

Tips de ahorro energético en el uso de electrodomésticos



1. Generales:

- Todos los electrodomésticos cuentan con un manual de usuario en el cual indica cómo sacar el máximo desempeño del aparato con el menor consumo de energía y además nos da la información de cómo proceder con el electrodoméstico después de su vida útil ya que contienen materiales recuperables y/o reciclables.
- Desconecta los electrodomésticos cuando no se estén utilizando.

2. Cocción de Alimentos:

- Cuando cocines recuerda usar ollas o recipientes del tamaño del calentador, ya que si utilizas recipientes más grandes, se alarga el período de cocción, y si utilizas recipientes más pequeños, se producen pérdidas de energía en forma de calor.
- Si tu cocina es eléctrica, puedes apagar las hornillas unos minutos antes de terminar la cocción; y así aprovecharas el calor residual y puedes utilizar también las temperaturas mínimas de la cocina.
- Recuerda que la olla de presión es un utensilio que reduce los tiempos de cocción ayudando así con el ahorro de energía eléctrica
- Disfruta las ventajas de usar tu horno de microondas para calentar porciones pequeñas de alimentos, y para hervir agua, antes que usar la cocina eléctrica.
- Precalienta el horno solo cuando se indique y por el tiempo necesario.
- Hornea varios alimentos a la vez.
- Evita abrir la puerta del horno innecesariamente. Si lo haces, que sea por el menor tiempo posible.
- No utilices el horno para cantidades muy pequeñas o para tostar un poco de pan. En este caso es preferible hacerlo en un horno pequeño o en una tostadora.
- Aprovecha el calor residual del horno: apágalo unos minutos antes de sacar los alimentos.
- Para ahorrar electricidad y beneficiar tu salud y la de tu familia, intenta preparar el mayor número de comidas frías en la semana, por ejemplo: ensaladas de frutas, de verduras variadas, etc.
- Descongela los alimentos a temperatura ambiente antes de empezar a cocinarlos.
- Si vas a sustituir tu cocina eléctrica analiza la posibilidad de adquirir una de tecnología más eficiente, la mejor opción es la cocina a gas. Si eso no es posible, la cocina de vitrocerámica y la cocina de inducción magnética, consumen menos energía que la cocina eléctrica.



Tips de ahorro energético en el uso de electrodomésticos



3. Refrigeración de Alimentos:

- Recuerda que la rejilla del refrigerador debe mantenerse ventilada, no la sitúes en muebles cerrados y no utilices la parte trasera del refrigerador para secar ropa, esto provoca el aumento de consumo de energía eléctrica.
- Mantén limpio tu refrigerador por dentro y por fuera, ya que la acumulación del polvo reduce el rendimiento del refrigerador y aumenta el consumo de energía eléctrica.
- Descongela frecuentemente tu refrigerador, ya que la escarcha actúa como un aislante térmico y produce mayor consumo de electricidad.
- Utiliza el control de temperatura, utiliza los niveles bajos de enfriamiento en días más fríos y aumenta el nivel en los días más calientes. Un nivel muy alto implica un mayor trabajo del compresor y por lo tanto un mayor consumo de energía eléctrica.
- No abras el refrigerador sin necesidad, ni por períodos mayores a 10 segundos. Antes de cocinar, piensa cuáles productos necesitas y sácalos todos de una vez.
- No refrigere productos que se pueden mantener a temperatura ambiente o que se consumirán al poco tiempo de comprados.
- Mantén lleno el congelador, pues los alimentos congelados ayudan a conservar el frío. Si no tienes suficientes alimentos para colocar en el congelador, llena con agua algunos recipientes, tápalos e introdúcelos en el mismo.
- Los alimentos calientes que van a ser almacenados en el refrigerador, deben enfriarse primero a temperatura ambiente y luego introducirlos en el refrigerador.
- El refrigerador debe tener la capacidad exacta para las necesidades de tu familia. En el momento de la compra, escoge el tamaño ideal, pues a mayor tamaño, mayor es el consumo de electricidad.

4. Preparación de Alimentos:

- Cuando uses la licuadora:
 - ✓ Corta los alimentos en pequeños trozos antes de proceder al licuado.
 - ✓ Procura utilizar $\frac{3}{4}$ partes de la capacidad máxima del vaso para evitar varios licuados.
 - ✓ Se recomienda utilizar las velocidades bajas para mezclar y las velocidades altas para licuar.
 - ✓ Siempre agrega líquidos a los licuados para no forzar el motor elevando el consumo de energía.



