

# GUÍA DE LIMPIEZA ECOLÓGICA Y ECONÓMICA

(¡Hasta al Maestro Limpio le dará envidia!)

*Por Annie Demers Carou*



---

Ilustraciones: Inari Resendiz / Diseño: Liza Bueno  
[paginasverdesxalapa@yahoo.com.mx](mailto:paginasverdesxalapa@yahoo.com.mx) / [paginasverdesxalapa.blogspot.com](http://paginasverdesxalapa.blogspot.com)

# ÍNDICE

Introducción	1
Los cuates de la limpieza	2
¡Recetas ultra fantásticas!	5
Limpiador multi-uso megafabuloso	6
Limpiador de baño que lava con fuerza	8
Pastachida para desincrustar	9
Para que disfrutes esos momentos lavando el baño	10
Para lavar superficies	11
Otra receta más intensa	12
Para las manchas oscuras en el fondo de la taza	12
Para quitar el sarro de regaderas y grifos	13
Para remover moho y sarro de los azulejos	13
Para las superficies con residuos de jabón	14
Para limpiar el espejo	14
Para que disfrutes esos momentos lavando la cocina	15
Líquido lavatrastes genial	16
Barra de la cocina feliz	18
Parrillas y hornos más brillosos que la calva del maestro limpio	19

Refrigerador reluciente de limpio	19
Operación relámpago para bote de basura	20
Cafetera eléctrica	20
Cazuelas con fondo quemado	20
Para que disfrutes esos momentos lavando el resto de la casa	21
Plomería de buen humor	22
Cristales que rechinan de limpio	23
Quita polvo y contra los fuchis	23
Famosa humedad xalapeña	24
Muebles de madera que lucen	25
¿Y la ropa?	25
Páginas Verdes Xalapa te comenta	26
Agradecimientos	27

# INTRODUCCIÓN

La limpieza del hogar forma parte de nuestra vida cotidiana, y para ello ocupamos cada vez más esos productos químicos que nos venden en el mercado: productos «revolucionarios», detergentes que lavan sin que tengamos supuestamente que hacer ningún esfuerzo, perfumes que nos hacen creer que nuestro hogar está limpio, productos que matan todos los gérmenes, como si limpiar nuestro hogar fuera una guerra...

Esos productos poderosos representan un peligro para nuestra salud y la de los demás seres vivos.

Ante tal problemática surge la pregunta de: ¿Porqué no dejar de ocupar esos productos tóxicos? Ya que además de impactar negativamente los ecosistemas y la biodiversidad, pueden afectar nuestro sistema nervioso, generar alergias, cánceres, problemas respiratorios y reproductivos, etc.

Para dejar a un lado la dependencia de tales productos dañinos, aquí les propongo algunas recetas ecológicas, económicas y sencillas, que han sido ¡comprobadas por su eficiencia!



# ¡Los cuates de la limpieza!



**Algunos ingredientes son indispensables para realizar la limpieza ecológica de tu hogar. Prepárate un kit básico incluyendo a esos «cuates de la limpieza», son ingredientes que siempre necesitarás, y lo mejor de todo es que ¡son económicos!**

**Bicarbonato de sodio:** Limpia, blanquea, suaviza las telas, desodoriza. Ligeramente abrasivo (no daña las superficies). No lo ocupes en objetos de aluminio (los decolorará). La recomendación es comprarlo a granel alrededor de \$10 el kilo. Es un cuate indispensable, ¡le descubrirás muchos usos!

**Vinagre blanco:** Limpia, desinfecta, desodoriza, quita la grasa, es antiséptico, disuelve los depósitos minerales, elimina y previene el moho, ayuda a quitar las manchas, blanquea las prendas y suaviza las telas. Lo puedes encontrar en botes grandes de 4 litros (¡fáciles de reutilizar para hacer macetas!) a un precio aproximado de \$23.

**Jugo de limón:** Desodoriza. Abrasivo. Deja un buen olor.

**Aceites esenciales (o “esencias”):** Sustancias aromáticas puras que son extraídas de distintas plantas (pino, eucalipto, rosa, clavo, lavanda, toronja, etc.) Tienen varias propiedades, las cuales varían según la planta (desinfectante, antimicrobiana, antibacteriológico, antifúngico, etc.). Generan un olor intenso, totalmente natural, muy agradable.

