

GUÍA PARA MINGA DESDE CASA



The image features two overlapping speech bubbles on a textured background. The top bubble is dark blue and contains the text '¡HOLA!'. The bottom bubble is a lighter blue and contains a paragraph of text. The background is split horizontally into a light blue upper half and a light beige lower half, both with a grainy texture.

¡HOLA!

Te presentamos la segunda edición de nuestra guía **"Minga desde casa"**, contiene nuevos tips, y el directorio cubre más ciudades con emprendimientos y tiendas locales ecológicas.



Si este **manual** llegó a tus manos es porque de alguna manera tienes consciencia sobre **los residuos que generas**, así que queremos ayudarte a gestionarlos y des ese primer paso para ser un ciudadano del mundo más **conectado con la naturaleza**.

EN ESTE MANUAL TE
ENSEÑAREMOS EN

SIMPLES
PASOS

cómo empezar a comprar cosas que puedan **reutilizarse** y que, si ya se acabó la vida útil de estos productos, que este reciclaje se dé desde nuestros hogares, apoyando a los recicladores de base que pasan horas entre nuestra basura, **dándoles los desechos ya clasificados y limpios**. Ser un consumidor consciente no tiene porqué ser aterrador y costoso. **Aquí te lo mostramos.**

CALCULATU CONSUMO DE PLÁSTICO

CUADRO 1 DIARIO

	No. POR DÍA		No. POR AÑO
Botellas de Plástico		x365=	
Vasos de Plástico		x365=	
Sorbetes / Pajillas		x365=	
Hisopos con palitos plásticos		x365=	
Colillas de cigarrillos		x365=	
Bolsas de plástico con cierre		x365=	
Bolsas de plástico sin cierre		x365=	
Cubiertos de plástico		x365=	
Platos de plástico		x365=	
Envases de comida*		x365=	

CUADRO 1: CONSUMO TOTAL POR AÑO

*Envases para llevar comida: tarrinas grises y tarrinas foam

CUADRO 2 MENSUAL

	No. POR MES		No. POR AÑO
Empaques de comida		x12=	
Bolsas plásticas para compras		x12=	
Bolígrafos de plástico		x12=	
Envases de limpieza doméstica		x12=	
Pasta dental		x12=	
Cepillos de dientes		x12=	
Botellas de medicina		x12=	
Pañales		x12=	
Productos de higiene personal		x12=	

CUADRO 2: CONSUMO TOTAL POR AÑO

HAZUN
PLAN

1 **Observa y analiza** cuáles de los artículos de las listas anteriores puedes dejar de usar, y cuáles no, pero que sí pueden ser reciclados. **Recuerda:** Casi siempre los plásticos que no necesitamos son los plásticos de un solo uso.

2 **Revisa los cuadros de abajo.** Marca el cuadro de cada artículo según la acción que planeas tomar para ese objeto en particular.

3 Propón cómo llevar a cabo esta acción. **Ejemplo:**

CUADRO	Reduce	Rechaza	Reusa	Recicla	¿Cómo?
Botellas de Plástico	☐	☐	☐	☒	Coordinaré con un reciclador de base de mi zona los días de recolección de mis reciclables.

4 **Esto es un plan personal** y requiere que hagas un compromiso. Dile a algún familiar o amigo cercano acerca de tu proyecto personal, confíales que lo pondrás en marcha, así alguien más sabrá lo que harás, te incentivará a continuar, tal vez se una a ti; tal vez no, pero permitirá que continúes y no lo abandones.

CUADRO I

Reduce Rechaza Reusa Recicla ¿Cómo?

