

# Consejos para ahorrar energía en la cocina

¿Sabía que la cocina es el lugar de la casa donde se concentran la mayor parte de los electrodomésticos?



■ Su consumo en la mayoría de los hogares puede significar más del 50% de la factura eléctrica.

■ La mejor manera de aprovechar sus electrodomésticos y de que consuman menos, es utilizarlos siempre a plena carga y si tienen, usar los programas económicos.

■ Cocinar con gas natural produce entre un 60% y un 70% menos de CO2 que el que generaría una central térmica para obtener la electricidad necesaria para este uso.

■ Lavar los platos a mano puede resultar hasta un 60% más caro en energía, agua y detergente que hacerlo con un lavavajillas moderno de bajo consumo.

■ Cada vez que se abre la puerta del horno se pierde el 20% del calor acumulado.

■ El frigorífico es el electrodoméstico más consumidor de electricidad de la casa; el 40% de lo que consumen el conjunto de aparatos.

## Cocinando



✓ Use recipientes con un fondo de mayor superficie que el fuego que utilice y cierre los recipientes. Conseguirá ahorrar hasta un 20% de energía.

✓ Mantenga limpios los quemadores del gas: el color rojizo de la llama indica mala combustión y pérdida de gas.

✓ Utilice la olla express: ahorrará tiempo y consumirá la mitad de energía.

✓ Baje el fuego una vez rompan a hervir los alimentos ya que la cocción suave mantiene las propiedades nutritivas y ahorra energía.

## En la colada

✓ Siempre que pueda, lave con agua fría o a baja temperatura, ahorrará mucha energía. Utilice la lavadora a plena carga y con el programa adecuado.

✓ Limpie periódicamente los filtros de agua y vigile el mantenimiento del equipo. Conseguirá el óptimo rendimiento de su aparato garantizando el menor consumo de energía.

## Lavando los platos

✓ Utilice el lavavajillas siempre a plena carga.

✓ Utilice un lavavajillas con etiqueta energética de clase A, consume la mitad que uno antiguo.



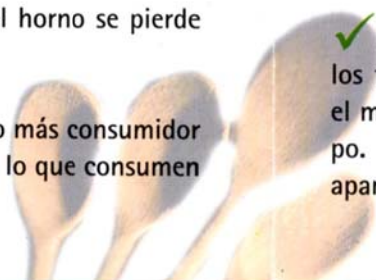
## En el frigorífico

✓ Regule la temperatura del frigorífico según las instrucciones del fabricante. Cada grado centígrado de frío supone el aumento del 5% en el consumo de energía.

✓ Mantenga la parte trasera del frigorífico y congelador siempre limpia y ventilada y sitúelos lejos de los focos de calor. Instalados en malas condiciones pueden consumir hasta un 15% más de energía.

✓ Compruebe que su frigorífico cierra herméticamente y no lo abra inútilmente. Unos pocos segundos son suficientes para perder buena parte del frío acumulado.

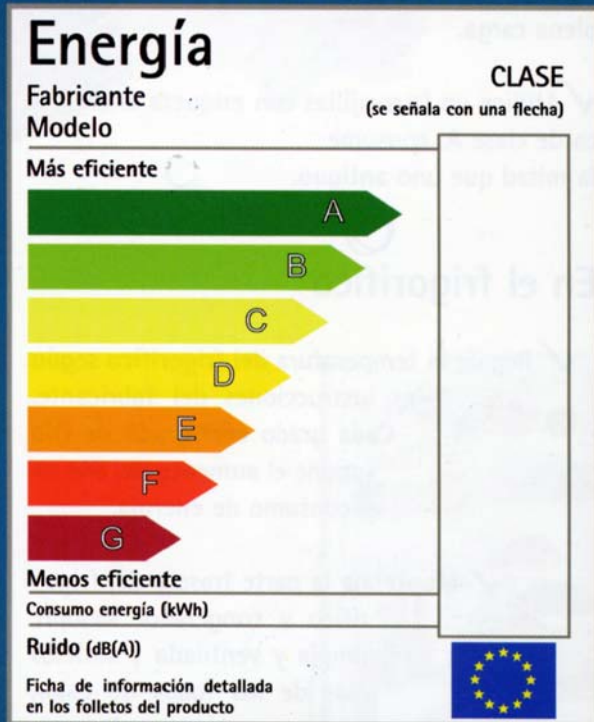
✓ Deje enfriar los alimentos antes de introducirlos en el frigorífico. Si se forma escarcha, descongélelo para no hacerlo trabajar en exceso.





# Etiqueta Energética

Al adquirir electrodomésticos, es muy importante tener en cuenta el consumo de energía que van a suponer estos nuevos aparatos. Por ello, le aconsejamos que preste especial atención a la etiqueta energética a la hora de decidir su compra. Elija el electrodoméstico más eficiente.



clase	consumo
A	Menos del 55% de la media
B	Entre el 55% y el 75% de la media
C	Entre el 75% y el 90% de la media
D	Entre el 90% y el 100% de la media
E	Hasta el 10% más de la media
F	Entre el 10% y el 25% más de la media
G	Por encima del 25% más de la media

Esta etiqueta energética, que aparece en todos los electrodomésticos, nos indica cuál es su grado de eficiencia energética.



aven

Agencia Valenciana de la Energía

www.aven.es

La Agencia Valenciana de la Energía es la entidad pública, adscrita a la Conselleria de Infraestructuras y Transporte, encargada de promocionar la mayor utilización de las energías renovables en la Comunidad Valenciana.

Además, uno de sus pilares fundamentales es fomentar e impulsar una cultura de ahorro de energía.

Para lograr estos objetivos, la AVEN lleva a cabo un Plan de Ahorro y Eficiencia Energética que engloba diferentes actuaciones dirigidas a informar y concienciar a los consumidores de la importancia de utilizar la energía de una forma racional y eficiente.

A través de este folleto se dan a conocer sencillos hábitos y sugerencias que le permitirán ahorrar energía en sus actividades cotidianas sin renunciar a su calidad de vida.

Una conducta responsable en el uso de la energía no sólo le supondrá un ahorro económico sino que, además, estará contribuyendo a la conservación del medio ambiente.

# Plan de Ahorro y Eficiencia Energética

## Cómo ahorrar energía en la cocina



aven



aven

Agencia Valenciana de la Energía