

# BUENAS PRÁCTICAS ENERGÉTICAS

Con la puesta en práctica de estos consejos, es posible ahorrar un 30% de consumo.

## ELECTRICIDAD

### Iluminación

- ☀ **Aprovecha la iluminación natural**, siempre que sea posible,.
- ☀ Sustituye las bombillas normales por **lámparas de bajo consumo**. Para un mismo nivel de iluminación, ahorran hasta un 80% de energía y duran 8 veces más. Cambie, con prioridad, las que más tiempo están encendidas.
- ☀ **Usa tubos fluorescentes o lámparas de LEDs** donde necesite más luz y esté encendida muchas horas; por ejemplo, en la cocina.
- ☀ **Apaga las luces** en habitaciones que no estas utilizando.
- ☀ **Regula la iluminación** a tus necesidades y da preferencia a la **iluminación focalizada**.

### Electrodomésticos

- ☀ **Compra aparatos con etiquetado energético clase A**. Ahorraras energía y dinero.
- ☀ **Apaga totalmente el televisor y los equipos** cuando no los utilices, cuidado con el stand-by (luz roja), pues también consume.
- ☀ **Elije ordenadores e impresoras** que tengan **sistemas de ahorro de energía**. En la “pantalla plana” fondo blanco (en los monitores antiguos el fondo negro) y el protector de pantalla “vacío”. Estas medidas ahorran energía.
- ☀ **Llena el lavavajillas** y utiliza el ciclo de lavado más corto y eficaz.
- ☀ Utiliza la lavadora cuando este llena, lava en frío y evita el prelavado, siempre que sea posible.
- ☀ **Usa la secadora lo menos posible**, mejor al aire libre, es más sano y más barato.
- ☀ **La mejor opción son los lavavajillas y lavadoras bi-térmicos** que tienen dos tomas de agua independientes, el agua caliente se toma del calentador así ahorran energía y reducen el tiempo de lavado.

## CALEFACCIÓN

- ☀ **Comprueba periódicamente los radiadores**, es conveniente purgar el aire al menos una vez al año.
- ☀ **Una temperatura de 20° C en invierno o 25° C en verano**, resulta más que suficiente para su vivienda.
- ☀ **Para dormir suele ser suficiente una temperatura entre 15° C y 17° C**, aunque niños y mayores pueden necesitar más.
- ☀ **En el baño es suficiente con una temperatura entre 20° C y 22° C**.
- ☀ **Disminuye la temperatura en zonas de paso** o en las habitaciones de la casa que no uses con frecuencia.
- ☀ **Apaga la calefacción 1 hora antes de irse a la cama** y no la encienda hasta por la mañana, cuando la casa este ventilada.
- ☀ **Cierra las persianas y cortinas por la noche**, evitará importantes pérdidas de calor.
- ☀ **Apaga la calefacción**, si te ausentas de la vivienda más de un día.
- ☀ Se recomienda el uso de termostatos programables, **que permiten seleccionar el programa de acuerdo con la ocupación y las preferencias de los usuarios**.

**TRANSMITE A TUS AMIGOS Y VECINOS  
LA NECESIDAD DE AHORRAR ENERGÍA**

## **Recuerda:**

Según el Instituto para la Diversificación y el Ahorro de Energía (IDAE), **el 34% de la energía** que se usa en las viviendas españolas se dedica al **uso de los electrodomésticos** y de este porcentaje un 16% se gasta en los de la cocina, concretamente un **11% del consumo de electricidad y gas natural se utiliza para cocinar.**



## **RECOMENDACIONES EN LA COCINA**

- Usa recipientes cuyo fondo sea de un **diámetro mayor** que el fogón. Así se aprovechará al máximo el calor.
- Conviene **mantener tapados** en todo momento **sartenes y cazuelas.**
- **Utiliza la olla express**, aún mejor si se trata de una olla súper rápida, es decir, sin casi pérdidas de vapor: necesitan menos energía y ahorran mucho tiempo.
- Son **más eficientes las baterías de cocina con fondo grueso difusor**, que consiguen una temperatura más homogénea en todo el recipiente.
- **Gradúa convenientemente los fuegos.** Se ha de reducir el fuego cuando ya hierva el alimento. Una cocción suave mantiene las propiedades nutritivas y ahorra energía.
- Para **aprovechar el calor residual**, desconecta unos minutos antes de que se acabe la cocción, en placas de vitrocerámica.
- **Cocina en el horno un mayor número de alimentos** a la vez.
- **No suele ser necesario precalentar el horno**, para cocciones superiores a una hora.
- Se debe **evitar abrir la puerta del horno** innecesariamente. Cada vez que se abre se pierde, como mínimo, el 20% del calor acumulado en su interior. Sin embargo, el resultado final del plato es el mismo si se apaga el horno un poco antes de finalizar su cocción, el calor residual se encargará de acabar el proceso.
- Decantarse por **el horno microondas** en lugar del horno convencional supone un ahorro entre el 60 y 70% de energía y un ahorro importante de tiempo.
- Deja **enfriar los alimentos** antes de introducirlos en la nevera.
- **Descongela los productos congelados** dentro de la nevera. Así se evitará el consumo de energía del horno o del microondas para descongelar.