Botellas de Plástico

Vasos de Plástico

Sorbetes / Pajillas

Hisopos con palitos plásticos

Colillas de cigarrillos

Bolsas plásticas con cierre

Bolsas plásticas sin cierre

Cubiertos de plástico

Platos de plástico

Envases de comida

CUADRO 2

	Reduce	Rechaza	Reusa	Recicla	¿Cómo?
Empaques de comida					
Bolsas plásticas para compras					
Bolígrafos de plásticos					
Envases de limpieza doméstica					
Pasta dental					
Cepillos de dientes					
Botellas de medicina					
Pañales					
Productos de higiene personal					

HUELLA
PLÁSTICA

Al final de cada mes y año, compararás tus resultados con las metas que te habías planteado al principio del proceso. Si todo sale bien, lograrás alcanzarlos.

Los cuadros que te presentamos a continuación te permitirán llevar un registro de todos los esfuerzos que has estado haciendo para reducir tu huella de contaminación plástica; además, te mostrarán **cómo los cambios de consumo y las decisiones que haces a diario pueden causar un impacto positivo.**

Viendo tus resultados y comparándolos, puedes intentar ponerte metas más ambiciosas para el siguiente año. Si en algo fallaste o no estás satisfecho/a con uno de los resultados, **revísalos detenidamente y analiza qué pudiste hacer mejor y proponte hacerlo para el año siguiente.**

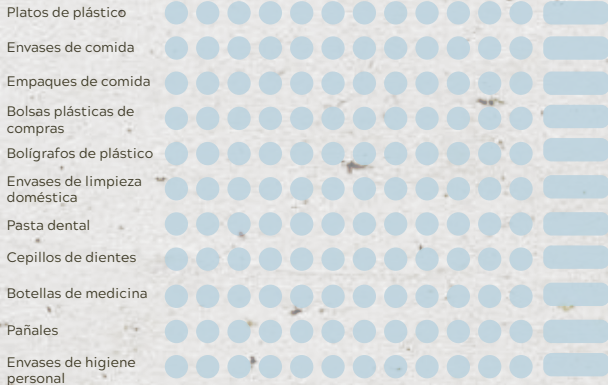
NOTA

Tanto la calculadora como el plan y el rastreador de tu huella la hemos hecho únicamente para los plásticos, pues son el mayor contaminante que generamos dentro de casa.



Registra tus resultados por 12 meses.

[illegible]



¿Qué puedo hacer mejor para el siguiente año?

- Resultados anteriores
- Resultados esperados

MI HUELLA ORIGINAL

MI OBJETIVO DE HUELLA

Artículos

No. Total
consumido
por año

No. Total
consumido
por mes

No. Total a
consumir
por año

No. Total a
consumir
por mes

Botellas de Plástico

/12=

x12=

Vasos de Plástico

/12=

x12=

Sorbetes / Pajillas

/12=

x12=

Hisopos con palitos
plásticos

/12=

x12=

Colillas de cigarrillos

/12=

x12=

Bolsas de plástico
con cierre

/12=

x12=

Cubiertos de plástico

/12=

x12=

Platos de plástico

/12=

x12=

Envases de comida

/12=

x12=

Empaques de comida

/12=

x12=

Bolsas plásticas de
compras

/12=

x12=

Bolígrafos de plástico

/12=

x12=

Envases de limpieza
doméstica

/12=

x12=

Pasta dental

/12=

x12=

Cepillos de dientes

/12=

x12=

Botellas de medicina

/12=

x12=

Pañales

/12=

x12=

Envases de higiene
persona

/12=

x12=

TIPS PARA SER UN CONSUMIDOR RESPONSABLE

Primero, es necesario que sepas que el **consumo responsable** se divide en 3 etapas:



También es necesario que reconozcas qué es basura y qué es residuo:



SOBRE LA DECISIÓN DE COMPRA

**Reflexiona sobre lo que
quieres comprar:**

- ¿Realmente lo necesitas?
- ¿Será basura o residuo?
- ¿Qué sabes sobre el proceso de fabricación del producto?
- ¿Qué problemas generará al ser desechado?



