

CATÁLOGO PARA UN CONSUMO RESPONSABLE: PLÁSTICOS EN LA CANASTA BÁSICA 2025



MINISTERIO DE
AMBIENTE Y ENERGÍA

GOBIERNO
DE COSTA RICA



MINISTERIO
DE SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA



Consumo 180°
Ideas en acción



●●● CRÉDITOS

Sandra Sosa Cárcamo, Representante Residente

Programa de Naciones Unidas para Desarrollo (PNUD)

Elena Vargas Fonseca

Oficial de la Cartera de Naturaleza, Clima y Energía

Elaborado por

Dixania Azofeifa Duarte

Coordinadora de Proyecto

Comité Editorial de PNUD

Charleene Cortez Sosa

Especialista en Gestión de Conocimiento

Glomara Iglesias Álvarez

Especialista en Comunicación

José Daniel Estrada Sánchez

Especialista en Monitoreo y Evaluación

Rafaella Sánchez Mora

Especialista en Género e Inclusión

Diseño y diagramación

Tayna Morales Rodríguez





Para citar la fuente se solicita realizarlo de la siguiente manera:

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo [PNUD]. (2025) *Catálogo para un Consumo Responsable: Plásticos en la Canasta Básica*. Costa Rica.

Financiado por el Fondo Frances para el Medio Ambiente Mundial (FFEM)

Está autorizada la reproducción total o parcial de esta publicación con propósitos educativos y sin fines de lucro, siempre que se utilice la referencia respectiva. Para el uso no se requiere ningún permiso especial del titular de los derechos. Este material se encuentra disponible en <https://www.undp.org/es/costa-rica>

Este documento se encuentra protegido por la Licencia Creative Commons CC BY-SA 4.0. Atribución/Reconocimiento-CompartirIgual-no comercial 4.0 Internacional

PNUD-Costa Rica agradecerá que se remita un ejemplar de cualquier texto elaborado con base en la presente publicación a la siguiente dirección o correo:



Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo, Costa Rica.

Edificio Sigma, Edificio B, Piso 3, San Pedro de Montes de Oca, Costa Rica

Teléfono: (506) 2296-1544

Web: <https://www.undp.org/costa-rica>

Email: registry.cr@undp.org / comunicaciones.cr@undp.org

Derechos de propiedad intelectual:

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD-Costa Rica) © 2025

Las imágenes utilizadas en este catálogo son referenciales y se han tomado de la canasta básica únicamente con fines ilustrativos. No comprometen la calidad de los productos ni pretenden orientar, promover o limitar el consumo de ninguno de los productos aquí incluidos. Se han omitido marcas intencionalmente y no buscan afectar de ninguna manera a ninguna empresa

●●● INTRODUCCIÓN



En Costa Rica, la generación de residuos plásticos provenientes de la canasta básica de consumo constituye un desafío creciente para la gestión ambiental. De acuerdo con el análisis de externalidades realizado en el país, por el PNUD, una fracción significativa de los residuos ordinarios corresponde a materiales plásticos asociados principalmente al empaque de productos de uso cotidiano, los cuales, cuando no se gestionan adecuadamente, generan impactos ambientales, económicos y sociales relevantes (PNUD, 2025).



En este contexto, el Catálogo para un Consumo Responsable: Plásticos en la Canasta Básica se desarrolla como una herramienta complementaria al estudio: Contenido de plástico en la canasta de consumo en Costa Rica (PNUD, 2025). Su objetivo es fortalecer la información disponible para las personas consumidoras, así como para otros actores de la cadena de valor. Este documento fundamenta los hallazgos del estudio, identificando los tipos de empaques y envases plásticos presentes en los productos que conforman la canasta básica de consumo en los hogares costarricenses, así como las cantidades y el peso estimado de estos materiales a partir de los patrones de consumo habitual.

