



# #DÍADELATIERRA

UNA GUÍA BÁSICA PARA REDUCIR NUESTRO IMPACTO EN CASA



## TEMAS QUE TRATAMOS

- ¿Qué es el planeta y cómo se conecta todo? Los ecosistemas
- Reutilizar y rechazar, por qué y cómo
- Comamos todo o reutilicemos (huertas, recetas y fermentados)
- Residuos orgánicos, su problema y su gran solución
- Consumo y polución del agua

Un ecosistema es un conjunto de organismos que comparten e interactúan dentro de un mismo hábitat. En la tierra existen dos ecosistemas principales, terrestres y acuáticos y de estos derivan otros ecosistemas como el desértico o el de agua dulce.

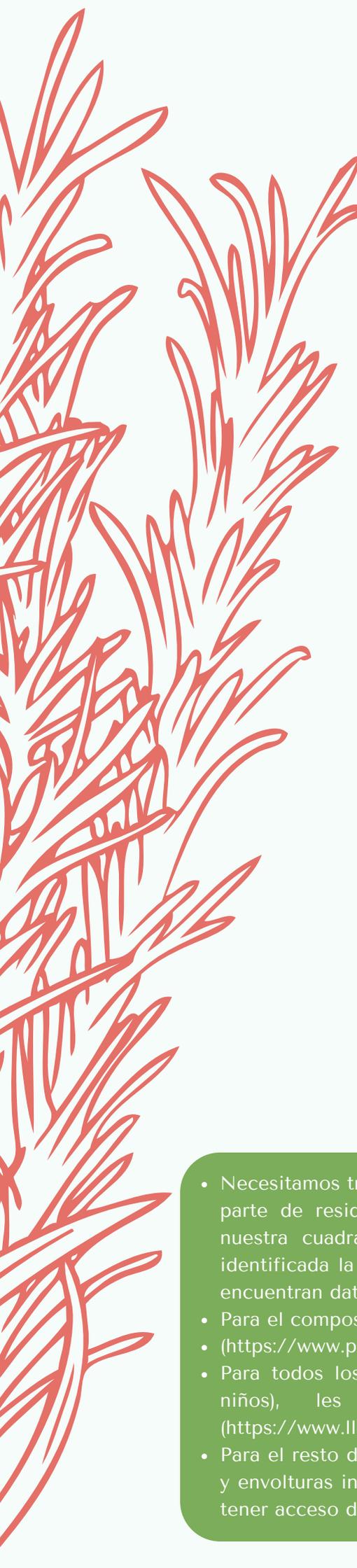
La importancia de la conservación de los ecosistemas radica en comprenderlos como conjuntos donde cada elemento tiene una razón importante de ser y si desaparece se rompe el equilibrio de dicho ecosistema trayendo consecuencias importantes para el planeta.

Este es el primer ejemplo natural de la importancia de reconocer la interconexión entre todos los seres vivos y su importancia y responsabilidad para la conservación de todos. Una lección de vida importante y una guía de vida para empezar esta guía por el #eldíadelatierra

# ¿QUÉ ES EL PLANETA Y CÓMO SE CONECTA TODO? LOS ECOSISTEMAS







# REUTILIZAR Y RECHAZAR, POR QUÉ Y CÓMO

El manejo de residuos en nuestro hogar es una de las acciones a favor de la conservación de este planeta que resultan fáciles y rápidas de ejecutar en nuestros hogares. Como datos generales, la producción de residuos promedio diario en Quito es entre 2200 a 2400 ton. (como desechar 2200 vehículos compactos al día); a nivel país esta cifra es de 61.117 ton semanales y de esta cantidad se aprovecha menos del 10%, el restante 80% termina en botaderos, vertederos, ríos o quebradas. Del 10% de lo que se aprovecha, aproximadamente el 60% es orgánico, 24,4% cartón y papel, el 10,9% plástico, el 6,5% metales y chatarra, y el 4,4% vidrio. Esta emergencia ha disparado la generación de residuos sobre todo desechables. El plástico que poco a poco se había logrado reducir en las principales ciudades del Ecuador, hoy es uno de los residuos que más generamos. Sin embargo, acorde a un informe publicado en The New England Journal of Medicine, científicos de un laboratorio federal informaron que el SARS-CoV-2, el virus que causa la actual pandemia de coronavirus, puede vivir en superficies de plástico y acero inoxidable por hasta 72 horas, en cartón por hasta 24 horas y en cobre por 4 horas.