Evita los productos
de un solo uso



Adquiere productos
con envases retornables
o reutilizables



Tómate tu tiempo
comprando



Compra el contenido
y no el envase



Prefiere productos
de mercados locales



Apoya comprando
a empresas que se
preocupen por todo el
ciclo de sus productos



Rechaza las bolsas de
plástico y lleva siempre
tus propias bolsas
reutilizables

SOBRE EL
USO QUE

LES DÁS AL
PRODUCTO

- **Antes de desecharlo,**
¿Se le puede dar algún
otro uso?
- **El producto que compré,**
¿solo sirve para lo que yo
quería hacer? ¿Le sirve a
alguien más?

SOBRE LA PROLONGACIÓN DE VIDA ÚTIL

DEL
PRODUCTO



Reutiliza antes de
volver a comprar



Si el producto ya no me sirve,
límpialo y **clasifícalo** para tu
reciclador (empresa o de base)



Dentro del sector financiero, podemos buscar bancas que tengan una responsabilidad social con negociaciones éticas y responsables o que dediquen partes de sus ingresos a fines que cuiden el ambiente.

¿POR QUÉ REDUCIR ES CLAVE?

Ningún otro ser vivo
aparte del humano **produce basura**

CICLO DE VIDA DE UNA BOTELLA PLÁSTICA



Extracción
de petróleo

1

2



El petróleo se transforma
en pellets, materia prima
para la fabricación de
objetos plásticos

3



Los pellets son importados
y derretidos para hacer
botellas

4



Las botellas son transportadas
a otra planta para envasar el
producto y luego a la tienda

5



6

Comparamos el producto y
lo llevamos a casa



Consumimos el producto
y desechamos el envase

7



Una pequeña parte se
recicla y se convierte en
otros objetos

8



La mayor parte
termina en vertederos
o rellenos sanitarios



90% de los gases de efecto invernadero se generan en las etapas tempranas del ciclo de vida, durante la **extracción de materias primas (61%)**, la **producción de resinas y la fabricación de productos plásticos (30%)**



La disposición final de los residuos plásticos **representa solo el 9%**

TIPS PARA
REDUCIR^{LA}

GENERACION
DE BASURA

TIPS PARA

ALIMENTOS



¡Comer requiere de mucho!
Ten siempre reutilizables contigo.



Elimina el consumo de carne una vez a la semana y reduce tu Huella Hídrica.



Evite los plásticos biodegradables y bioplásticos, estos solo son compostables a nivel industrial.

TIPS PARA

HOGAR



Una camisa vieja sirve perfectamente como **trapo de limpieza**



Hay muchas maneras de **utilizar menos papel, o de reciclarlo.**



La tela encerada es una buena opción como embalaje



Instala iluminación LED



Instala un enchufe múltiple (regleta eléctrica) y conecta todos sus equipos ahí. Apague y desconecta cuando no estén en uso.



Si puedes **costear prendas con algodón orgánico**, aprovéchala. El cultivo común de algodón genera un porcentaje significativo de contaminación



Vende la ropa que ya no necesitas en línea o haciendo una venta de garaje. ¡Donarla también es una brillante idea!



Aprovecha tus dispositivos digitales y olvídate de la impresión

TIPS PARA

COCINA



No dejes la llave abierta innecesariamente mientras estás cocinando



No necesitas mucha agua para hervir tus alimentos. Menos agua, más sabor



De ser posible, **instala llaves** de bajo flujo en su fregadero



Deja enfriar esa agua hervida y riega tus plantas



Lava las frutas y verduras en un tazón grande y aprovecha el agua para tus plantas



Tus vegetales al vapor **pueden ser cocinados con otra comida**, pon una olla encima de la otra y ahorra más



No uses agua para descongelar alimentos. Déjalos en la nevera durante la noche



Cierra la llave para enjabonar tu vajilla. Cada gota cuenta

TIPS PARA

BAÑO



Usa **productos naturales** para tu higiene personal



Si resulta costoso comprar estos productos, **busca tutoriales** de cómo hacerlos tú mismo/a. ¡Todo mejora con la práctica!



