



# ¿CÓMO AHORRAR? ENERGÍA EN LA COCINA

Todo puede faltar en casa, menos la comida diaria, de ahí el lugar de privilegio que suelen tener las cocinas en la mayoría de los hogares. Pero es en esta zona donde se localizan los artefactos que más energía consumen. Grandes cantidades se gastan tanto en la preparación de alimentos como en su conservación y el posterior lavado de utensilios y platos. Conocer los detalles de funcionamiento de nuestros artefactos, no sólo sirve para utilizarlos mejor y prolongar su vida útil, sino también para sacar un mayor provecho a la energía consumida por ellos.



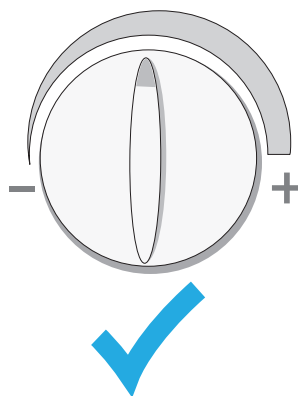
Sin lugar a dudas, el gasto realizado a diario en la cocina obliga a preocuparse de la optimización de la energía y así tener controlados los gastos. Para poder ahorrar en la utilización de artefactos como el refrigerador, el horno microondas, la cocina y el lavavajillas, sugerimos los siguientes consejos y recomendaciones.

## CÓMO AHORRAR ENERGÍA EN LA COCINA

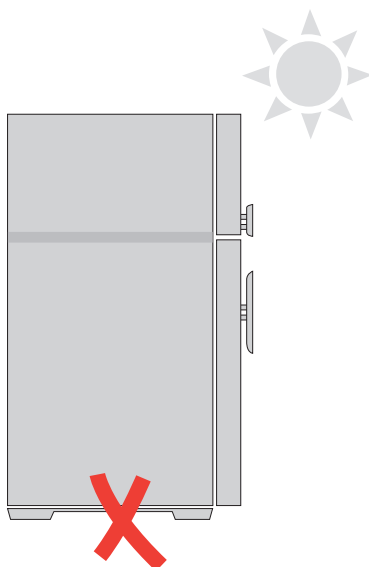
### 1 Refrigerador



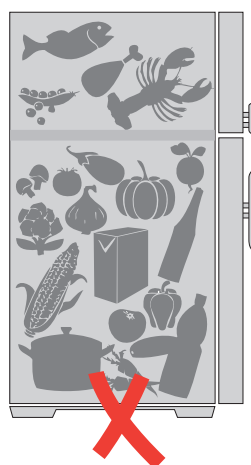
¿Qué antigüedad tiene su refrigerador? Un refrigerador de 10 años puede gastar el doble de energía, en relación con uno nuevo, y una unidad de 20 años puede consumir el triple. La combinación tiempo y tamaño de la unidad determinan el costo y el ahorro. A la hora de escoger un refrigerador, se debe seleccionar el que mejor se ajuste a sus necesidades. Sea cual sea el modelo seleccionado, es recomendable mantenerlo funcionando eficientemente.



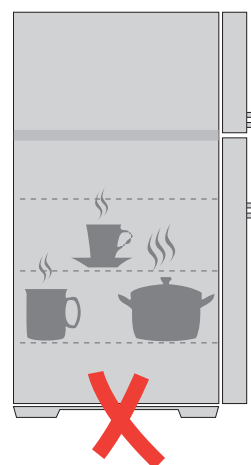
- Ajustar el termostato a la temperatura apropiada al medio ambiente circundante. Recuerde que la temperatura no debe mantenerse en los niveles más altos, y que una temperatura demasiado baja resulta muy cara. En los niveles intermedios la congelación es óptima y gasta menos energía.



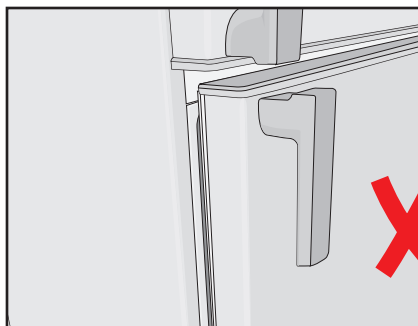
- Instalar en un lugar ventilado y fresco, donde no reciba el sol directamente y quede alejado de aparatos o equipos que generen calor, como la cocina o el horno.