¡¡¡Cuidado!!! No te equivoques ya que no se trata de los aceites para masajes con olores distintos, sino de las esencias puras. En Xalapa, las podemos encontrar en el Manantial de las Flores, en Rosmarinus y en farmacias como la Esperanza y la Rex al lado del árbol en la calle Revolución. En Coatepec, la Finca La Misión los vende (al lado de la iglesia). Los precios varían según el tipo de planta, puede resultar bastante caro, pero no se necesita mucho para lograr el efecto deseado. Las esencias más recomendables para realizar sus propios limpiadores, son la del árbol de té (es más cara...) y la de lima. Sin embargo, debes tener mucho cuidado, ya que los aceites esenciales son sustancias muy concentradas, por lo que debes estar pendiente de no rebasar la dosis indicada.

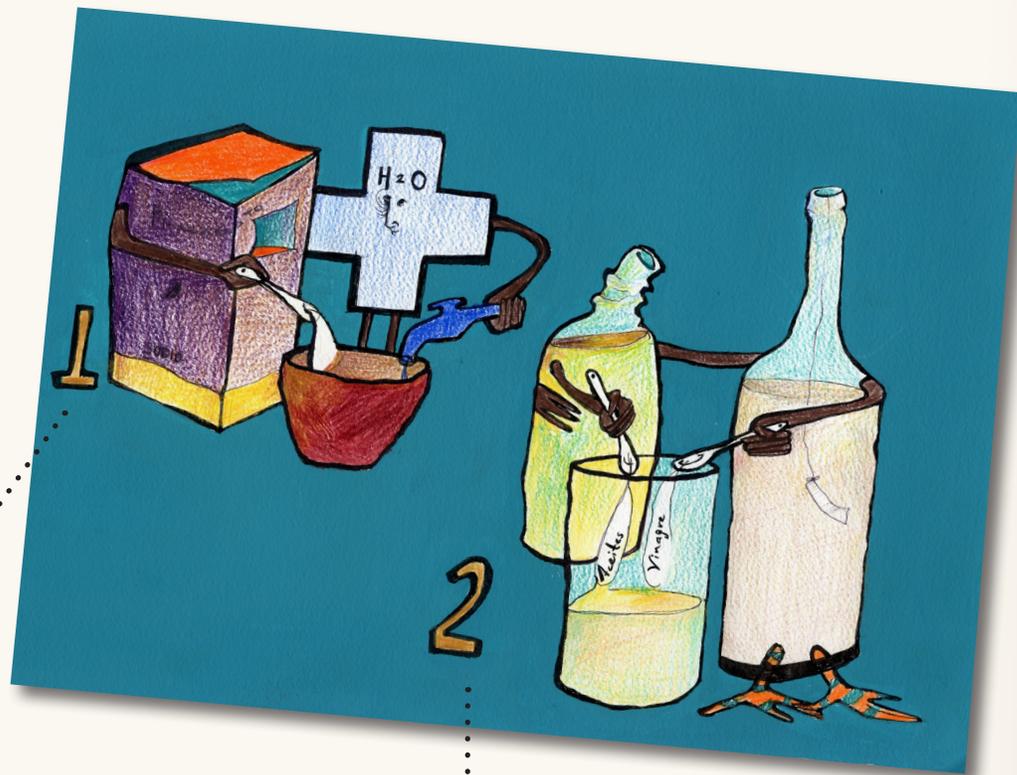
**Bórax:** Es un mineral de origen natural constituido de agua y tetraborato de sodio. Antiséptico, contra la formación de moho, desodorizante y desinfectante. Si es ingerido puede causar efectos tóxicos. Lo venden en algunas farmacias como la Rex y la Esperanza (calle Revolución). Utiliza a este cuate únicamente cuando sea necesario, es decir, para trabajos gruesos, ya que es un agente químico fuerte que puede provocar dolor de cabeza, náusea, irritación de la piel. En todo caso, un limpiador casero hecho con una cantidad limitada de bórax es menos contaminante y dañino que los productos comerciales corrientes.

**Advertencia: ocupa guantes para las recetas que incluyan bórax para evitar irritaciones en la piel.**

# **¡Recetas ultra fantásticas!**

**Primero te presento mis tres recetas preferidas que ocupo casi a diario. Las preparo en grandes cantidades, y las guardo en frascos limpios recuperados (botellas de PET, por ejemplo).**

# Limpiador multiuso Megafabuloso



Pon 2 cucharadas grandes de bicarbonato en un recipiente y añádale 2 litros de agua caliente. Mezcla muy bien.