De forma urgente se necesita manejar nuestros residuos reciclables y orgánico y rechazar todo tipo de plástico innecesario e nuestros hogares.

Aquí una guía para empezar con el manejo:

- Necesitamos tres contenedores o basureros. Uno negro, uno azul y el del compost. Para la parte de residuos reciclables, necesitamos saber quién es la recicladora de base de nuestra cuadra. Para eso existe una APP llamada ReciApp de @Reciveci. Una vez identificada la persona de tu zona; llamas, coordinas horarios y listo. En la APP también encuentran datos sobre los materiales que son reciclables.
- Para el compostaje, inicia tu propia compostera en casa con @epicentre\_uio (<https://www.planetaepicentre.org>). Tenemos un capítulo entero de esto en esta guía
- Para todos los plásticos pequeños, etiquetas y envolturas de caramelo (inevitable con niños), les recomiendo la Fundación Llena una Botella de Amor (<https://www.llenaunabotelladeamor.org>).
- Para el resto de los residuos, mi consejo es: (I) reducir el uso de plásticos de un solo uso y envolturas innecesarias. Compren, si es posible, al granel y en mercados donde pueden tener acceso directo al producto.

# Reciclar en familia. ¿Cómo hacer un microscopio?





# COMAMOS TODO O REUTILICEMOS (HUERTAS, RECETAS Y FERMENTADOS)

30 a 50% de la comida que se produce a nivel global es desperdiciada. Este volumen equivale a un valor anual global de \$1 billón y un peso de 1.300 millones de toneladas (1300 millones de carros compactos en equivalente). Esto significa que se requiere un área más grande que China para cultivar alimentos que nunca se comen, que se utiliza el 25% del suministro de agua dulce del mundo en alimentos que no se consumen y, que, si el desperdicio de alimentos fuera un país, sería el tercer emisor más grande de gases de efecto invernadero (después de China y los EE.UU.). ¿Qué hacemos? Aquí les dejamos unos tips:

- Analizar, planificar y organizar.
- Congelen lo que más puedan.
- Dar una nueva vida a lo que sobró, reinventar platos, salsa de spaguetti, arroz relleno, tacos, etc.
- Si algo se está dañando, usenlo en fermentados o mermeladas.
- Las sobras de vegetales y frutas, a compostar
- Conversar en familia, lo más importante es llegar a tener acuerdos familiares para que estos se cumplan ¿Qué podemos hacer en familia para no desperdiciar?
- Evitar snacks antes de las comidas principales.
- Sirvan a los niños porciones más pequeñas y los más grandes pueden servirse solos porque de esa manera se responsabilizan de su comida.
- Conversar sobre la comida, de dónde vienen los alimentos, cómo están producidos, hacer los menús semanales juntos y mejor aún cocinar en familia

Sé un buen ejemplo, todos aprendemos por imitación.

# TORTA DE MANDARINA

## Ingredientes

- 5 mandarinas
- 2 tazas harina
- 1 taza de leche normal o leche Coco
- 2 huevos
- 1/5 taza de mantequilla o mantequilla coco
- 1 ½ taza de azúcar
- Chocolate ecuatoriano 65% en barra para el baño

## Preparación

- Hacer jugo de las mandarinas
- En un recipiente mezclar primero: mantequilla, huevos y azúcar
- Después añadir harina, la leche y el jugo de mandarina.
- Engrasar el molde
- Poner en un molde y al horno

Para bañar la torta: derretir la barra de chocolate con un poquito de leche en una olla y esparcirla sobre la torta.