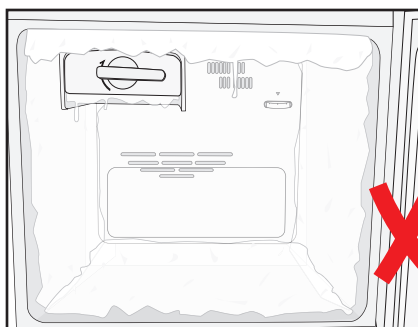
- Evitar sobrepasar la capacidad máxima total de carga del refrigerador. Si lo sobrecarga, su proceso de climatización será inadecuado para la conservación de alimentos y gastará mucha más energía.



- No introducir alimentos calientes al interior del refrigerador. Se debe esperar a que se enfrien antes de meterlos.



- Asegurar que los sellos de la puerta se mantengan en buenas condiciones.
- El refrigerador se debe abrir únicamente cuando se necesite y no olvidar cerrarlo bien.



- No guardar alimentos envueltos en papel o cartón. Estos materiales se comportan como aislantes térmicos. No conservan bien los alimentos y provocan un gasto inútil de energía.
- Mantener el interior y el exterior del aparato siempre limpios.
- Descongelar el freezer cuando la escarcha alcance medio centímetro de grosor. Si se acumula más hielo, aumentará también el consumo de energía.
- Cuando se hace hielo, se recomienda guardarlo en bolsas plásticas.
- Si no hay nadie en casa y el refrigerador no se usa por un tiempo, se debe desconectar y dejar con la puerta abierta.

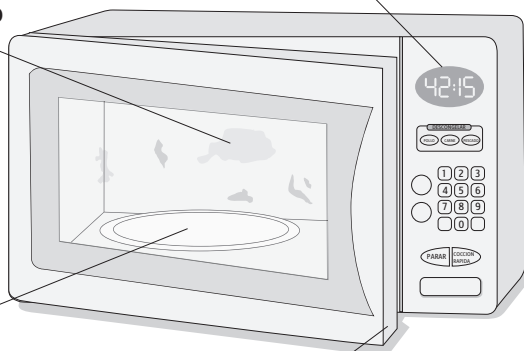
► *Dejar un recipiente con bicarbonato de sodio en su interior, para eliminar los malos olores.*

## 2 Horno microondas

No sobrepasar innecesariamente el tiempo de cocción de los alimentos.

Mantener el interior del aparato siempre libre de residuos.

No hacerlo funcionar en vacío. Esto podría provocar daños en su interior.



Antes de ponerlo en marcha, se debe asegurar que la puerta no tenga desperfectos.

- *Nunca intente hacerlo funcionar si está dañado.*
- *Utilizar de acuerdo a las instrucciones del fabricante*
- *Recordar que un horno de microondas consume menos energía que uno de resistencia.*

Tratar de preparar toda la comida de una sola vez. Cocinar un plato primero y otro después significa mayor consumo de gas.

Mantenerla siempre limpia, especialmente el horno y los quemadores.

Evitar cocinar con utensilios de barro o de hierro, pues demoran los procesos de cocción y -por lo tanto- consumen más energía. Los utensilios de cobre, aluminio, pyrex o peltre son buenos conductores de calor; al cocinar en ellos se consume menos gas.

Siempre que se pueda, utilizar la olla a presión, ahorra tiempo y energía.

