

### Limpiador para la Bañera y el Lavabo:

- Rocíe bicarbonato de soda sobre los accesorios de porcelana y frote con un trapo mojado. Enjuague bien para evitar un acabado empañado.
- Mezcle crema de tártaro y vinagre blanco juntos para hacer una pasta. .
- Mezcle 2 cucharaditas de Bórax, 4 cucharaditas de vinagre blanco y 3 a 4 tazas de agua caliente en una botella para rociar.

### Limpiador para las Ventanas y los Espejos:

Ponga ¼ de taza de vinagre en una botella de rociar de 16 oz y llénela hasta arriba con agua. Puede agregar unas gotas de detergente para evitar rayas o marcas. Rocíe y limpie las superficies con periódico o un trapo sin pelusas.

### Sacudiendo:

Reduzca el polvo en el aire usando un trapo ligeramente húmedo en vez de sacudir en seco.

### Limpiando Manchas:

Disuelva ¼ de taza de Bórax en 2 tazas de agua. Aplique directamente a las manchas y déjelo secar antes de limpiarlo con una esponja, o úselo como un pre-tratamiento antes de lavar en la lavadora de ropa.

### Limpiador del Drenaje:

Vierta ½ taza de bicarbonato de soda por el drenaje primero, después ponga ½ taza de vinagre. Déjelo hacer efervescencia por 15 minutos. Luego échele una tetera/cafetera de agua caliente. Repita si es necesario..

### Limpiador del Horno:

*No use este limpiador en hornos auto limpiantes o que se limpian solos.*

- Rocíe bicarbonato sobre el fondo del horno hasta que queda completamente cubierto con una capa como de un cuarto de pulgada de bicarbonato.

- Usando una botella de rociar limpia, aplique una mezcla de agua y bicarbonato hasta que el fondo del horno está empapado pero no inundado.
- Continúe remojándolo varias veces antes de irse a la cama.
- En la mañana el bicarbonato y la suciedad pueden ser fácilmente removidos del horno con una esponja.
- Enjuague el residuo blanco que deja el bicarbonato.

**Antes de usar cualquiera de estas recetas, pruébelas en un área poco visible para asegurarse de que la superficie que usted está limpiando no va a dañarse.**



DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI

Programa de Prevención del Envenenamiento por Plomo y de Casas Saludables

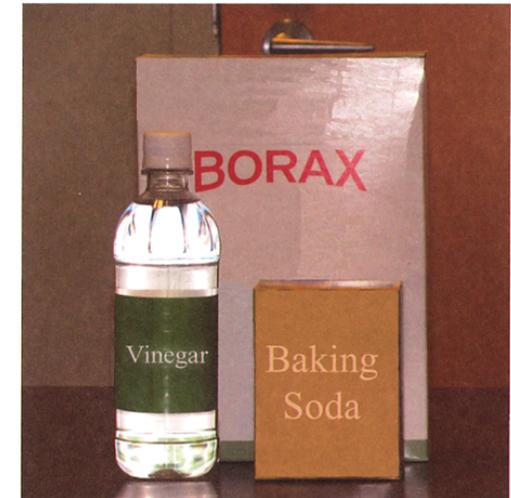
570 East Woodrow Wilson  
Osborne Building, Suite 200  
Jackson, Mississippi 39215

Reimpreso con permiso de la Sociedad Americana del Pulmón de Seattle, Washington

March 2012

Catalog #5309S

DEPARTAMENTO DE SALUD DEL ESTADO DE MISSISSIPPI



**Alternativas  
saludables para  
la limpieza diaria**

## Ingredientes

- **Bicarbonato de soda:** Ayuda a limpiar y a desodorizar, actúa como agente abrasivo, pulidor, sacador de manchas y suavizador para ropa. Úselo para limpiar plástico, vinilo, carpetas o alfombras, plata, acero inoxidable y desagües.
- **Bórax:** Ayuda a limpiar y a desodorizar. Úselo en paredes con papel tapiz, paredes pintadas, y los pisos. Úselo con su detergente para remover manchas y aumentar su poder de limpieza.
- **Vinagre:** Ayuda a quitar las manchas, la cera acumulada, y el moho. Úselo para limpiar ventanas, chimeneas, lechado de cemento, brochas para pintar, vidrio y cafeteras. Puede dañar las superficies sensibles al ácido, así que pruébelo en un área chica primero.

