

CONSEJOS ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA

REFRIGERADORA

Evitá que se escape el frío:

- Procurá no abrir las puertas sin necesidad, ni por períodos mayores de diez segundos.
- Antes de cocinar pensá cuáles productos refrigerados necesitás y sacalos de una sola vez.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA

REFRIGERADORA

Dale espacio a tu refrigeradora:

- Colocala en un lugar ventilado, a una distancia de la pared de diez centímetros como mínimo.
- Procurá no ubicarla en espacios cerrados o en muebles.
- Evitá colocar objetos y prendas de vestir en la parte posterior.



IMPULSO

CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA



REFRIGERADORA

Protege la del calor:

- Ubicala fuera del alcance de la luz solar directa y lejos de electrodomésticos que produzcan calor como la cocina.
- Guardá los alimentos hasta que estos alcancen la temperatura ambiente, evitará un consumo mayor de energía para enfriarlos.



IMPULSO

A photograph of a refrigerator's interior. The top shelf holds several clear plastic water bottles, a glass bowl of sliced cucumbers, tomatoes, and mushrooms, and a green-lidded container with grapes. The bottom shelf is filled with fresh vegetables, including a purple cabbage, red and yellow bell peppers, and green leafy vegetables. A yellow zigzag line is on the left side of the image.

CONSEJOS ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA

REFRIGERADORA

Mantené el congelador lleno:

- Si no tenés suficientes alimentos para poner en el congelador, llená con agua algunos recipientes, tapalos y colocalos en la parte interior: así ayudará a conservar el frío.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA

AL COCINAR

- Aprovechá las temperaturas mínimas de los discos, procurá apagarlos antes de que los alimentos estén listos.
- Utilizá ollas y sartenes con fondo plano y del tamaño del disco, y al cocinar tapalos para conservar el calor.



IMPULSO

CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA



Preferí los siguientes electrodomésticos:

- El sartén eléctrico, el coffee maker, la olla de cocimiento lento, la olla arrocera, entre otros, son electrodomésticos eficientes pues consumen menos energía que la cocina eléctrica y nos facilitan los procesos de cocción.



IMPULSO

CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA



Cuando horneás:

- Utilizá los hornitos eléctricos, ya que estos reducen el consumo hasta en una tercera parte en comparación con el horno de la cocina.
- Aprovechá al máximo la capacidad del horno, y evitá abrirlo constantemente. Podés apagarlo un poco antes de finalizar la cocción, para aprovechar su calor residual.



IMPULSO

CONSEJOS ÚTILES

PARA AHORROS
ENERGÉTICOS EN LA COCINA



MICROONDAS

- Utilizá el microondas para calentar los alimentos, no fueron diseñados para cocinar, esto incrementa el consumo energético.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
EN BAÑOS Y CUARTOS DE LAVADO

DUCHA

- A la hora del baño, mientras más durás más energía y agua consumís.
- Cerrá la llave cuando te enjabonás y te lavás el cabello.
- Utilizá la temperatura media “agua tibia” y no la caliente.

¿SABÉS QUÉ?

- Los sistemas para calentar agua corresponden a uno de los consumos más altos que posee un hogar.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
EN BAÑOS Y CUARTOS DE LAVADO

LAVADORA

- Utilizá la lavadora de acuerdo con la capacidad y posibilidades técnicas que posea.
- Tratá de lavar tu ropa en jornadas semanales y no en pequeñas cantidades.
- Evitá usar agua caliente.
- Asegurate que el enjuague se realice con agua fría.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
EN BAÑOS Y CUARTOS DE LAVADO

AL PLANCHAR

- Revisá que la superficie de la plancha esté limpia.
- Planchá primero la ropa que requiere menos temperatura y continuá con la que más calor necesite conforme se calienta la plancha.



IMPULSO

CONSEJOS

ÚTILES

PARA AHORROS
EN BAÑOS Y CUARTOS DE LAVADO



AL PLANCHAR

- Planchá en cada sesión el máximo de ropa posible.
- Desconectá la plancha poco antes de terminar, y aprovecha su calor residual.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

EN ILUMINACIÓN
Y EQUIPOS



ILUMINACIÓN

- No dejés las luces encendidas sin ningún uso y aprovechá la luz del sol siempre que podás.
- Aprovechá la luz del día utilizando cortinas con colores claro y tejidos ligeros que permitan la entrada de la luz solar.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

EN ILUMINACIÓN
Y EQUIPOS

ILUMINACIÓN

- Utilizá colores claros en las paredes, techos y pisos de la casa.
- Cuando comprás o sustituís sistemas de iluminación, considerá optar por las más eficientes como lámparas fluorescentes compactas o LEDS.