Tips de ahorro energético en el uso de electrodomésticos



- ✓ Licua las cantidades necesarias en tiempos proporcionales sin exceder un minuto de licuado.
- ✓ Después de unos segundos de licuado, se puede parar y verificar si el estado de la mezcla está listo, o continuar licuando por otros segundos hasta lograr un licuado homogéneo.
- ✓ Utiliza solamente para uso domestico la licuadora.
- ✓ En licuadoras con función de picar hielo (Ice Crush) utilízala de manera intermitente agregando como máximo 5 cubos de hielo.
- ✓ En licuadoras que no tienen función de picar hielo agrega los cubos por el orificio de la tapa uno por uno en la velocidad máxima hasta la cantidad deseada.
- ✓ Cuando observes el vaso deteriorado o las cuchillas muy desgastadas por el uso se recomienda cambiar por repuestos nuevos y originales.
- Cuando uses la picadora:
 - ✓ Se recomienda utilizar solo la cantidad de pulsos necesarios para obtener el picado.
 - ✓ En recetas fuertes hacer los pulsos más largos para evitar varios picos de consumo.
 - ✓ Cortar la carne es pequeños trozos antes de proceder al picado.
 - ✓ Cortar las frutas y las verduras en rodajas da mayor eficiencia y demora menos el picado.
 - ✓ Después de tres pulsos, se puede parar y verificar si el estado del picado está listo, o continuar picando con más pulsos hasta lograr el picado deseado.
- Cuando uses el exprimidor o extractor de frutas:
 - ✓ Utiliza solo a intervalos de máximo 15 segundos ya que en este tiempo se puede extraer la totalidad del sumo de la fruta.
 - ✓ Exprime la cantidad suficiente de frutas según la necesidad.
- Cuando uses la cafetera eléctrica:
 - ✓ Procura gastar todo el café después de la preparación para desconectar la cafetera.
 - ✓ Utiliza la máxima capacidad para realizar una sola preparación.
- Cuando uses la sandwichera:
 - ✓ Siempre utiliza todas las cavidades al mismo tiempo.
 - ✓ Cuando termines la preparación desconecta el aparato

5. Iluminación del Hogar:

- Evita encender lámparas durante el día, utiliza al máximo la luz natural.
- Pinta tu casa con colores claros.



Tips de ahorro energético en el uso de electrodomésticos



Esta tabla le indica cuánta luz refleja una pared según su color

Blanco	80%	Dorado	53%
Marfil	77%	Gris Mediano	44%
Amarillo	74%	Naranja	34%
Rosa	70%	Café	27%
Beige	68%	Rojo	20%
Gris Claro	64%	Marrón	14%
Amarillo Limón	62%	Azul Oscuro	8%

- Utiliza bombillos ahorradores o lámparas fluorescentes compactas en lugar de bombillos incandescentes y apaga las luces que no necesitas.

6. Cuidado Personal:

- Cuando uses el calentador:
 - ✓ A la hora del baño se breve, mientras más dures en él, más energía consumirás.
 - ✓ Coloca el calentador de agua lo más cerca posible del suministro de agua.
 - ✓ Cuando te enjabones y laves el cabello cierra la llave, así ahorras energía y agua.
 - ✓ Utiliza un aislante en el calentador y las tuberías; de esta forma disminuyes las pérdidas de calor.
 - ✓ En la medida de lo posible utiliza agua fría.
 - ✓ Coloca un controlador de tiempo o "timer" y programalo entre 30 minutos y 1 hora de uso diario.
 - ✓ En la termoducha utiliza la opción de temperatura media "agua tibia".
 - ✓ Cierra la llave cuando no la necesites, recuerda que además de estar consumiendo agua, está consumiendo electricidad.
 - ✓ Si vas a cambiar el calentador de agua, evalúa la posibilidad de adquirir un calentador a gas.
- Cuando uses la plancha del cabello:
 - ✓ Procura tener el cabello seco
 - ✓ Programa el tiempo para compartir la plancha con otros miembros de la familia en el mismo uso.
- Cuando uses el secador del cabello:
 - ✓ Mantén limpia la entrada de aire en la parte posterior del secador.
 - ✓ Antes de utilizar el aparato procura secar tu cabello muy bien con la toalla.



Tips de ahorro energético en el uso de electrodomésticos



7. Lavado, secado y planchado de la ropa:

- Realiza el lavado de la ropa cuando acumules la suficiente cantidad que se requiere para llenar tu lavadora, evita utilizar la lavadora para lavar prendas aisladas.
- Utiliza el calor del sol para secar la ropa.
- Nunca utilices la plancha para secar prendas húmedas.
- Evita planchar frecuentemente, espera a tener la cantidad suficiente de ropa acumulada.

8. Ventilación y acondicionamiento del aire:

- Se recomienda no utilizar el ventilador o el aire acondicionado en ausencia de personas.
- Se recomienda utilizar el temporizador para los modelos que cuentan con esta función y los que no la tienen no usar el ventilador o el aire acondicionado permanentemente; por el contrario usarlo en intervalos de tiempo durante el día.

9. Limpieza del hogar:

- Cuando uses la aspiradora:
 - ✓ Mantén el filtro y la bolsa de residuos limpia.
 - ✓ Verifica que el tubo y las mangueras no se encuentren obstruidas.
 - ✓ Utiliza el regulador de succión para disminuir el consumo de la aspiradora.
 - ✓ Cuando el indicador de estado de bolsa quede en rojo reemplaza la bolsa

Anafade

Página web: www.anafade.org.ve

Email: informacion@anafade.org.ve

Telfs: (58212) 9855262, 9854820, 8884694