En otro recipiente, pon una cucharada grande de vinagre blanco con dos o tres cucharadas grandes de aceite esencial (mezcla algunos aceites como citronela, pino y eucalipto; si te alcanza y la encuentras, ¡mejor ocupa aceite de árbol de té!)



Mezcla todo junto.

**Este limpiador es concentrado: ocuparás sólo un chorrillo en una cubeta de agua para lavar el piso. Se puede utilizar en atomizador para lavar la barra, las mesas, el refrigerador, los azulejos, etc. No olvides agitar muy bien antes de usarlo ya que los aceites esenciales se acumulan en la parte superior.**

**Como lo verás a lo largo de la guía, algunos usos requieren este limpiador puro.**

LIMPIADOR DE BAÑO

# QUE LAVA CON FUERZA



Pon 1/3 de taza de vinagre con 2/3 de taza agua.

Añade 2 cucharadas chiquitas de aceite esencial (puedes ocupar esencia de árbol de té o una mezcla de toronja, lima, lavanda, pino y eucalipto).



Atomiza este limpiador en las superficies, déjalo de 15 a 20 minutos y lava bien.

**No olvides agitar muy bien antes de usarlo ya que los aceites esenciales se acumulan en la parte superior. Este limpiador es muy eficaz, te encantará.**



# Pasta Chida *para desincrustar*

Haz tu propia pastachida para desincrustar con bicarbonato, agua y unas gotas de aceite esencial de tu gusto. Añade el agua hasta que la pasta sea pegajosa. Utilízala en donde lo necesites (horno, parrilla, azulejos) con un trapo o un viejo cepillo de dientes. No daña la superficie, quita muchas manchas y desodoriza. Guarda tu pastachida en unas cajitas con tapa.

## Para multiplicar...

**¿Porque no organizar un día de fabricación de limpiador multi uso megafabuloso, de limpiador de baño “que lava con fuerza” y de pastachida para desincrustar? Puedes comprar una buena cantidad de los cuates necesarios, juntar botellas de plástico para reutilizar e invitar a tus amig@s, vecin@s... ¡Unas horas y cada quién se regresa a casa con sus limpiadores!**

**¡Para que  
disfrutes  
esos  
momentos  
lavando el  
baño!**

**Para lavar la taza, el piso y el lavabo del baño, te recomiendo ocupar el limpiador de baño "que lava con fuerza", el cual es muy eficaz. También te sugiero las siguientes recetas.**

## **PARA LAVAR SUPERFICIES**

Puedes hacer una receta sencilla:

Pon 1/4 de taza de vinagre blanco y 2 cucharitas de bicarbonato en una cubeta de agua caliente.

Para limpiar el lavabo, los accesorios, los azulejos y las paredes de la regadera, ocupa la pastachida o bicarbonato con un trapito o un cepillo.

## **OTRA RECETA MÁS INTENSA**

Mezcla unas tazas de vinagre hirviendo y un chorro de limpiador de baño "que lava con fuerza". Otra opción es preparar una pasta con bórax y jugo de limón, cubrir el inodoro y limpiar.

Para las manchas amarillas persistentes pero recientes en el fondo de la taza. Normalmente, pasar el cepillo basta, pero también puedes echar bicarbonato y cepillar.



## PARA LAS MANCHAS OSCURAS EN EL FONDO DE LA TAZA

3 cucharadas de bicarbonato en el fondo, 3 cucharadas de sal fina, un vaso de vinagre, agua caliente... Cepillar, dejar reposar unos minutos con la mezcla de los ingredientes, y volver a cepillar.

Si persiste, pon vinagre hirviendo en la taza y déjalo actuar durante toda la noche; posteriormente, talla con una espátula de madera o de plástico. ¡Suerte!

## PARA QUITAR EL SARRO DE REGADERAS Y GRIFOS

Quita el excedente con vinagre puro. Repite la operación algunas veces durante una hora. Puedes quitar lo que queda con un viejo cepillo de dientes y bicarbonato de sodio.

Para disolver los depósitos más gruesos, los puedes cubrir con un trapo mojado con vinagre no diluido. Déjalo una o dos horas. Quitá el trapo y frota la superficie con bicarbonato.

