



Debe ponerse en marcha únicamente cuando esté completamente lleno, y es mejor interrumpir el funcionamiento antes de la fase de secado y dejar que la vajilla se seque al aire libre, ya que así ahorraremos gran cantidad de energía.

Otros electrodomésticos

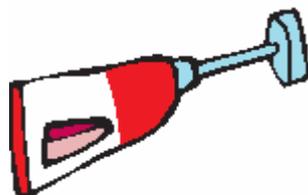
Otros electrodomésticos a tener en cuenta, pero menos importantes debido a su menor consumo son la plancha, el secador de pelo, la televisión, el ordenador, etc.



Conviene desconectar todos los aparatos cuando no se utilizan. Hay que evitar, incluso dejarlos en "stand by" (con la lucecita piloto roja encendida) porque están consumiendo una energía que no consumirían si estuvieran apagados del todo.



Fuente: Agencia de energía de Barcelona



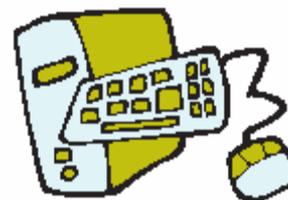
Fuente: Agencia de energía de Barcelona



Si te decides por comprar un electrodoméstico fíjate en su potencia y no adquieras nunca un modelo que exceda a tus verdaderas necesidades.



Alarga la vida de los aparatos que tengas con un buen uso y un correcto mantenimiento.

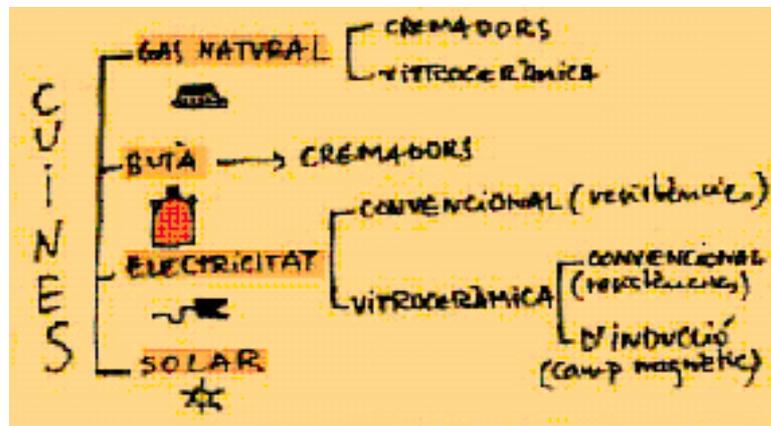


Fuente: Agencia de energía de Barcelona

La cocina

La cocina representa uno de los espacios de la vivienda donde el consumo energético es mayor. Gran parte de esta energía la utilizamos para cocinar los alimentos utilizando distintos métodos de cocción.

Tipos de cocina



Fuente: Agencia de energía de Barcelona

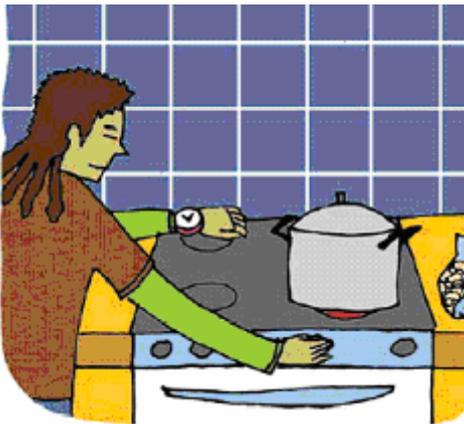
Existen distintos tipos de cocinas, en función del combustible que utilizemos para su correcto funcionamiento.



Fuente: Agencia de energía de Barcelona

De gas:

Las más usuales son los quemadores de llama, que funcionan con gas natural o gas butano, aunque poco a poco se van introduciendo las cocinas de gas natural con tecnología de vitrocerámica. En estas últimas, los quemadores de gas se encuentran debajo de la superficie de vidrio cerámico. Las cocinas de gas son mucho más eficientes que las cocinas eléctricas porque el combustible que utilizan se quema directamente, sin tenerse que transformar. Esto favorece una menor pérdida de energía y por tanto, un mayor rendimiento.