IMPULSO

CONSEJOS

ÚTILES

EN ILUMINACIÓN
Y EQUIPOS



TELEVISORES

- Encendé el televisor solo cuando realmente deseás ver algún programa.
- Reuní a los miembros de tu familia cuando desean ver el mismo programa.
- Apagá los equipos de entretenimiento que no estés utilizando, de ser posible desconectalos para evitar el consumo fantasma.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

EN ILUMINACIÓN
Y EQUIPOS

EQUIPO DE CÓMPUTO

- No dejés encendido innecesariamente el equipo de cómputo cuando estás ausente, pues todos sus componentes estará consumiendo energía, principalmente el monitor.
- Si te ausentás por menos de 15 minutos apagá el monitor, si es mayor apagá el equipo.
- Procurá apagar y desconectar la impresora cuando no la estás utilizando.



IMPULSO



CONSEJOS

ÚTILES

EN ILUMINACIÓN
Y EQUIPOS



GASTO OCULTO DE VARIOS ELECTRODOMÉSTICOS O EQUIPOS ELECTRÓNICOS:

- El consumo fantasma es el que generan los equipos que a pesar de estar apagados, siguen consumiendo energía. La forma más evidente de evitarlo es que desconectés todos los equipos del tomacorriente o por comodidad conectarlos a una regleta y apagarla.
- Hay equipos que si permanecen conectados todo el día consumen más energía que cuando están en uso.



CONSEJOS

ÚTILES

EN ILUMINACIÓN
Y EQUIPOS

ESTE CONSUMO SE PUEDE ENCONTRAR EN:

- Los equipos que poseen función en espera (stand by) como pantallas, impresoras y monitores.
- Equipos que vienen provistos de relojes, luces o paneles informativos digitales como el horno de microondas, video juegos, equipos de sonido.
- Dispositivos que funcionan conectados a un transformador como el teléfono inalámbrico y cargadores de celular y tabletas.



IMPULSO



CONTROL DE FUGAS

- Reparará todas las llaves que goteen, esa gota puede llegar a convertirse en 80 litros de agua al día.
- Muchas de las fugas no siempre son visibles, por ello una manera de identificar fugas internas, es cerrar todas las salidas de agua en la casa, e ir a revisar nuestro medidor de agua.



IMPULSO



AHORRO DE AGUA

- Cerrá la llave cuando te lavás los dientes y utilizá un vaso. Con esto ahorrarás hasta 12 litros de líquido por minuto.
- Lavá el automóvil usando una cubeta y esponja en lugar de una manguera.



IMPULSO



AHORRO DE AGUA EN LA COCINA

- Dejá correr el agua del grifo solo para enjuagar los platos y cerrá el grifo mientras los enjabonás.
- Lavá las frutas y verduras en un recipiente y no bajo el grifo abierto. Después utilizá la misma agua para regar las plantas.



IMPULSO



AHORRO DE AGUA EN EL BAÑO

- Colocá en todos los grifos aireadores de agua, ahorrarás hasta un 70% del consumo.
- Colocá una botella de agua en el tanque del inodoro, para reducir el gasto de agua potable por descarga.
- Tirá el papel higiénico en la papelería y no en el inodoro, evitando el gasto de agua potable.



IMPULSO



AHORRO DE AGUA EN EL JARDÍN

- Regá el césped y las plantas por la mañana o por la noche y evitá las horas de mayor evaporación del agua.
- Revisá fugas en grifos, mangueras, bombas de agua. Al estar en el jardín es fácil que te des cuenta si hay una avería.



IMPULSO



AHORRO DE AGUA EN EXTERIORES

- Usá una escoba en lugar de la manguera con agua potable para limpiar exteriores y barrer hojas.
- Regá a mano las zonas pequeñas y con aspersores las de mayor tamaño. Programá estos últimos y usalos de manera eficiente siguiendo los consejos del fabricante.



IMPULSO