El objetivo principal de este catálogo es facilitar la identificación y comprensión de los distintos tipos de plásticos utilizados en los productos de la canasta básica, describir sus características y ofrecer lineamientos prácticos para su adecuada gestión. El documento integra aspectos claves como los tipos



de materia plástico, los usos más frecuentes, la reciclabilidad y las recomendaciones de manejo, considerando las capacidades actuales del sistema nacional de gestión de residuos.

A través de un ejercicio de campo, se llevó a cabo una medición directa del contenido de plástico en los empaques de bienes básicos, incluyendo productos alimenticios y de higiene personal, de acuerdo con la clasificación establecida por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC).

Para cada producto se elaboró una ficha donde se identificó:

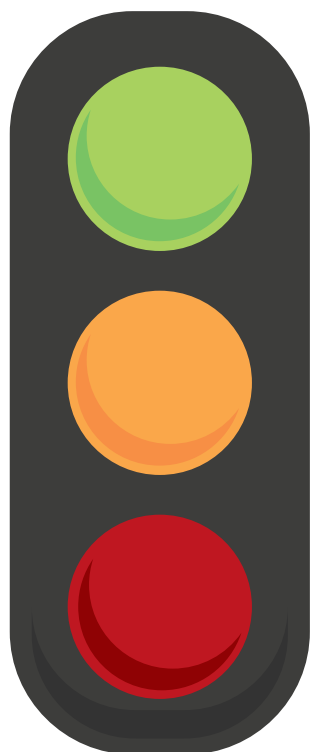
- El o los **tipos de materiales** de empaque y/o envase y su descripción.
- La **categoría de reciclabilidad**: Verde (fácilmente reciclable); Naranja (reciclabilidad limitada) y Roja (difícilmente reciclable)
- La **cantidad estimada en gramos de material plástico** que se genera a partir del consumo del producto
- **Buena práctica de gestión vinculada a criterios de reciclabilidad**, en función de la infraestructura de gestión de residuos disponible en el país.



Mediante fichas técnicas organizadas y un lenguaje sencillo, el catálogo busca apoyar la toma de decisiones informadas, facilitar la acción de los hogares y orientar a los actores institucionales responsables de la gestión de residuos plásticos en el país.

●●● CÓDIGO DE COLOR

RECICLABILIDAD DE CADA PRODUCTO



Empaque reciclable en la mayoría de los centros de acopio

Empaque difícilmente reciclable

Empaque no reciclable





●●● TIPOS DE PLÁSTICOS



1. Polietileno Tereftalato (PET): están producidos con Ácido Tereftálico y el Etilenglicol. Gracias a su capacidad de almacenar olores y sabores, son utilizados para hacer artículos como envases de alimentos y bebidas. RPET, se refiere a que su contenido es reciclado.



2. Polietileno de Alta Densidad (HDPE): son fabricados con Etileno. Sus características de impermeabilidad, no toxicidad y resistencia permiten su uso tanto para envases de champús y detergentes, como para botellas de leches y zumos.



3. Policloruro de Vinilo (PCV): producidos a partir de gas y sal común, se utilizan sobre todo para productos relacionados con la plomería debido a que son ignífugos – que tienen resistencia al fuego –.



4. Polietileno de Baja Densidad (LDPE): Son creados a partir del gas natural. Gracias a su durabilidad y flexibilidad, se utilizan para hacer desde bolsas de congelados, hasta alfombras y vestidos.



5. Polipropileno (PP): se obtiene del propileno y el etileno. Son plásticos rígidos y de alta cristalinidad, utilizados para hacer tapones, envases de refrescos, contenedores y envases de medicinas.



6. Poliestireno (PS): son plásticos que, gracias a su fragilidad y rigidez, son utilizados para hacer artículos como cubiertos y cajas de CDs.



7. Plásticos Categoría 7 - Otros: Son resinas plásticas que combinan varios de los compuestos mencionados anteriormente, en esta categoría también se clasifican los materiales bioplásticos.

