y lacas de acabado con fuertes olores - estos productos contienen VOC (compuestos orgánicos volátiles).



**ELEGIR** pinturas, tintes y lacas de acabado etiquetados libres de VOC, cero-VOC o de bajo contenido en VOC. Pregunte a su distribuidor.

**EVITAR** los juguetes plásticos fabricados con policloruro de vinilo (PVC) y tenga cuidado con los juguetes pintados con pintura de plomo.



**ELEGIR** juguetes seguros, lavables o de madera sin pintura. Investigar los ingredientes de relleno en los juguetes de peluche.

**EVITAR** muebles y colchones tratados con productos químicos sintéticos retardantes del fuego. (Llamados PBDEs).



**ELEGIR** juegos de sábanas de algodón orgánico sin PBDE, caucho natural o mezclas de lanas. Mirar por diferentes alternativas en el Internet.

**EVITAR** el alfombrado de pared a pared, donde el polvo y las toxinas pueden acumularse y permanecer atrapado en las fibras.



**ELEGIR** azulejos, pisos de madera, bambú que se puedan limpiar a fondo.

**EVITAR** las alfombras sintéticas y muebles que pueden contener formaldehído u otras toxinas.



**ELEGIR** alfombras de fibras y teñidos naturales, como el algodón o la lana, y el mobiliario de materiales naturales.

**EVITAR** almohadas de plumas que pueden provocar alergias y el asma.



**ELEGIR** por hipo alérgicos en todas sus cubiertas (sábanas, etc.)

**EVITAR** el uso de pesticidas tóxicos para el control de insectos en el interior de su hogar, como venenos para hormigas y las cucarachas.



**ELEGIR** el eliminar la fuente de infestación y el uso natural de no tóxicos o menos tóxicos métodos de control de insectos.

**EVITAR** exponer a los niños y las mujeres embarazadas a la contaminación por plomo en el hogar. Evite la remoción de pintura de plomo por sus propias manos.



**ELEGIR** el hacer una prueba de plomo por profesionales en su hogar especialmente si la casa fue construida antes de 1978. Utilice únicamente un contratista certificado en la remoción de pintura con plomo.

**EVITAR** la acumulación de polvo que pueden contener sustancias nocivas, tales como pesticidas, pintura con plomo y otros.



**ELEGIR** por limpiar el polvo con frecuencia. Fregar pisos con trapeador húmedo, aspirar semanalmente utilizando aspiradoras con filtro HEPA. Use purificadores de aire para reducir los alérgenos.

**EVITAR** la acumulación de moho y hongos en su hogar, que pueden provocar alergias.



**ELEGIR** el encontrar y corregir las fuentes de humedad: chequear por techos con goteras, sótanos húmedos. Utilice deshumidificadores.

**EVITAR** los pañales desechables para bebés que contengan plásticos que no son biodegradables.



**ELEGIR** pañales naturales, no-tóxicos, libres de blanqueadores, biodegradables y revestimientos reutilizables.

**EVITAR** electrodomésticos que no incluyan filtros reemplazables o lavables.



**ELEGIR** electrodomésticos que ofrecé filtros reemplazables o lavables: aspiradoras, humidificadores y acondicionadores de aire son los más importantes.

**EVITAR** una posible exposición al gas radón y asbesto en su casa.



**ELEGIR** hacer una prueba profesional para detectar la presencia de gas radón y asbesto en su hogar.

**EVITAR** ambientadores basados en químicos que se suman a la contaminación del aire de su hogar.



**ELEGIR** por tener ventanas abiertas siempre que sea posible. Elegir la naturaleza como ambientador.





# Tarjeta de Referencia Para un Medio Ambiente Saludable



**EVITAR** productos para el césped o jardín que contienen las palabras PELIGRO (mas toxico), ADVERTENCIA (toxico), CUIDADO (menos toxico).

**EVITAR** la eliminación de gasolina, baterías, pesticidas, asbesto, pinturas y solventes, dentro de la basura regular.

**EVITAR** el conducir su vehículo innecesariamente cuando sea posible para reducir la contaminación ambiental.

**EVITAR** la alta contaminación causada por su vehículo.

**EVITAR** asumir que el gas y el diesel son las únicas opciones disponibles para calefacción, enfriamiento y electricidad.

