

CONSEJO DEL DÍA

SEXTO CONSEJO: ¿CÓMO AHORRAR EN ELECTRICIDAD EN CADA ESPACIO DE LA VIVIENDA?. PARTE II

Hace unos días hablábamos del rey de los electrodomésticos en cuanto al consumo de energía, el frigorífico, 24 horas al día 365 días al año. **En este consejo del día.** Mayor eficiencia energética, menor gasto y mejor conservación. El frigorífico está siempre funcionando, las 24 horas del día durante los 365 días del año. Es uno de los electrodomésticos que más consumen y por eso es fundamental contar con **un modelo que sea eficiente.**

Es conveniente disponer de una clara opción de la **eficiencia energética de los electrodomésticos.** Esta regla es para todos los electrodomésticos del hogar, hoy hablaremos de algunos de ellos que solemos tener en la cocina.

Existen al menos dos componentes básicos que condicionan el impacto de nuestros actos sobre el entorno:

- La elección de la mejor tecnología disponible: La línea blanca de electrodomésticos, hasta ahora, se clasifica en siete categorías en cuanto a su eficiencia energética (de la A a la G). Los más eficientes son los de la clase A o B. (La Comisión Europea ha decidido añadir dos nuevas categorías (A+ y A++) para etiquetar la eficiencia energética de frigoríficos y congeladores a partir de 2004). Es necesario aumentar y mejorar la divulgación de esta información ya que, en diversos estudios, la mayoría de los encuestados no tiene idea de cuál es la clasificación energética de sus electrodomésticos. La etiqueta energética es obligatoria. Exija al comercio que le explique su contenido. La diferencia de precio al adquirirlos siempre se amortiza mucho antes de terminar la vida útil del electrodoméstico.
- Los comportamientos humanos y nuestras formas de satisfacer nuestras “necesidades”: Antes de comprar un producto preguntémonos si realmente lo necesitamos. Cualquier consumo innecesario es en esencia anti-ecológico y cuantos menos electrodomésticos necesitemos, mejor. También se hace cada vez más necesario ser críticos con la publicidad de los productos y servicios, debemos fijarnos en las cualidades de los productos, no en las virtualidades y “sueños” que nos venden.

Consulta la guía de Grandes Electrodomésticos de nuestra vida. Del Ceneam [aquí](#). Nos dan pautas de elección a la hora de la compra de los diferentes aparatos. Comenzamos con unos pequeños consejos para los electrodomésticos que habitualmente tenemos en la cocina:

Lavadora

- Lava la ropa en frío:

Entre el 80 y 85% del consumo energético de una lavadora se invierte en calentar el agua. Estos días, apenas manchamos en nuestro hogar, por lo que, lava en frío o reduce la temperatura de lavado de la ropa.

Puedes alternarlos con lavado en frío, **¡estos días no manchamos mucho!**. Si es aconsejable que de vez en cuando se ponga una lavadora con temperatura, para poder limpiar restos que se acumulan en las tuberías.

- Utiliza programas económicos:

También es importante ajustar el programa del lavado. Comprueba como queda la ropa con programas cortos o económicos, ahora que puedes dedicarle este tiempo, si la prueba es positiva, ¡úsalos!

- Programa la lavadora para que funcione durante las horas de menor consumo. En caso de disponer de discriminación horaria. Evita los prelavados.
- Evita los usos innecesarios con poca ropa.
- Aprovecha los lavados, pero no llenes al máximo la lavadora, tiene que haber tu mano en posición vertical para que el tambor no sufra el peso de la ropa mojada al moverse.
- Haz caso de las recomendaciones del fabricante en cuanto a pesos de ropa máximos.
- Aprovecha a desincrustar la máquina y limpia los filtros.

Secadora

- Evita su uso al máximo.
- Si la tienes que poner aprovecha las horas de discriminación horaria, valle. En caso de que la tengas contratada.

Lavavajillas

- Enciende el lavavajillas solo cuando esté lleno.
- Los últimos modelos de lavavajillas tienen un botón «eco» que puede reducir el consumo de electricidad hasta en un 45% dependiendo del modelo.
- Deja secar los platos al aire libre
- Aprovecha al máximo su capacidad.
- Busca el programa ECO, si lo tuviera.
- Retira los restos de comida con un papel de cocina, no limpies la vajilla superficialmente debajo del grifo antes de introducirlos en el lavavajillas.

Horno

- Estos días utilizaremos en mayor medida el horno, para pasteles, bizcochos, etc., por lo que puedes aprovechar el calentamiento del horno para realizar varias cosas a la vez.

Microondas

El microondas es un aparato para cocinar, generalmente en nuestras casas lo utilizamos para calentar, hay que hacer un buen uso de él.

- Para calentar leche puedes poner potencia máxima.

- Para calentar comida gradúa la temperatura teniendo en cuenta:
 - Temperaturas altas: son para cocinar
 - Temperaturas más bajas son para calentar.
 - Usa la opción de descongelamiento si lo tiene, en caso contrario no utilizarlo para ello.

Muchas veces los alimentos se nos deshidratan porque hemos indicado un programa de mucha temperatura y poco tiempo, se está cocinando nuevamente. Si no pondrías las lentejas a calentar a fuego máximo en la vitro o en la inducción, aquí tampoco. Menos potencia y más tiempo con un movimiento con la cuchara en medio.

A tener en cuenta en la cocina:

- No pierdas el calor: En las cocinas vitrocerámicas, usa recipientes con un diámetro igual o superior al del fuego que vas a utilizar, así se aprovecha adecuadamente el calor producido.
- Cocina con olla a presión: La olla exprés es un recipiente rápido y muy eficaz para cocinar. ¡Úsalo, todo son ventajas!
- Al cocinar, utiliza las tapas en ollas y cazuelas: Con cazuelas convencionales, puedes ahorrar hasta un 65% de energía con el simple gesto de usar la tapa.
- Reduce la temperatura cuando empiece a hervir: Una vez el agua rompe a hervir, debemos reducir la temperatura del fuego para no hacer un gasto inútil de energía.

Fuente: Atari Consultora Sostenible; Ceneam.