

RECETAS DE
**PRODUCTOS SALUDABLES
PARA LA LIMPIEZA DOMÉSTICA**



RECETAS DE PRODUCTOS SALUDABLES PARA LA LIMPIEZA DOMÉSTICA

LISTA DE COMPRAS PARA PRODUCTOS ALTERNATIVOS DE LIMPIEZA

Compare los precios de estos productos a los que normalmente paga por productos de limpieza

Bicarbonato de Sodio	Lavado de ropa, desodorante para uso doméstico y limpieza, decalcificador de agua	Paño de Limpieza de Microfibra	Simplemente use agua para limpiar todo tipo de superficies y en otras tareas domésticas
Bon Ami	Polvo limpiador no-tóxico para tapas de cristal de estufas	Escamas de Jabón	Jabón puro en escamas, no contiene sustancias blanqueadoras, fosfatos, enzimas ni perfumes. Bueno para lavar ropa
Jabón de Castilla	Jabón de base vegetal hecho de aceite de coco o aceite de oliva (búsquelo bajo el nombre de jabón de Vermont, aloe líquido de castilla o jabón del Dr. Bronner)	Ácido Bórico de Grado Técnico	De uso seguro para controlar cucarachas dentro de la casa
Borax	Jabón de lavandería natural y limpiador doméstico multiusos	Vainilla	Usada por su fragancia agradable
Crema Tártara	Un ácido alimentario suave, generalmente derivado de uvas	Aceite Vegetal	Funciona bien para limpiar y pulir superficies de madera
Glicerina	Un compuesto polialcohol simple que da una textura suave a los detergentes	Jabón con Base de Aceite Vegetal	Un jabón hecho de aceite vegetal como alternativa a un detergente basado en derivados de petróleo
Limón/Jugo de Lima	Genera un aroma fresco	Vinagre	Corta la grasa, elimina el moho y algunas manchas
Jabón de Aceite Murphy	Jabón natural para superficies de madera	Sosa de Lavar	Carbonato de sodio; corta la grasa, elimina manchas, desinfecta y ablanda el agua

SUGERENCIAS GENERALES

- Empiece con productos inocuos primero y luego opte por productos más fuertes sólo como último recurso.
- Evite las latas de aerosol y productos con fosfatos y cloro.
- Nunca eche productos químicos en el fregadero o en el desagüe pluvial.
- Busque información sobre eventos locales gratuitos para la recolección de desechos domésticos peligrosos; Visite el sitio fcgov.com/hazardouswaste

7 PRINCIPIOS PARA UN HOGAR SALUDABLE

MANTÉNGALO:

1. LIMPIO

Reduzca los alérgenos ambientales y las partículas de polvo.

- Sáquese los zapatos antes de entrar a la casa.
- Ponga un tapete de calidad comercial en cada entrada.

4. BIEN VENTILADO

La ventilación reduce la humedad y los olores y mantiene la casa seca y libre de moho

- Abra regularmente las ventanas para ventilar bien su casa.
- Haga uso de ventilación adicional cuando utilice pegamentos, pinturas u otras sustancias químicas nocivas.

7. MANTENIDO EN BUEN ESTADO

El mantenimiento asegura que los sistemas vitales de la casa estén en buenas condiciones y funcionen de manera eficiente.

2. SEGURO

Conozca los peligros más comunes que puede haber en su casa.

- Revise regularmente el nivel de monóxido de carbono, los detectores de humo y los extintores de incendio.

5. SECO Y LIBRE DE MOHO

Un exceso de agua en la casa causa moho y daños estructurales.

- Use extractores de aire mientras cocina y se toma sus duchas.
- Asegúrese de que su casa tenga un drenaje apropiado. Asegúrese de que las canaletas de desagüe pluvial no estén bloqueadas.

3. LIBRE DE CONTAMINANTES

Conozca las sustancias que hay en su casa que podrían causar enfermedades.

- Deseche las sustancias químicas o productos de limpieza nocivos y reemplácelos con alternativas no-tóxicas.
- Evalúe su casa para detectar gases de radón o monóxido de carbono.