**EVITAR** el desperdicio de energía debido a un aislamiento de frio/calor ineficaz en su casa.

**EVITAR** equipos a gasolina para mantener su césped/jardín, tales como: cortadoras de césped, sopladores de hoja, etc.

**ELEGIR** métodos orgánicos para el cuidado de su césped y jardín. Use fertilizantes y abonos orgánicos, repelentes de insectos naturales.

**ELEGIR** por la eliminación apropiada de materiales tóxicos. Utilizando el programa de manejo de desperdicios tóxicos de su pueblo/ciudad.

**ELEGIR** el transporte colectivo, trasportación pública o bicicletas para ir al trabajo, películas, conciertos y otras actividades.

**ELEGIR** manejar inteligentemente, manteniendo su vehículo. Chequear la presión de las llantas, filtros y uso de lubricantes. Además utilice vehículos con alto rendimiento de millas por galón de combustible.

**ELEGIR** otras fuentes de energía tales como solar, eólica, biocombustibles, y energía geotérmica la cual produce mínima o no contaminación.

**ELEGIR** un buen material de aislamiento del frio/calor en su casa, mejore sus servicios de calefacción o enfriamiento con productos de energía eficiente "Energy Star".

**ELEGIR** "Herramientas Manuales" operadas por la fuerza humana tales como: cortadoras de césped de empujar, cortadoras de jardín o rastrillos. Utilice herramientas eléctricas si es necesario – no gasolina.

**EVITAR** consumo innecesario de electricidad.



**ELEGIR** conservar energía. Apague las luces, televisiones y computadores. Desconectar todos los cargadores y pequeños aparatos eléctricos cuando no sean utilizados.

**EVITAR** el uso de bolsas de plástico cuando haga compra de comestibles, tiendas por departamentos u otros lugares.



**ELEGIR** la utilización de bolsas reciclables o reusables cuando sea posible. Optar por el uso de bolsas de algodón o lona natural.

**EVITAR** la compra de productos en grandes bolsas de empaque.



**ELEGIR** comprar líquidos concentrados que requieren menos empaque (jugos, detergentes).

**EVITAR** el tirar material reciclable dentro de la basura regular.



**ELEGIR** reciclar todos los plásticos, vidrios, papel, y aluminio.

**EVITAR** el uso de plantaciones no nativas del área que requieren riego de agua y pesticidas en exceso.



**ELEGIR** plantas autóctonas de su área que requieren menos agua y se mantienen saludables sin muchos pesticidas.

**EVITAR** la pavimentación de garajes/calzadas o aceras con asfalto y concreto, lo que puede causar inundaciones y que aguas contaminadas se mezclan en nuestro sistema de reserva de agua.



**ELEGIR** utilizar materiales permeables, tales como la grava, ladrillos o piedras, para pavimentar garajes/calzadas o aceras.

**EVITAR** innecesaria exposición a campos electromagnéticos (EMF) radiación emitida por productos tales como computadores, relojes despertadores, abridores de latas eléctricos, etc.



**ELEGIR** mantener aparatos eléctricos a distancia. Mantenga relojes despertadores y radios alejados de la cabecera de su cama.

**EVITAR** un estilo de vida que abusa excesivamente de los recursos naturales de nuestro planeta tierra.



**ELEGIR** vivir en “pequeño”. Adoptar una filosofía de “menos es más”





# Tarjeta de Referencia Para un **Estilo de Vida Saludable**



**EVITAR** botellas de agua plásticas que pueden emanar peligrosas toxinas, además de contribuir al desperdicio y polución del ambiente.



**ELEGIR** recipientes de vidrio o acero inoxidable reusable y reciclable. Si es necesario utilice plásticos #2 (polietileno de alta densidad).

**EVITAR** plásticos marcados #3 (PVC) y #6 (poliestireno extruido) los cuales contienen ftalatos, y #7 (policarbonatos) el cual puede contener el interruptor hormonal Bipheno A (BPA).



**ELEGIR** plásticos solamente cuando sean necesarios. Siempre elija # 5, 4,2 o 1. Los demás son malos para usted.

**EVITAR** productos de cuidado personal que contengan Parabenos o Ftalatos, tales como metilparabeno y dibutilftalato (DBP).



**ELEGIR** leer las etiquetas y utilizar productos de cuidado personal naturales (lociones, champuz and cosméticos) que sean libres de fragancia, parabeno y ftalatos.

