

HOGAR SALUDABLE

El Libro de recetas del hogar saludable fue hecho por el Town of Hudson Board of Health.



El Libro de recetas del hogar saludable está patrocinado por el Instituto para la reducción del uso de tóxicos de UMass Lowell (UMass Lowell Toxics Use Reduction Institute).



LIBRO DE RECETAS

LIMPIADOR DE HORNO

Bicarbonato de sodio

Agua

Indicaciones:

Espolvoree bicarbonato de sodio en la base del horno frío. Rocíe con agua hasta que esté muy húmedo. Espere dos horas y vuelva a rociar con agua. Deje reposar durante la noche. Pase un trapo por el horno en la mañana.



¿POR QUÉ HACER SUS PROPIOS PRODUCTOS DE LIMPIEZA?

- ✓ Mantenga a su familia segura y saludable
- ✓ Reduzca los desencadenantes del asma
- ✓ Proteja al planeta
- ✓ ¡Ahorre dinero!



LISTA DE INGREDIENTES

Bicarbonato de sodio

Vinagre blanco

Jabón de castilla

Agua

Botella rociadora

CONSEJOS PARA PREPARAR PRODUCTOS DE LIMPIEZA SALUDABLES

- Use vinagre blanco, 5% de acidez
- Use agua destilada de ser posible
- No vuelva a usar los recipientes que contenían productos de limpieza comerciales
- Rotule sus productos de limpieza
- Use guantes sin látex

LIMPIADOR MULTIUSO

2 tazas de agua

2 cucharadas de jabón de castilla

2 cucharaditas de vinagre

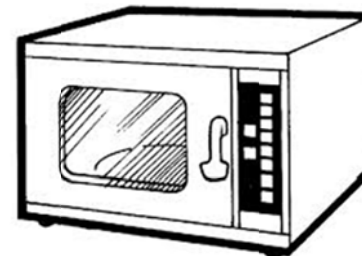
½ cucharadita de bicarbonato de sodio

Indicaciones:

Mezcle en una botella rociadora. Rocíe sobre la superficie y limpie con un paño húmedo.

Buenísimo para:

- ✓ Mostradores
- ✓ Gabinetes
- ✓ Dentro del horno microondas



LIMPIADOR DE VIDRIOS

1 taza de vinagre

1 taza de agua

Indicaciones:

Mezcle en una botella rociadora. Rocíe sobre la superficie del vidrio y limpie con una toalla de papel

Buenísimo para:

- ✓ Quitar huellas digitales
- ✓ Quitar residuos del jabón
- ✓ Quitar olores



LIMPIADOR DE INODOROS

¼ taza de bicarbonato de sodio

1 taza de vinagre blanco

Indicaciones:

Mezcle ambos y vierta en el inodoro. Déjelo reposar durante 3 minutos. Friegue con un cepillo para inodoros y baje el agua para enjuagar.

Buenísimo para:

- ✓ Limpiar el inodoro
- ✓ Desodorizar el inodoro



LIMPIADOR DE PISOS

2 ½ tazas de agua

½ taza de vinagre

Indicaciones:

Mezcle en una botella rociadora. Rocíe directamente sobre el piso y limpie con un traperero o paño.

Buenísimo para:

- ✓ Pisos de madera
- ✓ Pisos de baldosa
- ✓ Pisos de linóleo
- ✓ Pisos de baño



LUSTRA MUEBLES

2 tazas de agua

¼ de taza de vinagre

1 cucharadita de aceite liviano

Indicaciones:

Mezcle en una botella rociadora. Agite la botella para mezclar los ingredientes. Rocíe los muebles, seque con un paño.

Buenísimo para:

- ✓ Mesas de madera
- ✓ Sillas de madera
- ✓ Aparadores de madera