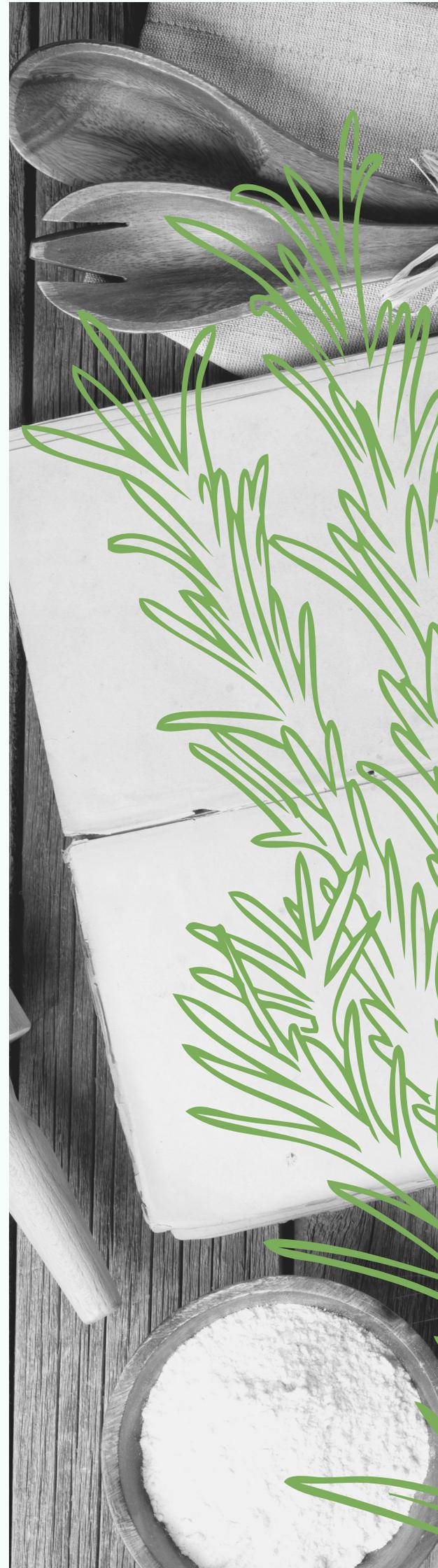
# CREMA DE ACELGA

En una olla poner a cocinar en agua:

- Acelga
- 2 pedazos de papa o yuca
- 1 Zanahoria
- 1 pedazo de brócoli (si tienen)
- Sal al gusto

Después a la licuadora con leche de coco hasta darle la consistencia de crema.

Volver a la olla para que hierva y servir con unos trocitos de queso mozzarella o fresco.



# RESIDUOS ORGÁNICOS, SU PROBLEMA Y SU GRAN SOLUCIÓN

De los residuos que se generan a diario en las ciudades del Ecuador, aproximadamente el 60% de estos es orgánico. Esto constituye un problema ambiental muy grave pues su falta de tratamiento genera mucha contaminación al ambiente.

Cuando el residuo orgánico se descompone genera dos cosas principalmente: (1) lixiviados, líquidos que genera el residuo descompuesto que infiltra a través de la tierra y termina en fuentes de agua como los ríos, contaminándolos y generando graves problemas para las comunidades que dependen de éstas; (2) emisión de gases de efecto invernadero, su descomposición también genera estos gases que producen graves problemas de contaminación atmosférica.

Esta problemática nace y tiene su solución también en los hogares.

Manejar nuestros residuos orgánicos es un acto de verdadera convicción con el planeta y el efecto que este sencillo, pero poderoso acto tiene sobre la conservación de los ecosistemas es inmenso.



**Guardianes del Planeta**

## PROCEDIMIENTO

- Comenzamos nuestro proceso con material café (aserrín) como base.
- Mezclamos material café (aserrín) con material verde (desechos de casa) en misma proporción y los colocamos encima de nuestra base.
- Colocamos 1 capa de tierra aproximadamente de 1cm.
- Hay que colocar el deshecho apladado como montaña en la mitad. Para agregar nuevos desechos hacemos un hueco en la mitad como volcán y repetimos la mezcla.
- Una vez lleno dejamos reposar 1 semana el desecho desde la última puesta, sin agregar nada más, antes de que caiga al compartimiento 2 y siga su proceso.
- Comenzamos el proceso nuevamente en la parte superior
- En el tercer compartimiento sale compost.