Compra una máquina de afeitar de **acero inoxidable**. Ahorras un montón de dinero



Instala una **ducha de bajo flujo**



Pasa menos tiempo en la ducha. Dos canciones son suficientes para darse un buen baño



Cierra la llave de la ducha mientras te afeitas o cepillas los dientes



Arregla las llaves con fugas. El goteo constante es molesto y costoso



Si no puedes reemplazar tu inodoro de flujo alto, una botella de plástico llena de agua en el tanque del inodoro hará el truco



Si es amarillo, déjalo. Si es marrón, **deshágase de él**



Utiliza agua caliente solo cuando realmente lo necesites

TIPS EN

JARDÍN



Riega tus plantas en las horas más frescas del día (mañana o noche), así las plantas lo aprovechan más



Compra una boquilla para regular el flujo de agua de tu manguera



Aprovecha las lluvias para recoger agua para los días que tus plantas lo vayan a necesitar



Dirige los bajantes de agua y el agua del aire acondicionado a tu jardinera o macetas



No dejes la manguera abierta cuando laves tu vehículo

TIPS AL

SALIR



Un **tomatodo de acero inoxidable** puede ser tu mejor amigo



No comiences tus viajes contaminando



Rechaza los sorbetes en tus bebidas



Los protectores solares con componentes naturales son saludables para tu piel y el ambiente



Lleva siempre **utensilios reutilizables**



Compra solo lo que necesitas, y al granel de ser posible



Lleva tu **propia taza de café** a su cafetería preferida



Utiliza toallas de tela que pueden ser lavadas y reutilizadas



Cuando compres productos de papel, busca aquellos hechos a base de **material reciclado**

TIPS PARA TRANSPORTE



Conduces menos y utilizarás menos gasolina y también ahorrarás agua



Dale mantenimiento a tu vehículo y consumirá menos combustible



No dejes el motor encendido si está estacionado. Gasta gasolina y, por lo tanto, agua



Usa transporte público o anda en bicicleta siempre que puedas

TIPS EN

EVENTOS



No compres vasos, cubiertos y platos descartables de plástico. Una buena alternativa es tu vajilla o los de cartón



Compra servilletas reutilizables para tus reuniones



Compra todas las bebidas preferiblemente en envases de vidrio

RECICLAJE

¿QUÉ SE RECICLA Y QUÉ NO SE RECICLA?

Reciclar no evita que sigan apareciendo residuos, esta es una alternativa excelente cuando la reducción no es posible (costo, material, otros). **Consulta con un reciclador de confianza sobre lo que puedes o no reciclar.** Te recomendamos usar la app móvil “Reciapp” de ReciVeci, contiene todos los recicladores y recicladoras de base a nivel nacional.



Papel
archivo



Rollos de
papel



Servilletas
(Compost)



Empaques de
cartón sin Parafilm



Revistas



Tetra pack



Cuadernos



Periódico

SÍ SE RECICLA

PAPEL Y CARTÓN



Fundas
sin tintes



Envases de
aseo personal



Botellas de
bebidas



Plástico film
para empaque



Juguetes

SÍ SE RECICLA

PLÁSTICO



Transparente



Azul



Verde



Café

SÍ SE RECICLA

VIDRIO



Chatarra
Ferroso



Chatarra
electrónica



Lata y perfil
de aluminio



Aceite de Cocina



Acero



Llantas



Cobre

SÍ SE RECICLA

OTROS

¿CÓMO EMPIEZO A RECICLAR?

PASO
A PASO

1. Antes de comprar:

Reconoce si tu empaque después de ser consumido se convertirá en basura o residuo. **Trata de adquirir productos sostenibles:**



Sin empaque.



Que los pueda
reutilizar.



Que se pueda
biodegradar.



Que se puedan
reciclar.

2. Clasificación en la fuente:

Prepara el lugar (techado) y los materiales que vas a utilizar para separar en casa.