●●● FICHAS DE PRODUCTO

Se presentan fichas para cada uno de los productos considerados dentro de la canasta básica indicados por el INEC, independientemente de si contienen plástico o no, con el fin de cuantificar el total de plástico presente en el promedio de la canasta de consumo familiar.

Estas fichas funcionan como una guía en caso de duda sobre cómo preparar los residuos del consumo doméstico, así como para orientar cuando surja incertidumbre sobre si un material puede o no reciclarse. Se debe tener en cuenta que el porcentaje de plástico en la canasta puede variar según el tamaño del envase y la cantidad de unidades consumidas. Por ello, se insta a realizar una gestión inteligente e informada de cada empaque, promoviendo un manejo responsable de los materiales que permita su circulación mediante la valorización y prevenga la contaminación.



ALIMENTOS

YOGURT		Peso total de los componentes de plástico del empaque	40,94 g
Tipo de material	Botella de LDPE, con tapa de LDPE y etiqueta de PET-G*.		
	Descripción	• Este envase fabricado en LDPE (tipo 2) es reciclable. • La etiqueta PET-G no es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

LECHE CONDENSADA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	31,39 g
Tipo de material	Botella de LDPE, con tapa de PP, con etiqueta de PET-G* y sello interno laminado.		
	Descripción	• Este envase fabricado en LDPE (tipo 2) es reciclable. • La etiqueta de PET-G no es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

SALSA DE TOMATE		Peso total de los componentes de plástico del empaque	36,44 g
Tipo de material	Botella de PET, con tapa de PP, con sello externo de PP y sello interno laminado.		
	Descripción	• Este envase fabricado en PET (tipo 1) es reciclable. • La tapa de PP es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

*Polietileno tereftalato modificado con glicol.

ACEITE DE SOYA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	22,32 g
Tipo de material	Botella de PET, con tapa de PP, etiqueta de LDPE y sello interno de PP.		
	Descripción	• Este envase fabricado en PET (tipo 1) es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco.	

LECHE DESCREMADA BLANCA LÍQUIDA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	1,39 g
Tipo de material	Tetra Brik con tapa de LDPE.		
	Descripción	• El empaque de Tetra Brik es reciclable y su tapa también.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

JUGOS DE FRUTAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	5,95 g
Tipo de material	Cubierta externa de LDPE sellada, con 6 cajas Tetra Brik individuales, con pajilla de cartón cubierta por PP.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) y el tetra brick es reciclable. • La pajilla y su cubierta de PP pueden ser aprovechados para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Entregar limpio y seco. • Compactar.	

SUPLEMENTOS NUTRICIONALES PARA BEBÉ		Peso total de los componentes de plástico del empaque	6,21 g
Tipo de material	Lata de metal, con tapa de LDPE, etiqueta laminada y sello interno laminado.		
	Descripción	• El empaque de metal es reciclable. • La tapa puede separarse para su reciclaje. • Etiqueta y sello interno laminado pueden aprovecharse para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco.	

MAÍZ DULCE		Peso total de los componentes de plástico del empaque	0 g
Tipo de material	Lata de metal con etiqueta de papel.		
	Descripción	• El empaque de metal es reciclable.	
	Buena práctica	• Entregar limpio y seco.	

ATÚN		Peso total de los componentes de plástico del empaque	0 g
Tipo de material	Lata de metal con etiqueta de papel.		
	Descripción	• El empaque de metal es reciclable.	
	Buena práctica	• Entregar limpio y seco.	

