

Noticias

- Infraestructuras Sostenibles
- Edificios en Altura Sostenibles
- Construcción Modular
- Madera
- Eficiencia y Ahorro Energético
- Arquitectos & Obras
- Consejos para Usuarios
- Almacenamiento Energético ...
- Rehabilitación y Reformas
- Edificios Conectados y Auto...
- Puertas, Ventanas y Cerrami...
- Fachadas y Tejados
- Iluminación
- Reciclaje de residuos
- Aislamiento
- Refrigeración,Calefacción,AC...
- Suelos
- CAD, BIM y Software
- Materiales
- Certificaciones
- Energías Renovables
- Ahorro y Gestión de Agua
- Ciudades Inteligentes
- RSE
- Maquinaria de Obra
- Diseños Interiores / Exteriores
- Otros

Inicio / Noticias / Ahorrar energía en la cocina



30/08/2016 / Gisela Bühl



## Ahorrar energía en la cocina

Gran parte del consumo eléctrico de un hogar, se origina en la cocina. Un hogar medio consume cerca de 4.000 kilovatios-hora (kWh) al año, según el Ministerio de Industria y solo el frigorífico, el horno, la vitrocerámica y el lavavajillas acaparan más del 30% de esta cantidad. Por ello Aldro Energía ha elaborado una lista de trucos necesarios, para ahorrar energía en este punto de la casa.

- Aprovecha el calor residual, apaga la placa o la vitrocerámica unos minutos antes de terminar de cocinar.
- Con un recipiente de diámetro ligeramente mayor que la zona de cocción y con fondo difusor de calor ahorrarás hasta un 20%.
- Utiliza ollas a presión siempre que puedas puesto que reducen el consumo y ahorran mucho tiempo.
- Regula la temperatura del frigorífico y congelador según las instrucciones del fabricante (por cada grado más de frío, el consumo de energía aumenta un 5%).
- Coloca tu frigorífico lejos de los focos de calor (hornos, radiadores, etc.)
- Deja enfriar los alimentos antes de introducirlos en el frigorífico.
- Reduce al mínimo el tiempo de apertura de las puertas del frigorífico y del congelador y mantén la parte trasera ventilada y limpia.
- Elige frigoríficos eficientes y ecológicos. Los de clase A+++ o A++ permiten ahorrar hasta un 70% respecto a la media.
- Eliminar del congelador la capa de hielo antes de que alcance los 3 milímetros de espesor consigue ahorros energéticos de hasta el 30%.
- Cada vez que abres el horno pierdes hasta un 20% del calor acumulado. Tenlo en cuenta a la hora de hacerlo.
- Utiliza el reloj de tu horno.
- Aprovecha al máximo la capacidad de tu horno y cocina bastantes alimentos a la vez.
- Utiliza el calor residual del horno para terminar de preparar los alimentos y apágalo unos minutos antes de terminar. Recuerda que no es necesario precalentar el horno para cocciones superiores a una hora.
- Los hornos de convección favorecen la distribución uniforme de calor, ahorran tiempo y gastan menos energía.
- Utilizar el microondas frente al horno convencional supone un ahorro de consumo de hasta un 70%.
- Si lavas los platos con agua caliente debes saber que estás consumiendo hasta un 40% más de energía que si lavas con lavavajillas.
- Elige un modelo de lavavajillas eficiente y ecológico de clase A+++ puesto que permiten ahorrar más del 45% respecto de

Suscribirse al Boletín



SUSCRIPCIÓN GRATUITA

Próximos eventos



**CONSTRUTEC, Madrid ePower & Building Innovation Show**  
25/10/2016

IFEMA reúne sus principales salones relacionados con el mundo de la construcción...

[información del evento](#)

[Todos los eventos](#)

Cursos destacados



**CURSO ONLINE ESPECIALISTA EN INTERVENCIÓN EN EDIFICIO EXISTENTES**

Curso de formación especialista para enseñar al alumno la...

[información del curso](#)

[Todos los cursos](#)

Junio - Agosto 2016





[Todas las revistas >](#)

### Últ. arquitectos entrevistados

#### Iñaki Archanco Mancho



[Leer entrevista >](#)

[Todos los arquitectos >](#)

### Últimos artículos Online

#### La Construcción con Tierra: De la técnica tradicional a la aplicación actual



[más detalles >](#)

[Todos los artículos >](#)



### Últimos artículos en Descarga

#### Declaraciones Ambientales de Productos Prefabricados de Hormigón

[descargar](#)

[Todos los artículos >](#)

los de clase D.

- Aprovecha la capacidad de las lavavajillas. Procura llenarlo cada vez que lo utilices.
- Coloca correctamente los utensilios en el lavavajillas para permitir la correcta circulación del agua en su interior y usa los niveles de sal y abrillantador recomendados por el fabricante.

Como consejo final, recuerda que no es necesario que pongas en práctica todos y cada uno de estos puntos. Continúa utilizando tus propios mecanismos y poco a poco ve incluyendo alguno de estos consejos y complementalos con aquellos que exigen mayor tiempo, inversión y esfuerzo. A la larga, verás que resultará más económico que antes.

La otra clave para llevar un perfecto control en el gasto energético del hogar es la utilización de la tarifa plana de luz, una herramienta que permite pagar todos los meses lo mismo (Aldro Energía ofrece tarifas desde 29,95€ mes) y evitar los inoportunos picos de consumo.



### Últ. entrevista

#### Mrosa de la Iglesia Arranz y Cristina Romero Medina

Mrosa es arquitecta especialista en edificios de consumo casi nulo y estándar Passivhaus; Cristina es arquitecta especialista en edificios de consumo casi nulo y estándar Passivhaus, RCarquitectura



[más detalles >](#)

[Todas las entrevistas >](#)

### Últimos nombramientos

#### Enrique Flórez Vicepresidente y General Manager Europa, Johnson Controls Hitachi



[más detalles >](#)

[Todos los nombramientos >](#)

