

CONSEJOS BÁSICOS PARA EL AHORRO DIARIO

1. Cocina:

a. Lavadora

Utiliza programas de baja temperatura en tu lavadora

Los detergentes actuales están optimizados para lavar incluso a baja temperatura.

Lavando a baja temperatura reducirás la potencia demandada por la lavadora y, sobre todo, su consumo. Un lavado a 60°C consume aproximadamente un 50% más de energía que uno a 40°C.

Evita utilizar lavadora y cocina eléctrica al mismo tiempo

Es importante no poner la lavadora al mismo tiempo que estés cocinando ya que coincidiría con el horno y/o la cocina y la campana extractora, sobre todo, si es un lavado a más de 40°C. Es mejor hacerlo antes o después.

Aplicando este tipo de consejos podrías llegar a reducir la potencia necesaria para tu vivienda.

Pon la lavadora con el máximo de carga posible

Siempre que puedas, pon la lavadora con el máximo de carga de ropa permitido para optimizar tu consumo.

¿Sabías que un ciclo de lavado puede costar aproximadamente 0,15 € de electricidad?

Evita utilizar la lavadora y la secadora a la vez

Si tu lavadora y tu secadora están situadas una encima (o al lado) de la otra, puedes instalar un selector de circuitos que impida que ambos electrodomésticos funcionen al mismo tiempo.

También es importante que no pongas la lavadora ni la secadora al mismo tiempo que estés cocinando ya que coincidiría con el horno y/o la cocina y la campana extractora.



Es mejor hacerlo antes o después.

Aplicando este tipo de consejos podrías llegar a reducir la potencia necesaria para tu vivienda.

_Aprovecha al máximo la capacidad de tu secadora

Aprovecha al máximo la capacidad de tu secadora y procura que trabaje a carga completa.

_Centrifuga en la lavadora, no en la secadora

Antes de utilizar la secadora, centrifuga previamente la ropa en la lavadora.

_Clasifica la ropa que secarás

No seques tu ropa ligera en las mismas cargas que la ropa de algodón y la ropa pesada.

_Utiliza programas de baja temperatura en tu lavadora-secadora

Los detergentes actuales están optimizados para lavar incluso a baja temperatura.

Lavando a baja temperatura reducirás la potencia demandada por la lavadora-secadora y, sobre todo, su consumo. Un lavado a 60°C consume aproximadamente un 50% más de energía que uno a 40°C.

_Evita utilizar lavadora-secadora y cocina eléctrica al mismo tiempo

Es importante no poner la lavadora-secadora al mismo tiempo que estés cocinando ya que coincidiría con el horno y/o la cocina y la campana extractora, sobre todo, si es un lavado a más de 40°C. Es mejor hacerlo antes o después.

Aplicando este tipo de consejos podrías llegar a reducir la potencia necesaria para tu vivienda.

_Pon la lavadora-secadora con el máximo de carga posible

Siempre que puedas, pon la lavadora-secadora con el máximo de carga de ropa permitido para optimizar tu consumo.

¿Sabías que un ciclo de lavado puede costar aproximadamente 0,15 € de electricidad?

b. Lavavajillas

_Selecciona un programa económico en tu lavavajillas

Siempre que puedas, pon el lavavajillas con un programa de funcionamiento económico y con el máximo de vajilla posible para optimizar su consumo.

¿Sabías que un ciclo de lavavajillas puede costar aproximadamente 0,15 € de electricidad?

c. Frigorífico

_Evita colocar el frigorífico en una zona con alta temperatura

No calefactar en exceso la zona donde esté instalado el frigorífico. Con una temperatura ambiente de 23°C el frigorífico puede consumir hasta un 40% más que con una temperatura ambiente de 18°C.

Es importante no instalar el frigorífico al lado del horno, de la encimera o de la calefacción.

_No introduzcas alimentos calientes en el frigorífico o congelador

No introduzcas alimentos calientes en el frigorífico ni en el congelador, el consumo se vería incrementado.

Además, si descongelas los alimentos metiéndolos en el frigorífico nada más sacarlos del congelador, aprovecharás el frío que tengan acumulado y ahorrarás energía

_Abre tu frigorífico y congelador justo el tiempo necesario

No dejes abierta la puerta de tu frigorífico o congelador más tiempo del estrictamente necesario porque consumirá más energía en volver a enfriar el aire que se encuentra en su interior.