## Ambientadores del Aire:

- Disuelva 1 cucharadita de bicarbonato de soda en 2 tazas de agua caliente; agregue 1 cucharadita de jugo de limón. Vierta la solución en una botella de rociar y rocíe como usted usa un ambientador del aire.
- Coloque unas tajadas de fruta cítrica, clavos de olor, o canela en una olla con suficiente agua a hervir a fuego lento por 1 o 2 horas.
- Use bicarbonato de soda en el basurero o refrigerador para ayudar a reducir los malos olores en su hogar.

## Limpiador de Todo Propósito:

- Agregue ½ taza de jabón líquido puro (ej. jabón de castilla puro) a 1 galón de agua caliente. Esta solución es segura para todas las superficies y es muy efectiva para la mayoría de los quehaceres.
- Para un olor limpio, y para ayudar a cortar la grasa, agregue 1/4 de taza de jugo de limón a la receta anterior.

- Para un limpiador más fuerte, doble las cantidades de jabón y jugo de limón en la receta anterior.

## Limpiador del Piso con Hierbas Aromáticas:

En una cubeta o balde combine: 1/8 taza de jabón líquido o detergente, ¼ a ½ taza de vinagre blanco destilado o jugo de limón, ½ taza de té de hierbas fragantes (la hierbabuena agrega cualidades antibacterias). Revuelva el agua hasta que forme burbujas. Friegue el piso con un trapo o paño del piso.

## Polvos Abrasivos:

- Combine jabón puro con sal de la mesa o bicarbonato sobre la superficie que se va a limpiar. Friegue con un cepillo de cerdas firmes.
- Bicarbonato de soda sólo en una esponja húmeda también es efectivo en casi todas las superficies.
- Personalice el polvo abrasivo agregándole una hierba aromática o una flor. Ponga los ingredientes en la licuadora y córrala hasta que la fragancia haya impregnado el polvo.

## Desinfectante:

- Por mucho tiempo el Bórax ha sido reconocido por sus propiedades desinfectantes y desodorizantes. Mezcle 1/2 taza de Bórax en 1 galón de agua caliente o vinagre sin diluir y limpie con esta solución.
- Para un olor fragante, agregue unas cuantas ramitas de tomillo fresco, romero o lavanda a la receta anterior. Déjelo reposar por 10 minutos, cuélelo y déjelo enfriarse. Guárdelo en una botella de rociar plástica.

## Lustrador de Muebles:

Disuelva 1 cucharadita de aceite de limón en una taza de aceite vegetal. Aplíquelo con un trapo limpio

## Đường Cống:

- Agregue 1/2 taza de Bórax al agua de la lavadora cuando se va llenando. Agregue la ropa (esto es suficiente para una carga grande y limpiará y desodorizará su ropa.)

- La primera vez que trate esta receta, el agua aparecerá como que ya tiene jabón o detergente – eso es cuánto jabón queda en nuestras ropas después del lavado y el enjuague.

## Suavizantes de Ropa

- Agregue ¼ de taza de vinagre blanco al ciclo del enjuague o a una bola dispensadora (esto no hará que su ropa huelva a vinagre)..
- Para hacer las cobijas suaves y blandas: Agregue 2 tazas de vinagre blanco a la lavadora llena de agua. Enjuague las cobijas de algodón y lana en la lavadora después de lavarlas. Esto va a dejar las cobijas libres de jabón, suaves y esponjosas.

## Quitamanchas:

- Una mezcla de cantidades iguales de sal y vinagre blanco limpiará manchas de café y de té de las tazas de porcelana.
- **Manchas de Frutas y de vinos:** Inmediatamente derrame sal o agua de soda fría sobre la mancha y remójela en leche antes de lavarla.
- **Manchas de grasa:** Vierta/Cuele (“strain”) agua caliente sobre la mancha y siga con bicarbonato de soda seco.
- **Manchas de tinta:** Remoje en leche o remueva la mancha con peróxido de hidrógeno.
- **Manchas de sangre:** Inmediatamente eche sal o agua de soda fría sobre la mancha y remójela en agua fría antes de lavarla.
- **Manchas de café y chocolate:** Mezcle una yema de huevo con agua tibia y frótela sobre la mancha.
- **Goma de mascar:** Frote con hielo y la goma se descascará.