SALSA INGLESA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	29,61 g
Tipo de material	Botella de RPET, con tapa de PP, etiqueta de papel y con sello externo de PP.		
	Descripción	• Este envase fabricado en RPET (tipo 1) es hecho de material reciclado. • Por su color oscuro en algunas ocasiones es difícil reciclarlo.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

CHORIZO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	5,85 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE de empaque al vacío con 4 unidades y abre fácil		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

FRIJOLES EN GRANO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	5,31 g
Tipo de material	Bolsa de HDPE sellada		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

SAL		Peso total de los componentes de plástico del empaque	2,77 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE sellada.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

TORTILLAS EMPACADAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	4,07 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE con cierre hermético resellable de LDPE.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

PAN CUADRADO CORRIENTE		Peso total de los componentes de plástico del empaque	6,85 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE y con twist tie de PP y metal.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado. • El cierre al tener mezcla de plástico y metal no se puede reciclar fácilmente.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

ARROZ		Peso total de los componentes de plástico del empaque	7,46 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE sellada.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

AZÚCAR		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,78 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE sellada.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

PAQUETE DE JAMÓN		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,21 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE de empaque al vacío.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

QUESO EN POLVO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,55 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

TÉ		Peso total de los componentes de plástico del empaque	2,92 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE, con cierre hermético resellable de HDPE y 25 sobres de papel.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado. • Los sobres de papel pueden ser reciclables, compostables o aprovechados para generar energía.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

NATILLA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	10,53 g
Tipo de material	Doypack de PP con tapa de PP.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de recolección. • Separar la tapa. • Entregar limpio y seco.	

HUEVOS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,31 g
Tipo de material	Cartón con 15 huevos cubierto con LDPE.		
	Descripción	• El empaque de cartón de huevos es difícilmente reciclable porque generalmente ya viene de material reciclado de menor calidad. • Puede ser aprovechado en compostaje. • Puede ser aprovechado para generar energía junto con la cubierta de LDPE y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

MARGARINA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	17,79 g
Tipo de material	Taza de PP, con tapa de HDPE, con sello de PP y etiqueta de PP.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen. • La tapa se puede separar y reciclar.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Separar la tapa. • Entregar limpio y seco.	

HARINA DE MAÍZ		Peso total de los componentes de plástico del empaque	10,11 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

AVENA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	5,97 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

PASTA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,35 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

CEREAL AZUCARADO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	17,72 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

QUESO MOZZARELLA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	7,01 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

QUEQUE		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,75 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada y base de cartón.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen. • El cartón puede ser reciclado siempre que esté libre de grasas.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

BONETE DE PAN DULCE		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,28 g
Tipo de material	Bolsa de PP con 5 unidades.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

GALLETAS DULCES CON RELLENO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	2,6 g
Tipo de material	Bolsa externa de PP con 12 paquetes polilaminados individuales.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) y envolturas individuales polilaminadas tienen reciclaje limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

QUESO PROCESADO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	7,04 g
Tipo de material	Bolsa externa de PP con 8 unidades con envolturas individuales de LDPE.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) y envolturas individuales de LDPE tienen reciclaje limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

CONSOMÉ		Peso total de los componentes de plástico del empaque	0,58 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada con 5 sobres individuales polilaminados.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

PAPAS TOSTADAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	8,51 g
Tipo de material	Bolsa de PP con 6 bolsas individuales polilaminadas.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) tiene reciclaje limitado. • Envolturas individuales polilaminadas no son reciclables. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

CHOCOLATES		Peso total de los componentes de plástico del empaque	4,06 g
Tipo de material	Bolsa externa de PP sellada con 13 empaques individuales laminados.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) tiene reciclaje limitado. • Envolturas individuales polilaminadas no son reciclables. • Pueden ser aprovechados para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

CONFITES		Peso total de los componentes de plástico del empaque	12,58 g
Tipo de material	Bolsa externa de PP sellada con 42 empaques individuales de LDPE.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) y envolturas individuales de LDPE tienen reciclaje limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

UVAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	17,05 g
Tipo de material	Clamshell* de R-PET.		
	Descripción	• Este envase fabricado con RPET (tipo 1) es difícilmente reciclable debido a los aditivos asociados a la flexibilidad. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

FRESAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	11,37 g
Tipo de material	Clamshell* de R-PET.		
	Descripción	• Este envase fabricado con RPET (tipo 1) es difícilmente reciclable debido a los aditivos asociados a la flexibilidad. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

*Envase rígido tipo “concha” fabricado con PET reciclado (R-PET), generalmente transparente, que se utiliza para alimentos frescos, frutas, vegetales, repostería u otros productos que requieren protección y visibilidad

LECHE EN POLVO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	8,57 g
Tipo de material	Bolsa polilaminada sellada.		
	Descripción	• Los polilaminados (tipo 7) no son reciclables. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de recolección. • Entregar limpio y seco.	

