



Guía de limpieza saludable

Adentro: encuentre recetas, consejos y recursos.



Metro



Recetas de limpieza seguras para un hogar saludable

Todos queremos que nuestros hogares estén libres de suciedad, grasa y bacterias. Limpiar bien no significa tener que usar los químicos agresivos que se encuentran en muchos productos comprados en la tienda. De hecho, los limpiadores naturales hechos en casa se pueden usar de manera segura en espacios con niños y mascotas y son efectivos para combatir la suciedad y la mugre. Estos limpiadores son mejores para usted y para su familia, mejores para el aire de su hogar y para el medio ambiente.

Estas recetas de limpiadores son seguras y fáciles de elaborar y son más económicas que muchos de los productos que se encuentran en la tienda. Todo lo que necesita para empezar son algunos ingredientes básicos como bicarbonato de sodio y vinagre. Así que tome una esponja y una botella de espray y pruebe estas recetas.



Los ingredientes son seguros

El vinagre blanco destilado es un buen producto de limpieza multiuso que elimina la suciedad, la grasa, las manchas de jabón y que además ayuda a desinfectar.

El bicarbonato de sodio absorbe los olores, disuelve la grasa y es un limpiador abrasivo suave, lo que significa que quita la suciedad sin rayar las superficies.

El jabón líquido, como el jabón de Castilla u otros jabones a base de aceite vegetal, ayudan a quitar la suciedad y la mugre, además de deshacerse de las bacterias.

El agua oxigenada es un desinfectante comprobado; úselo para reemplazar el blanqueador.

Aceites esenciales se pueden diluir en su limpiador casero para obtener un aroma agradable. Tenga cuidado, no los aplique directamente sobre la piel.



Limpiador multiusos en espray

Es bueno para encimeras y otras superficies.

- ½ taza de vinagre blanco destilado
- 1 cucharadita de jabón líquido a base de aceite vegetal
- 1 taza y media de agua tibia

Mezcle los ingredientes en una botella de espray y agítela antes de usar. Agregue jugo de limón, cáscara de naranjas o aceites esenciales para obtener un aroma fresco. Si lo va a usar en espejos o ventanas, no use el jabón líquido para evitar manchas.



Crema para fregar

Esta crema es perfecta para fregaderos, lavamanos, bañeras y baldosas.

- ½ taza de bicarbonato de sodio
- Más o menos ¼ taza de jabón a base de aceite vegetal

Agregue los ingredientes en un bol y mezcle hasta que se cree una pasta espesa. Conserve en el refrigerador la crema de fregar que no use. La próxima vez que la use, agregue un poco de agua a la mezcla.



Limpiador para el baño

- 1 taza de vinagre blanco destilado
- Más o menos $\frac{1}{4}$ de taza de bicarbonato de sodio

Vierta el vinagre dentro del inodoro intentando que corra por los lados y no que llegue directamente al fondo. Eche el bicarbonato de sodio, esparciéndolo por el inodoro. Déjelo reposar durante diez minutos y después friéguelo con la escobilla.



Limpiador de desagües

Para mejores resultados, limpie sus desagües una vez al mes con la siguiente receta. Una limpieza regular ayuda a prevenir atascos, reduce las bacterias y mantiene los desagües sin olores.

- ¼ taza de bicarbonato de sodio
- 1 taza de vinagre blanco destilado
- 6 tazas de agua hirviendo

Vierta el bicarbonato de sodio por el desagüe y luego el vinagre. Si es posible, cubra el desagüe para crear presión. Déjelo reposar diez minutos. Hierva 6 tazas de agua, después viértala por el desagüe. Repita esto si es necesario hasta que el desagüe funcione correctamente. Para atascos mayores, aumente la cantidad de bicarbonato de sodio y vinagre.



Limpiador de hornos

- 2 cucharaditas de jabón a base de aceite vegetal
- 1 taza y un tercio de bicarbonato de soda
- ¼ taza de vinagre blanco destilado
- Agua

Asegúrese de que el horno está apagado y frío. Saque todo del horno; bandejas, cazuelas, termómetros. Mezcle los ingredientes en un bol, usando el agua para crear una pasta espesa. Frote el interior del horno hasta cubrirlo completamente.

Déjelo reposar por 8 horas o durante toda la noche. Use guantes y friegue con una esponja abrasiva y agua limpia. Si es necesario, puede usar este método para limpiar las bandejas del horno.



Más consejos para una limpieza efectiva.

- Prevenga los atascos con coladores de desagüe para recoger pelos, comida y otros restos.
- Para quitar manchas y olores de la ropa, ponga las prendas en remojo en una solución con agua y vinagre blanco destilado a partes iguales antes de lavar.
- Remplace el blanqueador con agua oxigenada: Está demostrado que el agua oxigenada al 3% es un desinfectante eficaz y se puede usar para eliminar el moho. Añada media taza de agua oxigenada durante el ciclo de aclarado para darle brillo a la ropa.
- Use sal para eliminar las manchas recientes de la alfombra y tapizado. Cubra la mancha con una capa gruesa de sal. Déjela 10 minutos, aspire después. Si es necesario, limpie la mancha con un paño limpio, agua y jabón.



Cómo encontrar productos más seguros en la tienda

Comprar productos más seguros

- Lea la etiqueta y busque los productos que digan "Caution." Estos productos son menos dañinos que los limpiadores que dicen "Warning," "Danger" o "Poison."
- Escoja productos sin olor siempre que sea posible y evite productos excesivamente aromatizados.
- Busque productos en las estanterías que tengan una etiqueta EPA "Safer Choice."

Evite cuando sea posible

Ambientadores y productos excesivamente aromatizados –

Los aromas artificiales pueden perjudicar la calidad del aire de su casa. Intente usar esencias aromáticas extraídas de aceites esenciales, limón o canela.

Limpiadores antibacteriales – Para limpiar con blanqueador o desinfectar superficies, use agua oxigenada al 3% u otro limpiador oxigenado. Son tan efectivos como los limpiadores antibacteriales y mucho más seguros.

Para más consejos sobre cómo
limpiar su casa con productos
que sean seguros para usted
y el medio ambiente visite
oregonmetro.gov/healthyhome
o llame al 503-234-3000.

