



la cocina



Madrid Ahora con Energía

colaboran:



FUNDACIÓN MAPFRE



Dirección General de Industria, Energía y Minas
CONSEJO REGULADOR DE ECONOMÍA Y CONSUMO
Comunidad de Madrid





En la cocina se realizan algunas tareas que son imprescindibles para nuestra vida cotidiana. Allí, se conservan los alimentos, se cocina, se lava y plancha la ropa, etc.

+ más
eficiencia

A

Para realizar estas tareas se utilizan unos aparatos llamados electrodomésticos. La lavadora, el frigorífico, la cocina y el horno, la plancha, el lavavajillas, el microondas o la tostadora, son electrodomésticos.

B

Casi todos ellos funcionan con energía eléctrica, y de ahí su nombre, aunque algunos también pueden utilizar otras fuentes de energía, como el gas natural o el gas butano.

C

Actualmente, son imprescindibles en el hogar y casi sería imposible la vida sin ellos, por eso se gasta una gran cantidad de energía en hacerlos funcionar: la cuarta parte de la energía que se utiliza en los hogares, la consumen los electrodomésticos.

D

En la cocina también se utiliza agua caliente. Además, a ella van a parar todos los residuos de la casa (restos de alimentos, papel, botellas, etc.), que pueden aprovecharse para obtener energía.

E

En esta dependencia de la casa se utiliza mucha energía, pero se pueden hacer muchas cosas sencillas para ahorrar con los electrodomésticos, el agua y los residuos y no gastar más que la estrictamente necesaria.

F

G

- menos eficiencia

Elige bien los electrodomésticos

A la hora de comprar, hay que elegir bien y adquirir los modelos que mejor se ajustan a nuestras necesidades y que consumen menos energía.

Utiliza correctamente los electrodomésticos y ayuda a que sean más eficaces

Muchas veces los electrodomésticos gastan más energía de la necesaria porque se hace un uso incorrecto de ellos. Se puede ahorrar una cantidad importante de energía aprovechando al máximo su capacidad y no interfiriendo en su funcionamiento.

Reduce el uso de agua caliente

Se necesita mucha energía para calentar el agua. Y utilizando menos agua, aunque no sea caliente, también se ahorra energía, ya que para llevarla hasta las casas se utilizan bombas eléctricas.

Separa selectivamente la basura

Para elaborar las cosas que tiramos a la basura se ha empleado mucha energía y materias primas, que pueden recuperarse reciclando.

CONSEJOS

Elige bien los electrodomésticos

- **La etiqueta energética informa sobre la eficiencia energética de los electrodomésticos.** Es más eficiente el que realiza las mismas funciones consumiendo menos energía. Hay siete clases de eficiencia identificadas por un código de colores y letras, que van de la A a la G. El consumo de los de clase G puede ser hasta tres veces mayor al de los de clase A.
- **El tamaño de los electrodomésticos debe estar adaptado a nuestras necesidades** y no utilizar aparatos excesivamente grandes o potentes: cuanto mayores y más potentes son, más energía consumen.

Utiliza correctamente los electrodomésticos y ayuda a que sean más eficaces

- **No introduces alimentos calientes en el frigorífico.** Si se calienta el interior del aparato, el motor del frigorífico debe realizar un trabajo extra para enfriarlo de nuevo, con el consiguiente consumo añadido de electricidad.
- **Para calentarte un vaso de leche o la comida, emplea el microondas,** así se consume menos energía. Se recomienda mantenerse lejos del aparato mientras está funcionando.
- **Desenchufa los electrodomésticos cuando termines de utilizarlos** (microondas, batidora, exprimidor, etc.). Los aparatos eléctricos consumen electricidad cuando están enchufados, aunque no estén funcionando. Es lo que se llama *consumo fantasma*.
- **Evita abrir y cerrar la puerta del frigorífico más de lo imprescindible,** unos segundos bastan para perder buena parte del frío acumulado. Tampoco conviene abrir la puerta del horno cuando está funcionando, porque escapa el calor.
- **No cargues el lavavajillas en exceso, ni superpongas las piezas,** probablemente no quedarán bien limpias y habrá que volver a lavarlas, provocando más consumo de energía.
- **Coloca bien los alimentos en el interior del frigorífico, sin amontonarlos.** Así, el aire frío podrá circular mejor y se gastará menos energía en enfriar los alimentos.

Reduce el uso de agua caliente

- **Para lavar los platos, llena el fregadero con agua templada y mantén el grifo cerrado hasta que termines.** Después, acláralos con agua fría. Así se gastará menos agua y energía.
- **Si es necesario aclarar la vajilla antes de meterla en el lavaplatos, utiliza agua fría.** Pocas veces es necesario emplear agua caliente, y así se ahorra la energía necesaria para calentarla.

Separa selectivamente la basura

- **Separa selectivamente los residuos para que puedan reciclarse.** Pon los envases en la bolsa amarilla y lleva el papel y el vidrio a los contenedores de recogida.



actividades

Investiga: Completa la tabla escribiendo los electrodomésticos que hay en tu casa. Después, escribe en qué forma de energía transforman la electricidad. Fíjate en el ejemplo.

Electrodoméstico	Forma de energía
Horno	Calor

Calcula: Compara los precios y el coste de energía al cabo de cinco años de estos frigoríficos y marca el que comprarías.

A la hora de comprar, es importante considerar, además de su precio, su consumo energético (precio de la energía eléctrica 0,9 €/kWh).

Precio	Consumo de electricidad	Consumo de energía en 5 años (kWh)	Coste energía en 5 años	Precio de compra más coste energía en 5 años
290 EUROS	336 kWh al año			
300 EUROS	292 kWh al año			
345 EUROS	307 kWh al año			
490 EUROS	163 kWh al año			

curiosidades

El frigorífico es el electrodoméstico que más electricidad consume en el hogar porque siempre está funcionando, aunque su potencia es más pequeña que la de un secador de pelo. Solo se desconecta para eliminar la escarcha y limpiarlo, o en ausencias muy prolongadas.

Hasta hace doscientos años, incluso en las familias ricas, solo se lavaba una vez al mes, pero con el invento de la lavadora todo cambió.

Las primeras lavadoras de la historia imitaban el movimiento que realizan las personas al lavar la ropa. Eran máquinas que se accionaban manualmente con una palanca y frotaban la ropa contra una superficie rugosa.

Los frigoríficos más modernos tienen un pequeño ordenador y son capaces de elaborar una lista de la compra y enviarla a través de Internet al supermercado. En el futuro, además de esto, podrán detectar por sí mismos los alimentos que se hayan terminado y añadirlos automáticamente a la lista de la compra.

Fíjate si tienen energía los residuos, que por cada botella de vidrio que se recicla, se ahorra la energía necesaria para tener el televisor encendido durante 3 horas; y por cada hoja tamaño folio, energía suficiente para mantener encendidas dos bombillas durante una hora.