

Índice

INTRODUCCIÓN. El abc del medio ambiente	7
Cambio climático y efecto invernadero	9
¿Qué es el efecto invernadero?	10
¿De dónde provienen los gases de efecto invernadero? ..	11
¿Qué son las «3RV»?	13
Ventajas del reciclaje	14
La recogida selectiva	14
CAPÍTULO 1. El agua	15
Beber o no beber agua del grifo	18
El plástico que contiene el agua	19
Ventajas e inconvenientes	20
Recomendaciones y trucos	21
En resumen	22
El cuarto de baño	23
El lavadero	26
La cocina	27
En el exterior	28
Las fugas de agua	31
Algunas cifras... ..	31
CAPÍTULO 2. La energía en la casa	33
La calefacción	36
El agua caliente	43
Los electrodomésticos	45

CAPÍTULO 3. El automóvil	61
Otras posibilidades	63
El motor al ralentí	65
El arranque a distancia	66
La gasolina	66
Mantenimiento	67
En la carretera	68
CAPÍTULO 4. La gestión de nuestros desechos	71
¿Cuáles son los desechos domésticos peligrosos?	73
Recomendaciones	76
El aluminio	77
Los cartuchos de tinta	78
Los embalajes	79
El aceite usado	80
Papel y cartón	82
La pintura	86
Las pilas domésticas	88
El plástico	89
Los neumáticos	92
Los teléfonos móviles	94
Los tejidos	96
El vidrio	97
CAPÍTULO 5. El compostaje	99
El contenedor y la materia del compost	102
CAPÍTULO 6. La limpieza de la casa	107
Productos de la casa: ingredientes básicos	112
Trucos y recetas	114
CAPÍTULO 7. En el trabajo: pequeños gestos	121
El material de oficina	123
Pausas para el café y el almuerzo	124
CONCLUSIÓN. Más trucos y consejos	127