CAFÉ		Peso total de los componentes de plástico del empaque	8,52 g
Tipo de material	Bolsa laminada sellada.		
	Descripción	• El empaque laminado (tipo 7) no es reciclable. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

SOPAS EN POLVO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	2,33 g
Tipo de material	Bolsa polilaminada sellada.		
	Descripción	• El empaque polilaminado (tipo 7) no es reciclable. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de recolección. • Entregar limpio y seco.	

MEZCLAS PARA BEBIDAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	0,92 g
Tipo de material	Doypack laminado con cierre hermético resellable de LDPE.		
	Descripción	• El empaque laminado (tipo 7) no es reciclable. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de recolección. • Entregar limpio y seco.	

FRIJOLES MOLIDOS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	1,07 g
Tipo de material	Doypack polilaminado, con tapa de PP y sello interno laminado.		
	Descripción	• El empaque laminado (tipo 7) no es reciclable. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de recolección. • Separar la tapa para su reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

MAYONESA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	11,26 g
Tipo de material	Doypack de plástico (otros), con tapa de LDPE y sello interno laminado.		
	Descripción	• El empaque de mezcla de plásticos (tipo 7) no es reciclable. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen. • La tapa LDPE si es reciclable.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de recolección. • Separar la tapa para su reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

QUESO CREMA		Peso total de los componentes de plástico del empaque	3,55 g
Tipo de material	Taza de PS, con tapa de PP, etiqueta de PET-G y sello laminado.		
	Descripción	• El empaque de PS no es reciclable. • La tapa de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

AJO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	1,59 g
Tipo de material	Malla sellada (Otros) con 3 unidades y etiqueta de PP.		
	Descripción	• Las mezclas de plástico (tipo 7) no son reciclables. • La etiqueta de PP (5) tiene reciclaje limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de recolección. • Entregar limpio y seco.	

ASEO PERSONAL

PASTA PARA DIENTES		Peso total de los componentes de plástico del empaque	8,36 g
Tipo de material	Caja externa de cartón, con tubo de LDPE y tapa de PP.		
	Descripción	• El cartón puede ser reciclado siempre que esté libre de suciedad. • El empaque de polietileno (LDPE, tipo 2) y su tapa es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar tapa. • Entregar limpio y seco.	

CREMA PARA MANOS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	41,57 g
Tipo de material	Botella de LDPE con tapa de PP.		
	Descripción	• Este envase fabricado en LDPE (tipo 2) es reciclable. • La tapa es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

CREMA PARA EL CABELLO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	31,65 g
Tipo de material	Botella de LDPE con tapa de PP.		
	Descripción	• Este envase fabricado en LDPE (tipo 2) es reciclable. • La tapa es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

CHAMPÚ PARA CABELLO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	82,14 g
Tipo de material	Botella de LDPE con tapa de PP.		
	Descripción	• Este envase fabricado en LDPE (tipo 2) es reciclable. • La tapa es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

PERFUME		Peso total de los componentes de plástico del empaque	25,84 g
Tipo de material	Botella de PET con tapa de PP		
	Descripción	• Este envase fabricado en PET (tipo 1) es reciclable. • La tapa es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

FIJADOR PARA EL CABELLO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	27,13 g
Tipo de material	Envase de PET con tapa de PP.		
	Descripción	• Este envase fabricado en PET (tipo 1) es reciclable. • La tapa es reciclable.	
	Buena práctica	• Separar la tapa. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