Si tienes piezas que se quitan, las puedes dejar remojar en agua con vinagre caliente (mitad y mitad, o más vinagre).

## PARA REMOVER MOHO Y SARRO DE LOS AZULEJOS

Ocupa un cepillo de dientes con la pastachida o con bicarbonato.

Si hay humedad, lava con el limpiador de baño “que limpia con fuerza” y añade (si tu limpiador no lo tenía) algunas gotitas de aceite esencial de árbol de té (muy eficaz contra el moho).

## PARA LAS SUPERFICIES DE LOS DEPÓSITOS DE JABÓN

Talla con una esponja mojada de vinagre caliente. Si se trata de una cortina, se puede dejar remojando en agua avinagrada caliente por lo menos una hora.

## PARA LIMPIAR EL ESPEJO

Ocupa agua con vinagre y seca con papel periódico o con un trapo de algodón.

**¡Para que  
disfrutes  
esos  
momentos  
lavando  
la cocina!**

# LÍQUIDO LAVATRASTES GENIAL

Existen recetas muy eficaces con jabón líquido neutro (base vegetal), pero después de varias investigaciones, notamos que ese jabón no se encuentra fácil en Xalapa. Este jabón no proviene de grasa animal y tampoco contiene productos derivados del petróleo, ni fragancias u otros productos dañinos para el medio ambiente. Es el jabón más sencillo que puedas encontrar.

Si manejas el proceso de saponificación, puedes hacer tu propio jabón con aceite vegetal (usado o no). Otra opción es rayar unas cucharadas de una barra de jabón biodegradable (o jabón de pan, del menos químico) y derretirla a baño maría, en un litro de agua.

Aquí presento algunas recetas de líquido lavatrastes muy sencillas:



1 cucharadita de bicarbonato, 100 ml de jabón líquido neutro (base vegetal), 400 ml de agua y de 15 a 20 gotitas de aceite esencial de tu gusto.

También puedes rayar 3 cucharadas de jabón en una cazuela, ponerlo a baño maría con un litro de agua, dejar hervir a fuego lento; añadir media taza de vinagre y algunas gotas de aceite esencial (o el jugo de un limón) para luego envasar.

Este jabón resulta menos ecológico, ya que no es puro y no es biodegradable; sin embargo, es más amigable con el ambiente y económico en comparación con el lavatrastes que compras en la tienda. Aunado, evitas generar más envases de plástico.

**NOTA. En México se acostumbra lavar los trastes con la llave abierta... Una costumbre que desperdicia muchísima agua. Te recomendamos que mejor ocupes dos tinas de agua: en la primera lavas tus trastes; en la segunda los enjuagas (pon un chorrito de vinagre). Y para aprovechar al máximo, puedes regar tu hortaliza con el agua de la segunda cubeta (y de la primera, si tu jabón es biodegradable).**

## BARRA DE LA COCINA FELIZ

Para limpiar el espacio sobre el cual se preparan los alimentos.

Pasa una esponja con el limpiador multiuso megafabuloso (concentrado). Puedes ocupar un atomizador, resulta muy práctico. Enjuagar y secar con un trapo. Si persisten las manchas, utiliza la pastachida.

# PARRILLAS Y HORNOS MÁS BRILLOSOS QUE LA CALVA DEL MAESTRO LIMPIO

Para limpiar el horno utiliza frecuentemente el limpiador multiuso megafabuloso o la pastachida para desincrustar.

También, si tu horno tiene mucha mugre incrustada, pon una capa de bicarbonato, atomiza un poco de agua para que quede bien húmedo y déjalo reposando así toda la noche. Al día siguiente, quita la pasta con una espátula y enjuaga bien el horno. ¡El bicarbonato hace milagros!

Para tu horno de microondas: coloca un plato de vinagre o de jugo de limón, ponlo a hervir unos instantes y utiliza una esponja para limpiar las paredes.

# REFRIGERADOR RELUCIENTE DE LIMPIO

Lávalo con vinagre caliente o jugo de limón. Si quieres, puedes añadir una cucharada limpiador multiuso megafabuloso.

También puedes ocupar agua con bicarbonato y enjuagar con un trapo mojado con vinagre.

## OPERACIÓN RELÁMPAGO PARA BOTE DE BASURA

Lávalo con vinagre hirviendo y enjuágalo. Pasa una esponja con el limpiador multiuso megafabuloso sin enjuagar. Cuando esté seco, coloca 2 cucharadas grandes de bicarbonato en el fondo para evitar los malos olores.