Separa tu basura en contenedores que puedas reutilizar. Utiliza lo que ya tengas en casa que sirva para la clasificación:



Basura, todo lo que no se puede reciclar.



Envases (plástico, vidrio, chatarra, aluminio, tetrapack).



Residuos orgánicos, para compostaje en casa.



Papel y cartón.

3. Lo que consumes, se debe de lavar inmediatamente.

¿Por qué? Ayudas al ahorro de agua, evitas malos olores y posibles plagas.

4. Entregar a un gestor:



Reciclador informal:

Establece acuerdos de horarios para que él/ella reciba tu material reciclable.



Centro de acopio:

Transpórtalo al punto más cercano a tu hogar.

COMPOSTAJE



Es un producto que, bajo condiciones controladas, se lo obtiene por la combinación de **residuos orgánicos y la ayuda de microorganismos**, que servirá de **abono natural para el suelo**.

BENEFICIOS DEL COMPOSTAJE CASERO

- ✓ Reduce la necesidad de fertilizantes químicos.
- ✓ Permite la continuidad del ciclo de vida.
- ✓ Disminuye de forma considerable el volumen y peso de los residuos orgánicos que se llevan a los vertederos.
- ✓ Previene la erosión del suelo.
- ✓ Favorece el crecimiento saludable de las plantas.

¿Cómo hacer compostaje?

Por lo general se necesitan tres ingredientes básicos:



Productos café:

Hojas muertas, cartón, ramas y ramitas.



Desechos verdes:

Recortes de césped, desperdicios de vegetales, restos de fruta y granos de café.



Agua:

no usar en exceso.

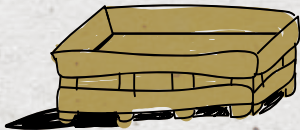
Se lo puede realizar en un lugar del jardín o espacio en el suelo que no se humedezca ni reseque.



Elementos que **NO DEBEN EMPLEARSE**

- ✗ Vegetales podridos.
- ✗ Todo tipo de material que no sea orgánico o biodegradable.
- ✗ Pescado, carne y huesos.
- ✗ Cenizas o serrín de madera tratada.

PASO 1



Seleccione un lugar seco y sombreado cerca de una fuente de agua para su pila o recipiente de compost. Se recomienda tener un espacio cerrado por 4 paredes destinado únicamente al compost.

PASO 2



Los residuos se deben disponer en capas, una parte de material verde por cada parte de materia café.

PASO 3



Agregue residuos cafés y verdes a medida que se recolectan, asegurándose de que las piezas más grandes se trocen o desmenucen.

PASO 4



Humedecer los materiales secos a medida que se van añadiendo y remover la mezcla para proporcionar aire.



PASO 5

Establecida la pila de compost, mezcle los recortes de césped y los desechos verdes en la pila y entierre los desechos de frutas y vegetales debajo de 25cm del material de compost.

PASO 6

Opcional: cubra la parte superior del compost con una lona para mantenerlo húmedo. Cuando el material en la parte inferior es oscuro y rico en color, su compost está listo para usar. Si haces poco compost, el proceso toma un par de semanas. Revísalo cada 3 días.

RECOMENDACIONES IMPORTANTES

- ✓ Si comienza a tener mal olor, añadir más residuos cafés (ramas y hojas secas).
- ✓ Su pila de compost debe tener una cantidad igual de residuos cafés a desechos verdes.
- ✓ Debe alternar capas de materiales orgánicos de partículas de diferentes tamaños.

LO QUE
NECESITAS
SABER ACERCA
DE LA COPA
MENSTRUAL



Te recomendamos las de **silicón médico**. Evita reacciones alérgicas y **dura de 10 a 15 años**.

¿POR QUÉ USAR UNA COPA MENSTRUAL?