**EVITAR** la exposición a químicos utilizados en el lavado en seco tales como percloroetileno (también conocidos como “perc”) este es carcinogénico.



**ELEGIR** el lavado en seco que utiliza CO2 (dióxido de carbono) o lavados basados en agua. Retirar/Reciclar todas las bolsas plásticas de ropas provenientes del lavado en seco y airéelas antes de meterlas al armario.

**EVITAR** fumar y también exponerse a fumadores.



**ELEGIR** un ambiente libre de fumadores. Convierta su casa y carro en ambientes libre de humo.

**EVITAR** el excesivo uso de repelentes de mosquitos que contengan DEET— el cual es un conocido toxico del sistema nervioso. No se lo aplique directo a la piel.



**ELEGIR** un repelente de insectos/mosquitos seguro y efectivo. Minimice la utilización de DEET. Prefiera picaridin o aceite de eucaliptos y utilícelo como sea necesario.

**EVITAR** productos de belleza femeninos que contengan pesticidas, blanqueadores, y plásticos.



**ELEGIR** productos naturales libres de químicos.

**EVITAR** jabones antibacterianos/antimicrobianos, especialmente aquellos que contengan Triclosan (pesticida).

▶ **ELEGIR** jabones biológicos libres de fragancias. Lave sus manos antes de comer, después de jugar o utilizar el baño.

**EVITAR** el uso excesivo de teléfonos celulares y campos electromagnéticos (EMF) los cuales pueden emitir radiación.

▶ **ELEGIR** el uso del altoparlante de su teléfono o un auricular alámbrico. Fomentar en sus niños el límite del uso de teléfonos celulares.

**EVITAR** innecesaria exposición a Rayos-X, TAC (CT-Scan), fluoroscopias, y otras formas de exposición a radiación.

▶ **ELEGIR** mantener copias de sus archivos médicos (radiografías, TAC, etc.) y compártalos con todos sus proveedores de salud para evitar estudios con radiación innecesariamente.

**EVITAR** no tener un buen horario del dormir. No sea negligente con su descanso.

▶ **ELEGIR** obtener entre 7-9 horas de sueño por las noches. Infantes necesitan más, años entre las edades de 3-5 años necesitan 12-15 horas; entre las edades de 5-12 años necesitan 9-11 horas de descanso.

**EVITAR** el dormir en cuartos que no sean totalmente oscuros, luces brillantes pueden alterar su ciclo de descanso y afectar su salud.

▶ **ELEGIR** el dormir en total oscuridad. Apague la televisión y todas las fuentes de luz artificial. Utilizar persianas que bloqueen la entrada claridad o dormir con máscaras de dormir.

**EVITAR** una vida sedentaria e inactiva.

▶ **ELEGIR** alguna forma de ejercicio físico diario, tal como caminar, trotar, o bicicleta.

**EVITAR** la exposición prolongada al sol y bloqueadores solares que contengan oxibenzona y PABA (ácido para-amino benzoico) el cual se absorbe en la piel y puede causar daño celular.

▶ **ELEGIR** protectores solares con productos de bajo riesgo tales como: dióxido de titanio u óxido de zinc. Utilizar ropa para protegerse y gorras. Utilizar sombrillas o carpas para sombra.

**EVITAR** excesiva exposición a estrés o ansiedad.

▶ **ELEGIR** tomar acciones positivas, balancee su vida con actividades que las disfrute.





# Tarjeta de Referencia Para una **Comunidad Saludable**



**Es tiempo de entrar en acción. TÚ puedes hacer la diferencia en este mundo!**

Crea una comunidad saludable ahora y para futuras generaciones. Únete a vecinos, amigos, dirigentes escolares y oficiales electos para hacer pequeños cambios con un gran impacto.