6. LIBRE DE PLAGAS

Los insectos y los roedores pueden causar alergias y asma y propagar enfermedades. Las plagas andan en busca de comida, agua y escondites.

- Selle los huecos y grietas de las paredes exteriores con mallas de cobre, burletes o cintas de protección contra el clima.
- Elimine toda fuente de agua y alimento en la casa, incluyendo los dispensadores de comida de mascotas y comederos de pájaros

DENTRO DE LA CASA:

- Ocupe de las reparaciones menores antes de que se conviertan en problemas mayores.
- Revise las chimeneas, filtros y extractores de sus sistemas de calefacción para asegurarse de que todos los componentes estén limpios y conectados de manera apropiada.

FUERA DE LA CASA:

- Revise la masilla alrededor de los marcos de ventanas y puertas (por fuera y por dentro).
- Limpie las canaletas del desagüe pluvial y los tubos de bajada cada trimestre.



LIMPIADORES PARA LA CASA



LIMPIADOR MULTIUSOS

- Mezclar 2 cucharadas de vinagre con una cucharadita de bórax. Mezclar hasta que el bórax esté completamente disuelto.
- Agregue ¼ de taza de jabón de castilla.
- Agregue agua tibia hasta llenar una botella de aerosol.

Use para limpiar mostradores, pisos, paredes, alfombras, ventanas y tapicería.

PARA DESEMPOLVAR

- Simplemente use un paño de microfibras semanalmente para sacar el polvo.

PERFUMES DE AMBIENTE

***LIMÓN*:** 1 cucharadita de bicarbonato de sodio, 2 tazas de agua caliente y una cucharadita de jugo de limón. Disolver la solución y ponerla en una botella de aerosol de 16 oz. Rocíe los entornos como haría con un perfume ambiental.

CLAVOS Y CANELA: 2 a 3 cucharadas de clavos de olor y 2 o 3 palillos de canela. Envuelva los clavos y la canela en un filtro de muselina, hiérvalo en agua.

VAINILLA: 1 a 2 cucharadas de vainilla pura. Colóquela en un platillo y déjela en el cuarto.

SOLUCIONES DISINFECTANTES

- Mezcle 1 taza de agua, 1/2 taza de vinagre blanco destilado, 1/2 taza de alcohol isopropílico (70% isopropílico) y 2-3 gotas de jabón

Úselo para encimeras, pisos y superficies de baño.

LIMPIADOR DE VIDRIO

- 1/8 a 1/4 de taza de vinagre blanco destilado.
- 2 tazas de agua tibia.

Aplíquelo a la superficie de vidrio que desee limpiar. Use hojas de periódico para secar el vidrio.

TENGA EN CUENTA:

Para ***Recetas Destacadas***, use una botella de spray de 16 oz y, si lo desea (y con precaución), agregue pequeñas cantidades de aroma de hierbas, especias o aceites esenciales.

Los jabones de aceite vegetal incluyen, entre otros, los jabones de castilla (es decir, el jabón del Dr. Bronner y la Mrs. Meyer's Clean Day). El jabón de aceite de Murphy también tiene una base vegetal.

El vinagre blanco destilado, al igual que otros ácidos, puede dañar las encimeras de piedra, así que ten cuidado con ellas.

PARA LIMPIAR LOS PISOS

LIMPIADOR DE ALFOMBRAS

- 1 caja de bicarbonato de sodio, O
- 1 taza de bórax mezclado con 2 tazas de harina de maíz.

Extienda sobre alfombra y deje reposar una hora. Vacío.

LIMPIADOR PARA PISOS DE MADERA

- 1/8 taza de aceite de oliva
- 1/8 taza de vinagre
- 2 qt. de agua
- 1-2 gotas de esencia de limón

Mezcle los ingredientes y aplíquelo con un trapeador. Seque con el trapeador bien escurrido u otro material absorbente.

LIMPIADOR PARA PISOS DE BALDOSAS

- Mezcle 1 taza de vinagre blanco destilado con 1 galón de agua caliente.
- Aplicar con trapeador.
- Limpiar.