Además, si limpias al menos una vez al año la parte trasera y descongelas el congelador cada 6 meses, mantendrás tu frigorífico o congelador en las mejores condiciones para optimizar su consumo.

_Mantén regulada la temperatura de tu frigorífico y congelador

Regula el termostato de tu frigorífico o congelador en su punto justo para mantener el frío suficiente para la higiene y conservación de los alimentos, ni un grado por debajo.

d. Horno/Microondas

_Enciende el horno con antelación a su uso

Enciende el horno para llevarlo a la temperatura deseada antes de introducir los alimentos y apágalo antes de terminar la cocción, ahorrarás energía.

_Utiliza el microondas en lugar del horno siempre que sea posible

Utilizar el microondas para calentar platos preparados, descongelar alimentos o calentar agua, ahorrarás energía.

¿Sabías que utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro de entre el 60% y el 70%, además del ahorro en tiempo?

_No enciendas horno y cocina eléctrica al mismo tiempo

Evita encender la cocina eléctrica mientras el horno no haya alcanzado la temperatura deseada.

Aplicando este tipo de consejos podrías llegar a reducir la potencia necesaria para tu vivienda.

_Con un horno microondas puedes ahorrar más del 50%

Los hornos microondas permiten cocinar y calentar con el mínimo consumo energético representando ahorros superiores al 50% respecto a los hornos convencionales.

Ahorra hasta un 20% sin abrir el horno en exceso

_No abras innecesariamente el horno, porque cada vez que lo hagas estarás perdiendo un mínimo del 20% de la energía acumulada en su interior

e. Varios cocina

_Alterna encendidos de electrodomésticos en la cocina

Procura no utilizar más de dos fuegos de la cocina al mismo tiempo, sobre todo en instalaciones antiguas, en las cuales la línea de alimentación de la cocina podría sobrecalentarse.

Si tienes que utilizar varios elementos de la cocina a la vez o si vas a utilizar el horno al mismo tiempo que la cocina, es importante encenderlos con unos minutos de diferencia ya que en el momento inicial es el que más consume y, cuando ya han llegado a la temperatura programada, demandan bastante menos potencia.

Aplicando este tipo de consejos podrías reducir la potencia eléctrica contratada para tu vivienda y evitar averías.

_Vigila el diámetro de los recipientes con lo que cocinas

Emplea siempre recipientes de diámetro mayor o igual que el de la zona de cocción de tu cocina eléctrica para evitar pérdidas de calor innecesarias por los laterales.

Ahorra un 25% de energía mientras cocinas

Durante el cocinado, siempre y cuando la elaboración prevista lo permita, tapa los recipientes para mantener el calor en su interior, ahorrarás hasta un 25% de energía.

_Evita encender termo y cocina eléctrica al mismo tiempo

Si el volumen del termo no permite almacenar agua suficiente para el uso diario y necesita encenderse en algún momento del día, prográmalo para evitar que se conecte a las horas de cocinar.

Aplicando este tipo de consejos podrías llegar a reducir la potencia necesaria para tu vivienda.

2. Hogar

_Evita poner en stand by el equipamiento de tu hogar

Además del frigorífico y del congelador, que son equipos que tienen que estar permanentemente encendidos, el televisor, el modem / router, el decodificador, la radio, la cocina eléctrica, el horno y todos los aparatos que se quedan en 'stand by' siguen consumiendo energía. Estos consumos, comúnmente llamados 'stand by' representan en torno al 10% del consumo anual de una vivienda si no se optimizan.

Asegúrate de apagar completamente estos equipos cuando no los utilices, especialmente durante la noche. La forma más sencilla de hacerlo es utilizando bases



multi-tomas con interruptores.

_Desconecta los cargadores que no estés utilizando

Desconecta los cargadores o adaptadores que no estén utilizándose, ya que siguen funcionando (con menos consumo) aunque no transformen efectivamente la energía.

_Apaga el ordenador si no estás utilizándolo

Cuando no vayas a utilizar tu ordenador durante largos periodos (superiores a 30 minutos), apágalo completamente y apaga sólo la pantalla para periodos cortos de inactividad, ahorrarás energía y no tendrás que esperar a que se reinicie.

_Ahorra hasta un 13% regulando tu calefacción

Ahorra entre un 8 y un 13% de energía colocando válvulas termostáticas (dispositivos que permiten regular el flujo de calefacción) en los radiadores o termostatos programables de tu vivienda. Es una solución asequible y fácil de instalar.

de sus clientes.