**COMPOSTAJE**



**Entran tus desechos orgánicos**

- Capa de hojas secas
- Capa de tierra
- compartimiento 1
- Desechos orgánicos + Aserrín
- Aserrín 1cm
- Una vez que el 1º compartimento este lleno dejamos caer al 2º para que siga el proceso de compostaje.
- compartimiento 2
- De este 3º compartimento obtenemos compost que servirá como abono para plantas
- compartimiento 3

**Devolver a la TIERRA sus propiedades ORGÁNICAS**

**Sale abono para tus plantas**

**PRODUCTOS VERDES**

- Frutas
- Cáscaras de huevo
- Restos de café, filtros, bolsitas de té
- Vegetales

**PRODUCTOS CAFÉS**

- Pedazos de madera, ramas, tierra
- Papel, cartón y periódico
- Excremento de vaca o caballo
- Hojas secas

**EVITEMOS INTRODUCIR**

- Excremento de mascotas
- Carnes o Huesos
- Productos lácteos
- Cualquier cosa que tenga pesticidas
- Grasas y aceites

**ES ACONSEJABLE TENER SIEMPRE LA MISMA CANTIDAD DE MATERIA VERDE Y DE CAFÉ**

**DURA ALREDEDOR DE 3 MESES TODO EL PROCESO DE DESCOMPOSICIÓN**

**¿OLOR A PODRIDO? SIGNIFICA QUE HAY MUCHA HUMEDAD Y POCO OXÍGENO. AÑADE MATERIA SECA**

Epizentro +593 98 388 7451  
Epizentro\_414 +592 99 468 2985

Info@planetaepizentro.org  
WWW.PLANETAEPICENTRO.ORG



# CONSUMO Y POLUCIÓN DEL AGUA

El agua es el recurso más importante para la supervivencia humana y del planeta. Sin embargo, es el más contaminado por varias razones.

En el Ecuador, acorde a Senagua, del 100% del agua que se utiliza, el 70% termina en el sistema de alcantarillado y de ese porcentaje aproximadamente el 55% es tratado. Eso significa que el restante 45% termina en ríos y fuentes de agua sin tratamiento contaminando gran parte de este recurso tan importante.

En Quito, 6 de sus principales ríos, Machangara, Guayllabamba, Pita, Monjas, San Pedro y Santa Clara están altamente contaminados. Todos estos ríos desembocan en ríos como el Esmeraldas en el caso del Guayllabamba que luego desembocan en el Océano Pacífico. En su paso contaminan cultivos y a las propias comunidades que utilizan a diario el agua para sus hogares. Acorde a estudios realizados por Blanca Ríos, PHD especializada en el estudio de ríos de los Andes, el río Guayllabamba contiene aproximadamente 30 virus que afectan la salud humana. Esto se agrava más en el caso de Quito que solo tiene una planta de tratamiento para un reducido 7% de la población. Los principales problemas para este declive de nuestras fuentes de agua es la deforestación y la contaminación por residuos orgánicos y humanos. ¿Qué podemos hacer? Tratar mejor nuestros residuos en casa y presionar por una mejor inversión del tratamiento del agua tanto a nivel público como privado.



## EXPERIMENTO

En esta imagen vemos 3 tipos de suelos

- Limpio y con vegetación: Las raíces de los árboles y plantas ayudan a que el agua salga filtrada (clara) y contenida (despacio).
- Deforestado: El agua corre sin control causando erosión además de deslaves y derrumbes
- Contaminado: Agua sin filtración con desperdicios, piedras, con todo lo que venga provocan deslaves y derrumbes.

---

# CONTÁCTANOS

SÍGUENOS EN  
@KURURA  
@KIKUYOEC

WEB KIKUYO ECUADOR  
[WWW.KIKUYOECUADOR.COM](http://WWW.KIKUYOECUADOR.COM)