LIMPIADOR PARA PISOS DE GARAGES

- 1 taza de sosa de lavar
- ½ taza de agua

Mezcle los ingredientes y aplíquelos con un trapeador. Seque con el trapeador bien escurrido u otro material absorbente.

ORINA DE ANIMAL

- ¼ taza de vinagre blanco destilado
- 1 cucharada de jabón de base vegetal
- 2 tazas de agua

Aplique el vinagre y el jabón a la mancha. Deje absorber por 15 minutos. Enjuague el área con agua tibia. Seque con un material absorbente.

PARA LIMPIAR LA COCINA

DETERGENTE PARA LAVA PLATOS

- ¼ de taza de escamas de jabón
- 2 tazas de agua caliente
- ¼ taza de glicerina

Se formará un gel suelto. Rompa el gel revolviendo con un tenedor, luego vierta el jabón en una botella de cuello estrecho.

LIMPIADOR DE MICROONDAS

- ¼ de taza de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de vinagre blanco destilado

Aplique la pasta a las paredes y la solera del microondas con una tela suave o una esponja. Enjuague bien y deje la puerta del microondas abierta para que se pueda secar.

LIMPIADOR DE HORNOS

- 1 qt. de agua tibia
- 1 taza de bicarbonato de sodio
- 2 cucharaditas de bórax
- 2 cucharaditas de jabón líquido

Aplique la pasta a las superficies de su horno y déjelo reposar por unos minutos. Use un estropajo para limpiar las superficies.

LIMPIADOR DESENGRASANTE

- ½ cucharadita sosa de lavar
- ¼ - ½ cucharadita de jabón de base vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 2 tazas de agua caliente

Mezcle todos los ingredientes en una botella de aerosol. Rocíe las superficies, fríguelas y limpie con un paño.

USE GUANTES

POLVO LIMPIADOR

- 1 taza de bicarbonato de sodio
- ½ taza de jabón de base vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- ½ taza de agua caliente

Mezcle el bicarbonato de sodio y el jabón. Agregue el agua y después el vinagre y el aceite. Enjuague bien para no dejar residuos.

LIMPIADOR DE DRENAJE

- 1 taza de bicarbonato de sodio
 - 2 tazas de agua hirviendo
 - 1 taza de vinagre blanco destilado
- Eche el bicarbonato de sodio en el drenaje, seguido por el agua hirviendo y después el vinagre.

DESODORIZANTE PARA EL BASURERO

Espolvoree un puñado de bicarbonato de sodio en el basurero



PARA LIMPIAR EL BAÑO



LIMPIADOR PARA TINAS Y AZULEJOS DE BAÑO

- Mezcle 1-2/3 tazas de bicarbonato de sodio con ½ taza de jabón de base vegetal.
- Agregue ½ taza de agua caliente, y después 2 cucharadas de vinagre blanco destilado.
- Agítelo antes de usarlo.

LIMPIADOR PARA TAZAS DE BAÑO

Mezcle Borax y jugo de limón para hacer una pasta, deje reposar en la taza por 2 horas, limpiar. ****USE GUANTES****

ELIMINADORES DE MOHO

- Agregue una de estas cosas al crecimiento similar al moho:
- (1) Vinagre blanco destilado; (2) aceite de árbol de té (no requiere enjuague); (3) o aplique vinagre blanco destilado a la superficie primero, deje reposar durante 5 minutos y limpie con un paño. A continuación, rocíe una solución de peróxido de hidrógeno al 3% sobre la superficie y límpiela.
- Deje reposar la solución durante una hora antes de fregar y enjuagar.

MANTENIMIENTO DE LA FOSA SÉPTICA

- Una vez por semana, ponga 1 taza de bicarbonato de sodio en la taza del inodoro y eche el agua.

LIMPIADOR PARA CALIFICACIONES Y DEPÓSITOS MINERALES

- Cubra los depósitos con toallas de papel remojadas en vinagre blanco destilado, deje reposar más o menos una hora antes de limpiar.

PESTICIDAS

GENERAL

- Mezcle 6 tazas de ajo machacado, 1 cucharada. pimiento picante seco, 1 cucharadita de jabón seco y 4 cuartos de galón de agua caliente.
- Déjelo reposar 1-2 días.
- Colar, verter en una botella de aerosol y **rocíelo** sobre las plantas.