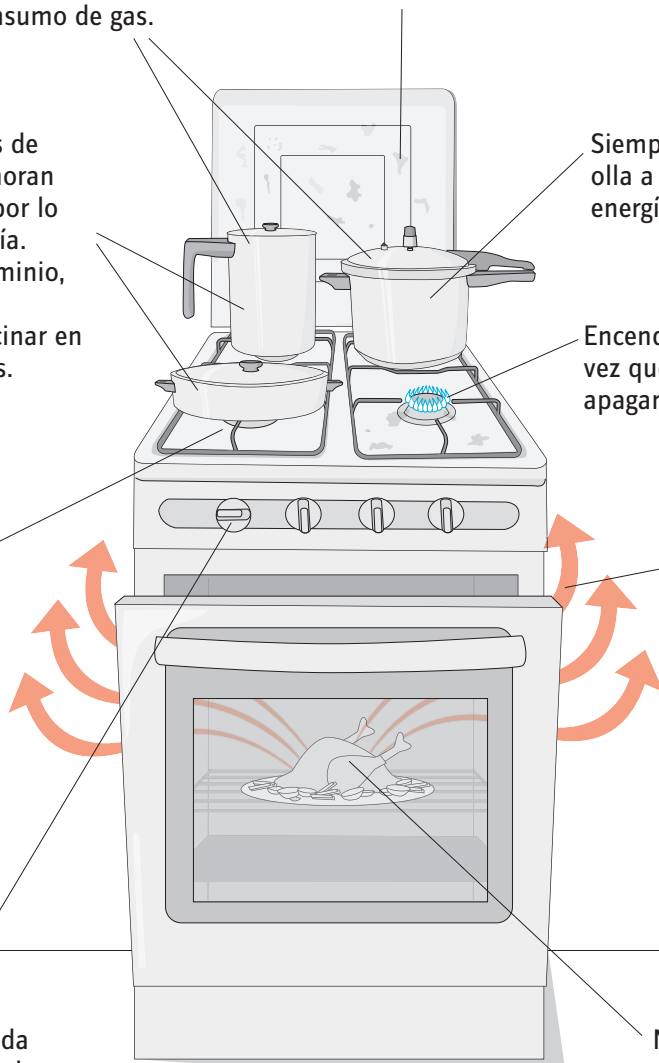
Encender los quemadores sólo una vez que estén listos los recipientes y apagarlos antes de retirarlos.

Instalar cada utensilio sobre el quemador del tamaño correspondiente, para no desperdiciar el calor. Preferir los de fondo ancho, pero si se tiene que utilizar un recipiente con fondo pequeño, ponerlo sobre un fogón pequeño.

No abrir a cada rato la puerta del horno para verificar la cocción de los alimentos. Cada vez que se abre, se pierde un 20% del calor acumulado.

Usar la temperatura adecuada al tipo de comida; por ejemplo: para hervir líquidos o preparar comidas en agua, partir con una temperatura alta y luego bajarla para que se sigan cocinando a fuego lento.

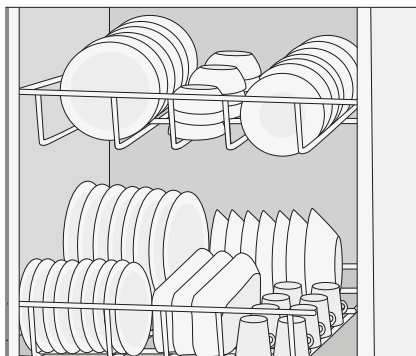
No usar el horno grande para calentar alimentos; preferir uno pequeño o el microondas si se tiene.



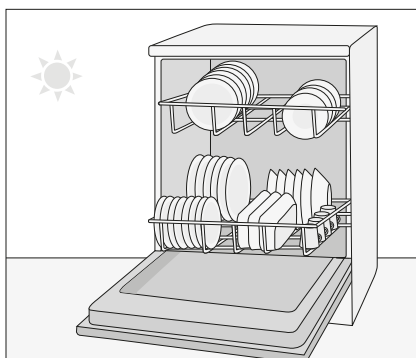
► Al cocinar alimentos congelados, descongelar antes de ponerlos a cocer.

► No cocinar los alimentos con exceso de agua. Mientras más agua se utilice, más energía se va a necesitar.

## 4 Lavavajilla



- Antes de hacer funcionar un lavavajillas, averiguar detalles de su funcionamiento y seleccionar el programa adecuado.
- Si se lava un grupo de platos a mano con agua caliente se consumirá un 40% más de energía que si se hace con un lavavajillas
- Aprovechar al máximo la capacidad del lavavajillas. Si no es posible completarla, seleccionar el programa de "Prelavado" con agua fría ya que facilita el lavado posterior.



### RECOMENDACIÓN:

*Cuando el lavavajilla empieza el proceso de secado de la loza, se debe detener el programa y dejar abierta la puerta del aparato. La loza se secará sola (más rápido aún en verano) y ahorrará una importante cantidad de energía.*