- ✓ La copa menstrual es 0% químicos sintéticos tóxicos para nuestra salud. Reducen el riesgo de cáncer cervical.
- ✓ Eliminas el riesgo de infecciones por acumulación de gérmenes.
- ✓ No tiene algodón que puede o no contener pesticidas.
- ✓ Evitas que cientos de miles de toallas femeninas y tampones se produzcan y vayan a vertederos y al océano.
- ✓ Reduces en parte la contaminación ambiental por químicos.

¿CÓMO USARLA?



Lava tus
manos

1



Dobla la copa
dándole la
forma de U

2



Introdúcela
en tu vagina
lentamente

3



Adentro
regresará
a su forma
original

4

¿CÓMO REMOVERLA?



Presiona la base para romper el vacío que se ha creado dentro de tu vagina
(totalmente normal)

1



Remuévela agarrándola desde el rabillo que tiene la copa.

2

CUIDADOS

Es importante cuidarla para evitar cualquier problema y para prolongar su durabilidad.



- ✓ **Luego de removerla**, lávala con agua limpia. Si tu periodo no ha terminado, introdúcela nuevamente luego de desechar la sangre.
- ✓ **Antes y luego de cada periodo**, esterilízala con agua y jabón orgánico por 5 minutos. Recuerda calentar el agua, pero no excesivamente.

IMPORTANTE

En tu primer uso, pruébala en dos situaciones diferentes para asegurarte de que realmente sabes cómo ponerla sin causarte luego algún inconveniente:

- ✓ Durante los días de menstruación en los que pases tranquilamente en casa.
- ✓ Si la primera te resulta imposible por tu trabajo, úsala en las noches.