## CAFETERA ELÉCTRICA

Para quitar los depósitos de minerales de tu cafetera, pon a filtrar una mezcla de agua y vinagre (mitad y mitad). ¡Enjuaga muy bien! Puedes recuperar el agua con vinagre para quitar el sarro de los grifos, de la regadera.

## CAZUELAS CON FONDO QUEMADO (¡SE ME OLVIDÓ!)

Justo después de que se haya quemado, pon un poco de vinagre con sal. Deja remojándose unos momentos.

Otra opción es poner a hervir (10 minutos) con agua y dos cucharadas de bicarbonato o de vinagre.

**Recomendación: no utilizar el bicarbonato con cazuelas de aluminio ya que las puede decolorar. La pastachida también te puede ayudar.**

**¡Para que  
disfrutes  
esos  
momentos  
lavando  
el resto de  
la casa!**

# Plomería de buen humor

No es nada nuevo, ¡el secreto es la prevención! No dejes pasar cabellos en la regadera o pedazos de comida y grasa en el lavabo de la cocina. Ocupa una rejita que retiene la mayor cantidad de pelos y cabellos en la regadera (¡vacíala cada 2 días!). Esa rejita es baratísima y te evitará llamar al plomero y vivir el dolor de corazón que surge cuando ocupas esos productos tan dañinos para destapar las tuberías.

Para uso hebdomadario (prevención)

Mezcla muy bien 1 vaso de bicarbonato y un vaso de sal fina. Pon 3 cucharadas grandes de esa mezcla en la plomería. Agrega también una cierta cantidad de agua hirviendo con vinagre.

Para destapar el drenaje.

Si se empieza a tapar, pon media taza de bicarbonato en el drenaje y luego media taza de vinagre. La mezcla hará burbujas; tapa la apertura y deja reposar por lo menos 15 minutos. Luego, pon una gran cantidad de agua hirviendo.

**Consejo: los desechos de café ayudan a quitar la grasa. ¡Viértelos en el drenaje para limpiarlo!**

# Cristales que rechinan de limpio

Pon algunas cucharadas de vinagre en dos tazas de agua caliente. Ocupa un atomizador. Seca con papel periódico o con un trapo de algodón. Para vidrios sucios, emplea mitad vinagre, mitad agua.

Si tienes líquido lavatrastes biodegradable, es muy eficiente en agua caliente. Enjuaga y seca con papel periódico.

# Quita polvo y contra los fuchis

Los atomizadores industriales que ocupamos para quitar el polvo en la casa o dejar un “buen” olor perjudican nuestra salud ya que inhalamos las minúsculas partículas del producto.

Para quitar el polvo, puedes rebajar el limpiador multi-uso megafabuloso y humedecer un trapo o utilizar un atomizador.

Para los malos olores, pon a hervir agua con vinagre y déjalo en un recipiente destapado en el centro del cuarto.

En espacios cerrados (closet, alacena), utiliza el limpiador multiuso megafabuloso (puro) y enjuaga. Coloca un plato con bicarbonato o un pedazo de algodón mojado con aceite esencial de lima o de citronela. Dejará buen olor.

Prepárate un atomizador sencillo: 1/4 de cucharadita de bicarbonato en 1/2 taza de agua caliente. Añadir algunas gotitas de limón y 10 gotas de aceite esencial de tu gusto. ¡Atomiza!

## Famosa humedad xalapeña

La ciudad de Xalapa se caracteriza en parte por su clima húmedo... Seguido se forma moho en algunos lugares de la casa.

Lava la superficie afectada por el moho (cortina de la regadera, por ejemplo) con vinagre muy concentrado. Deja evaporar sin enjuagar. Repítelo de vez en cuando para impedir la reaparición del moho. El limpiador de baño “que lava con fuerza” también es muy eficaz.

Otra opción para remover los hongos es añadir a 4 litros de agua caliente media taza de bórax o bicarbonato de sodio. Aplicar al área afectada y limpiar con un cepillo.

# Muebles de madera que lucen

Con algunas gotas de aceite de olivo mezcladas con 2 cucharas de jugo de limón, puedes quitar el polvo, dejando un bonito acabado a la madera y buen olor.