## ► **PARA CREAR ESCUELAS SALUDABLES – APOYA:**

- **COMIDAS SALUDABLES** – en la cafetería y maquinas dispensadoras.
- **CAMPOS DE DEPORTE Y ÁREAS DE JUEGO SEGURAS** – no pesticidas, césped artificial, campos de juegos hechos de madera y caucho reciclado.
- **LIMPIEZA SEGURA** – usar productos de limpieza menos toxico.
- **REDUCIR POLUCIÓN CAUSADA POR BUSES** – limitar el tener buses escolares encendidos, reemplazar buses escolares a diesel por híbridos, gas natural, biodiesel o, buses eléctricos.
- **ORGANIZACIÓN INTELIGENTE** – hacer reparaciones o construcciones cuando las escuelas no estén en sesión.
- **LABORATORIOS DE CIENCIAS SEGUROS** – obtener inspección profesional para remover químicos expirados.
- **CONTROL DE PLAGAS SEGUROS** – usar los métodos menos tóxicos para controlar insectos y roedores.
- **LIMPIAR EL MOHO** – monitorear y arreglar liqueos y problemas de humedad para que el moho no crezca.
- **BEBEDEROS DE AGUA SEGUROS** – evitar soldaduras de plomo en fuentes de agua; limitar el uso de botellas plásticas.
- **SUPLEMENTO DE ARTE SEGUROS** – usar cemento de contacto, adhesivos en aerosol, pintura, marcadores y demás productos libre de tóxicos.
- **ÁREAS LIBRE DE FUMADORES** – establecer todos los edificios y campos de juegos como áreas libre de fumadores.

## ► **PARA CREAR UNA COMUNIDAD MÁS TRANSITABLE – APOYA:**

- **SENDEROS PARA BICICLETAS**
- **SENDEROS PARA CAMINAR**
- **ÁREAS COMUNITARIAS**
- **CAMPOS DE JUEGOS**
- **ÁRBOLES PARA SOMBRA**
- **ASIENTOS PÚBLICOS**
- **ZONAS LIBRE DE VEHÍCULOS**
- **LUCES DE TRÁFICO PEATONAL**
- **MECANISMOS PARA CONTROLAR EL TRAFICO:** Calles estrechas, rotondas, limites de velocidad y reductores de velocidad.

## ► **PARA ELIMINAR POLUCIÓN Y EL DESPERDICIO DE ENERGÍA – APOYA:**

- **MEJOR TRANSPORTACIÓN PÚBLICA**
- **EL AUMENTO EN EL USO** de la Transportación pública y transporte colectivo para trabajar y jugar.
- **APAGAR** – reducir el uso de aire acondicionado, iluminación decorativa y de noche.
- **COMER ALIMENTOS CULTIVADOS LOCALMENTE** - para minimizar el desperdicio de energía creado para su transportación.
- **INICIATIVAS DE ENERGÍA RENOVABLE** como la eólica y la solar.
- **ENERGÍA HUMANA** no usar energía de gas para recreación y la jardinería.
- **VENTILACIÓN SEGURA** - estufas de leña son peligrosas sin ventilación adecuada.
- **POLÍTICAS PARA USO DE ENERGÍA EFICIENTE** en hogares, empresas y edificios municipales.
- **LA LIMPIEZA DE SITIOS DE DESECHOS PELIGROSOS** - estudio de su ubicación y garantizar la limpieza.

## ► **TRABAJAR CON SU GOBIERNO LOCAL – APOYAR:**

- **LAS NORMAS DE CONSTRUCCIÓN ECOLÓGICA** tales como LEED y AIA para todos los nuevos proyectos comunitarios.
- **LAS NORMAS ENERGY STAR** (programa de uso de energía eficiente)- para la construcción de nuevos negocios, en el hogar y oficina.
- **ESPACIOS ABIERTOS** – fomentar la compra pública de los espacios abiertos en su comunidad.
- **COMPRA VERDE** – promover la compra de productos seguros para el medio ambiente tales como: artículos de limpieza, materiales de construcción en los edificios municipales.
- **AUMENTO DEL RECICLAJE** en espacios públicos de la Comunidad y los distritos comerciales.
- **PROPIEDADES PÚBLICAS LIBRES DE PESTICIDAS** - parques, áreas de juego y edificios municipales.
- **VEHÍCULOS LIMPIOS** – utilice vehículos & maquinaria híbridos, de gas natural o biodiesel.
- **ÁREAS LIBRES DE HUMO** – crear áreas libres de fumadores cerca de las zonas publicas y negocios.
- **AGRICULTURA SOPORTADA POR LA COMUNIDAD** - la creación de mercados para los agricultores de productos locales.
- **COMUNIDADES PLANIFICADAS** – minimizar la dependencia del vehículo a través de la zonificación de uso mixto. Ubicar negocios y áreas de recreación, a poca distancia de las viviendas.
- **NO TORRES DE TELÉFONO CELULARES** cerca de escuelas, viviendas y zonas comunales de recreación.