DIRECTORIO DE EMPRENDIMIENTOS SOSTENIBLES

CKG BRAND

CALZADO SOSTENIBLE PARA
MONTAÑA

099-089-7975

Ambato
@ckgbrand

SEAYOUFFREE

ACCESORIOS NATURALES

Ayampe
@seayouffree

ECOLOGICASEC

PRODUCTOS HIGIÉNICOS
ECOLÓGICOS

097-908-9722

Cuenca
@ecologicasec

FEMMY

COPAS MENSTRUALES

098-135-0099

Cuenca
@femmy_ec

CERO RESIDUOS EC

PRODUCTOS ZERO WASTE

099-293-9341

Cuenca
@ceroresiduosec

UN CUARTITO VERDE

PRODUCTOS NATURALES

099-180-4418

En línea
@uncuartitoverde

VERDEO PAPEL

PAPEL RECICLADO CON
SEMILLAS

098-407-9454

En línea
@verdeopapelplantable

VIDRIO MEJOR PLANETA

VIDRIO

En línea
@vidriomejorplaneta

AGENDA VOLÁTIL

CUADERNOS Y AGENDAS
ECOAMIGABLES

098-471-2513

Guayaquil
@volatilencuadernacion

AIA NATURAL COSMETICS

COSMÉTICA NATURAL

Guayaquil
@aiacosmetics

ANISA

JABONERÍA

099-128-2745

Guayaquil
@anisajabon

ARTYSIA LUXE

PRODUCTOS NATURALES DE
CUIDADO PERSONAL

Guayaquil
@artysialuxe

BAMBOO SMILE

SORBETES Y CEPILLOS DE
DIENTE DE BAMBÚ

096-080-0024

Guayaquil
@bamboosmile_ec

BIOFÁBRIK

BIOMATERIAL CON MICELIO
DE HONGOS

099-782-3247

Guayaquil
@biofabrik

BOTANIA

LÍNEA CAPILAR, FACIAL Y
CORPORAL

099-700-9037

Guayaquil

@botania.ec

DAMAR

COSMÉTICA NATURAL Y
SÓLIDA

099-293-0217

Guayaquil*

@damar.ecotienda

DREAM PACK

ENVASES, VASOS

098-175-8695

Guayaquil

@dreampack_ec_

JUTE LOVE

ACCESORIOS ECOLÓGICOS

099-809-6720

Guayaquil

@juteloveec

LA AGUJA MÁGICA

COSTURA CARBONO NEUTRO

093-905-3039/ 098-283-9160

Guayaquil

@agujamagica

MANIFEZTO

TRAJES DE BAÑO
CONSCIENTES

099-652-8621

Guayaquil

@manifezto.clothing

MATTER

EMPAQUES ECOLÓGICOS

095-919-5929

Guayaquil

@matter.ec

NATURAL BLENDS

COSMÉTICA NATURAL

099-268-5029

Guayaquil

@naturalblends.ec

ROUSE

COSMÉTICA CAPILAR

095-949-4844

Guayaquil

@rousecosmetica

HOLIVIA.EC

SOMBREROS PERSONALIZA-
DOS

096-901-9656

Huaquillas

@holivia.ec

LA AGUJA MÁGICA

COSTURA CARBONO
NEUTRO

098-386-1897

Samborondón

@agujamagica

ALI BOTANICS

COSMÉTICA NATURAL

098-337-3390

Quito

@ali_botanics

CONS

COSMÉTICA CONSCIENTE

Quito

@cons_ccc

ECOGREEN

UTILITARIOS DE COMIDA DE
FIBRAS NATURALES

099-803-1527

Quito

@ecogreenecuador

EMPAQUE VERDE

ENVASES, VASOS,
SORBETES

099-801-4334

Quito

@empaqueverde

HOGAR VERDE

PRODUCTOS DE LIMPIEZA
BIOENZIMÁTICOS

098-383-8000

Quito

@hogarverdeec

LEAFPACKS

PLATOS ELABORADOS CON
FIBRAS NATURALES

098-752-8886

Quito

@leafpacks

DIRECTORIO
DE TIENDAS ORGÁNICAS
SOSTENIBLES

ALL GREEN SHOP

Ambato
@allgreenshop.ec

CASA CAPRICHIO

Ambato
@cs.capricho

BEGREEN

Babahoyo
@begreen_ecuador

LA CASA POR LA VENTANA

099-235-2408
Ballenita
@lacasaporlaventana.ec

OH LINDA

098-745-0207
Cayambe
@oh.linda.tienda.de.maquillaje

GRACIE'S NATURALS

Cuenca
@gracienaturalshop

COQUETTEBYME

En línea
@coquettebyme

FAIR ZERO WASTE

098-495-4243
En línea
@fairzerowaste

ALPESO

099-141-6236
Guayaquil
@alpeso_ec

EL HUERTO DE LUCHI

099-803-3548
Guayaquil
@elhuertodeluchi

LA MARÍA ORGÁNICA

098-278-2916
Guayaquil
@lamariaorganica

LA MOLIENDA

099-443-0404
Guayaquil
@lamolienda_ec

LA MOVIDA VERDE

098-433-6951
Guayaquil
@lamovidaverde.ec

PRANA

Guayaquil
@prana_ec_

VERDETU

099-887-9772
Ibarra
@verdetu.foods

MIKHUNA

Manta
@mikhuna_tienda

WAYRA

099-341-2024
Portoviejo
@wayra_nuevaera

ONDA ORGÁNICA

095-885-9190
Quevedo
@ondaorganicaquevedo

ENDÉMICA

099-813-3415
Quito
@endemica.ec

TAILS AND TRAILS

098-745-1982

Quito

@tailsandtrails.ec

TE QUIERO VERDE

Quito

@tequieroverde.ec

BIODESPENSA

098-460-2214

Riobamba

@biodespensariobamba

VICTORIA

098-286-9905

SANTA ELENA

@victoria.t20

LA MOLIENDA

096-826-2181

Samborondón

@lamolienda_sambo

ORGANIKA EC

098-988-9831

Santo Domingo

@organiksa.ec

TO TENKA

099-357-5231

Santo Domingo

@totenka.ecotienda



WWW.MINGASPORELMAR.ORG

INFO@MINGASPORELMAR.ORG

   @mingasporelmar

DISEÑO:
GABRIELA
NAVARRETE