## ¿Y la ropa?

Hum... todavía no he encontrado una receta eficaz y barata que valga la pena compartir. Muchas personas me han platicado de las nueces de lavado que son frutas de un árbol que crece en Asia (se ocupan las cáscaras en la lavadora). Todavía no he tenido el gusto de usarlas. Infórmate, y si te convence, las puedes pedir por Internet.

### Unos consejos:

**Si haces tu propio jabón neutro (líquido o de barra), le puedes añadir unas gotas de aceite esencial o un poco de jugo de limón y usarlo para lavar tu ropa. También puedes rayar 300 grs. de jabón duro, añadir 2 litros de agua y ponerlo a baño maría. Combinando aceites esenciales de lavanda, mandarina y lima (3 ml. de cada uno), ¡tendrás un jabón sencillo y eficaz!**

**El vinagre blanco, el bórax o el bicarbonato funcionan como blanqueadores (una media taza de uno de ellos por tanda de ropa).**

**Evita el uso de blanqueadores y de suavizantes.**

# Páginas Verdes Xalapa te comenta:

No podemos confiar en la lista de ingredientes que nos proporcionan las empresas para sus productos de limpieza... Muchas empresas nos venden sus productos de limpieza con las palabras “natural”, “biodegradable” y “biológico”, lo que nos hace creer que no representan daño para la naturaleza. Muchas veces, se trata de un engaño. Tatataaaan! Por ejemplo, el detergente “Foca”, (supuestamente “biodegradable”), contiene fosfatos, un producto altamente peligroso para la flora y la fauna que incluso está prohibido en la composición de detergentes de varios países. Si se fijan en los ingredientes de los detergentes que tienen en casa (si es que los proporcionan todos, muchas veces nos brindan una lista muy incompleta de los ingredientes...), verán que la mayoría contienen fosfatos, nitritos, agentes blanqueadores o de limpieza no identificados, etc. Es decir que son productos problemáticos desde la etapa de su producción, hasta acabar en el suelo y el agua después de su uso en nuestra casa.

Si quieres más información sobre los componentes peligrosos de los detergentes de uso común, asómate a la página:

[http://www.imacmexico.org/ev\\_ç\\_es.php?ID=11565\\_201&ID2=DO\\_TOPIC](http://www.imacmexico.org/ev_ç_es.php?ID=11565_201&ID2=DO_TOPIC)  
(es un “Manual básico de residuos peligrosos en el hogar”) así como en [www.greenpeace.es](http://www.greenpeace.es)

Por el temor a las bacterias que propiciaron la ofensiva publicitaria de productos de “limpieza”, la mayoría de las veces, ocupamos productos demasiado poderosos para nuestras necesidades. Acabamos perjudicando nuestra salud y el medio ambiente...

Por el uso de químicos como los productos de limpieza convencionales, el aire de nuestro hogar puede llegar a estar más contaminado que el aire de afuera...

En la ciudad de México, cada mes en el drenaje existen unas 800 toneladas de limpiadores de escusados y unas 2600 toneladas de diversos productos de limpieza con sustancias tóxicas... ¿Cuál será la situación en Xalapa?

Aún cuando el agua contaminada con productos tóxicos se confina a plantas de tratamiento de aguas residuales, ésta no puede recibir un tratamiento totalmente eficaz y adaptado...

En Xalapa, la gran mayoría de nuestras aguas grises y negras acaban en los ríos... que también son fuente de agua potable para muchas comunidades...

# Agradecimientos

**¡Gracias a Inari Resendiz que ilustra con-  
muchísimo talento la guía!**

**¡Gracias a Liza Bueno por el diseño de la  
guía!**

Para realizar esta guía sencilla de limpieza biodegradable, me he basado principalmente de los trabajos siguientes (en francés...) y de mi experiencia personal:

“Raffa, le grand ménage”

<http://raffa.over-blog.com> (Creative Commons)

Trucs saisonniers du Centre d’information sur l’environnement de Longueuil

Guide de référence sur des solutions de rechange aux produits domestiques dangereux:

[www.gnb.ca/0009/0369/0012/index-f.asp](http://www.gnb.ca/0009/0369/0012/index-f.asp)

“Maison propre, jardin vert” Ville de Montréal.

¡Mientras se use sin fines comerciales y poniendo los créditos, adelante, difundamos!

[www.creativecommons.org](http://www.creativecommons.org)