PAPEL HIGIÉNICO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	9,66 g
Tipo de material	Bolsa de LDPE sellada.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

RASURADORA DESECHABLE		Peso total de los componentes de plástico del empaque	2,82 g
Tipo de material	Bolsa externa de PP sellada con 5 unidades.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

JABÓN DE BAÑO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	5,73 g
Tipo de material	Bolsa externa de PP sellada, con 3 empaques individuales de PP y cartón interno.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

TOALLITAS HÚMEDAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	6,5 g
Tipo de material	Bolsa de PP sellada con 50 unidades.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) su reciclaje es limitado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

CREMA FACIAL		Peso total de los componentes de plástico del empaque	20,98 g
Tipo de material	Envase de PP, con tapa de plástico (Otros), etiqueta de PET-G y sello interno laminado.		
	Descripción	• El empaque de polipropileno (PP, tipo 5) puede ser reciclado de forma limitada. • El plástico tipo 7 no es reciclable. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

TOALLAS SANITARIAS		Peso total de los componentes de plástico del empaque	9,46 g
Tipo de material	Bolsa externa de LDPE sellada con 14 empaques individuales de LDPE.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

PAÑAL DESECHABLE		Peso total de los componentes de plástico del empaque	11,15 g
Tipo de material	Bolsa externa de LDPE sellada con 27 unidades.		
	Descripción	• El empaque de polietileno (LDPE) puede ser reciclado.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

DESODORANTES		Peso total de los componentes de plástico del empaque	44,85 g
Tipo de material	Barra con tapa y sello (Otros).		
	Descripción	• El empaque de mezcla de plásticos (tipo 7) no es reciclable. • Puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco.	

TINTE PARA CABELLO		Peso total de los componentes de plástico del empaque	18,64 g
Tipo de material	Caja externa de cartón, con tubo de aluminio con tapa de PP, botella de HDPE con tapa de LDPE, papel con instrucciones, 2 sachets* laminados y guantes de LDPE		
	Descripción	• El cartón y el aluminio es reciclable siempre que esté libre de suciedad. • El empaque de polietileno (HDPE, tipo 2) y su tapa es reciclable. • El laminado el LDPE puede ser aprovechado para generar energía y algunas municipalidades lo recogen.	
	Buena práctica	• Confirmar con el centro de acopio la opción de reciclaje. • Entregar limpio y seco. • Compactar.	

*Sachet: pequeña bolsa hermética descartable empleada para contener producto.

LIMITACIONES

Este catálogo se circunscribe exclusivamente a ejemplos de envases y empaques plásticos vinculados a los productos de la canasta básica de consumo, tomando como referencia la canasta básica del INEC al 2025, dado que los productos y su composición pueden sufrir ajustes con el tiempo. Su objetivo es concientizar y educar a los usuarios sobre la gestión correcta de los empaques plásticos y sus residuos.

No se incluyen envases secundarios, terciarios ni materiales plásticos asociados a actividades distintas al consumo doméstico esencial. Las recomendaciones de gestión responden a la infraestructura nacional disponible al momento de la elaboración del documento y podrán actualizarse conforme evolucione el sistema nacional de gestión integral de residuos.

Si bien el documento representa una guía de referencia, es fundamental verificar cómo se realiza la recolección de residuos valorizables y ordinarios en el cantón donde se dispondrá el residuo, para garantizar que se complete el ciclo de valorización de los materiales y no se contamine el reciclaje, asegurando un manejo responsable y efectivo de los residuos plásticos.

El PNUD no respalda ninguna entidad, marca, producto o servicio





CATÁLOGO PARA UN CONSUMO RESPONSABLE: PLÁSTICOS EN LA CANASTA BÁSICA 2025



MINISTERIO DE
AMBIENTE Y ENERGÍA

GOBIERNO
DE COSTA RICA



MINISTERIO DE
SALUD

GOBIERNO
DE COSTA RICA