HORMIGAS

- Eche cualquiera de los ingredientes de la lista en los lugares donde las hormigas están entrando a la casa (no mezcle ingredientes).
- Harina de huesos, canela, crema tártara, chile rojo, sal, menta seca, salvia seca, peladuras de pepino, perfume, paprika, polvo de carbón o aceite de Neem diluido.

POLILLAS

- Mezcle 1-1/2 lb. de romero, ½ lb. de menta, y ¼ lb. de tomillo. Ponga la mezcla en bolsitas de muselina.
 - O simplemente ponga un recipiente de agua caliente jabonosa bajo la luz por la noche.
- *MOSQUITOS***
- Combine 15 gotas de aceite de lavanda, 3-4 cucharadas de extracto, de vainilla, y ¼ taza de jugo de limón.

LIMPIADORES DE METALES, ABRILLANTADORES Y LUSTRADORES

ABRILLANTADOR DE BRONCE

- Disuelva ¼ cucharadita de sal en ¼ taza de vinagre blanco destilado.
- Agregue suficiente harina para hacer una pasta. Aplíquelo a la superficie de bronce.

CERA PARA LUSTRAR CROMO

- Aceite de bebé
- Un paño suave

Frote la superficie de cromo con el aceite de bebé. Limpiar con el paño.

LIMPIADOR DE CUERO

- Aceite de nuez prensado en frío, aceite de oliva, o cera de abejas

Aplique uno de los ingredientes listados arriba. Frotar con un paño de gamuza.

LUSTRAMUEBLES

- Mezcle 1/2 taza de jugo de limón, 1 taza de aceite vegetal, y 1-1/2 tazas de agua.

Excelente para superficies de madera, cubiertas de formica y otras superficies duras.

LIMPIADOR DE ANTE (PIEL AFELPADA)

- Para borrar las marcas de suciedad, frote las marcas con un borrador de goma.
- Frote suavemente con papel de lija o la lima de cartón.

ABRILLANTADOR DE ACERO INOXIDABLE

- Combine ¼ taza de alcohol y 1/3 taza de vinagre blanco destilado.
- Agregue agua hasta llenar el envase.
- Use un trapo de microfibra para pulir.

PRODUCTOS DE LAVANDERÍA

DETERGENTE PARA ROPAS

- Llene el lavarropas de agua y agregue cada ingrediente en el orden dado abajo. Lave como lo hace habitualmente.
 - 1oz. jabón de base vegetal
 - 1 taza de sosa (ceniza de soda)
 - 1 taza de bicarbonato de sodio
 - 1 taza de vinagre blanco destilado

SUAVIZANTE DE ROPA

- Mezcle 2 tazas de bicarbonato de sodio, 12 tazas de vinagre blanco destilado, y 4 tazas de agua.
- Use ¼ taza por carga en el enjuague final.

QUITAMANCHAS

- Humedece la mancha, luego vierte unas gotas de jabón de Castilla y frota con un cepillo de dientes. Enjuague bien. Inténtelo de nuevo si es necesario.
- **Manchas de café y té:** Mezclar 1 cucharadita de sal y una cucharadita de vinagre blanco.
- **Manchas de frutas y vino:** Echar inmediatamente un poco de sal o agua con gas fría sobre la mancha y remojar la parte manchada en leche antes de lavar.
- **Manchas de tinta:** Remojar en leche o quitar la mancha con agua oxigenada.
- **Chicle:** Frotar con hielo para que el chicle se despegue.
- **Manchas de café y chocolate:** Mezclar yema de huevo con agua tibia y frotar la parte manchada con esta mezcla.
- **Manchas de vino:** Echar inmediatamente un poco de club soda (agua gaseosa) y secar la mancha absorbiendo el líquido con un paño limpio.
- **Manchas de sangre:** Echar sal o agua con gas fría sobre la mancha y luego remojar la prenda en agua fría antes de lavarla.
- **Manchas de lápiz labial:** Frotar la mancha con manteca vegetal. Lavar con sosa (soda para lavar). ***USE GUANTES***