Fuente: Agencia de energía de Barcelona

Eléctrica:

Funcionan con electricidad. Los recipientes se colocan sobre una placa de cocción que es calentada mediante las resistencias eléctricas. Éstas consumen tres veces más que las de gas. Existen distintos tipos de cocinas eléctricas:

Convencional:

Funciona por medio del sistema tradicional de placas y resistencias eléctricas.

Vitrocerámica convencional:

Las resistencias están instaladas debajo de una superficie de cocción lisa i sin poros, fácil de limpiar, la cual calienta el recipiente.

Vitrocerámica de inducción:

Los alimentos se cocinan gracias a la energía generada por un campo magnético que actúa directamente sobre la superficie del recipiente, de manera que la superficie vitrocerámica no quema. Unos sensores detectan automáticamente el recipiente y permiten al campo magnético adaptarse a la superficie de este para aprovechar mejor el calor. En este tipo de cocina sólo se pueden utilizar recipientes de material ferromagnético, con el fondo plano y grueso. Este tipo de cocina es mucho más rápida, eficiente y segura que el sistema de vitrocerámica eléctrica convencional.



Fuente: Agencia de energía de Barcelona

Solar:

En este tipo de cocina se utiliza la fuente de energía solar para cocción de los alimentos. Su uso es habitual en zonas rurales debido a la necesidad de cocinar en un espacio abierto y con radiación solar directa.

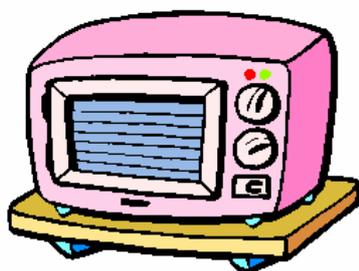


Mantener limpios las placas y los quemadores de gas.

Esto es importante para optimizar la seguridad del equipamiento y para evitar problemas de obstrucción de la llama, cosa que generaría un gasto muy elevado.



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra



Es aconsejable utilizar el horno en su capacidad máxima, si olvidar que es posible calentar dos platos al mismo tiempo



Para cocinar, se aconseja utilizar recipientes con un diámetro que se adapte a las placas de cocción y de los quemadores de gas, ya que cuando los recipientes son muy grandes, el calor se distribuye incorrectamente y el rendimiento disminuye; cuando son muy pequeños, una parte del calor se pierde.



Durante la cocción tapar las ollas para evitar la pérdida de calor y reducir la llama o el nivel de intensidad de la placa eléctrica cuando se consiga la temperatura de ebullición.



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra



Las placas eléctricas se enfrían lentamente, por ello es aconsejable desconectarlas 5 minutos antes de finalizar la cocción de los alimentos, para así aprovechar el calor.



Evitar las corrientes de aire ya que enfrían los recipientes y aumentan el consumo de los aparatos.



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra



La olla a presión es la manera más eficiente desde el punto de vista energético, pero hay que tener en cuenta que una cocción rápida de los alimentos a altas temperaturas hace perder parte de sus nutrientes. La cocción al vapor es una de las mejores opciones desde el punto de vista nutricional y también representa un ahorro energético.

SECTOR TRANSPORTE

El modelo actual de vida ha hecho aumentar mucho la necesidad de moverse. Cada vez se realizan más desplazamientos y esto ha obligado a generar servicios de transporte que cubran estas necesidades, optimizando las soluciones y consiguiendo un nivel menor de consumo de energía.

Utilizar el coche sólo cuando es necesario y conducir de forma tranquila, dar prioridad al transporte público, la bicicleta y los desplazamientos a pie, son decisiones inteligentes que mejoran la movilidad y la calidad de vida y reducen el consumo de energía.

El sector transporte es el que presenta un mayor consumo energético respecto al total de la energía consumida. Este sector es, asimismo, responsable de un elevado consumo de petróleo y de gran % de las emisiones totales de CO₂. El vehículo turismo es el que tiene gran relevancia dentro de este sector.

A lo largo de los años, la tecnología de los vehículos ha avanzado considerablemente, pero ésta no ha ido acompañada de la evolución en la manera de conducirlos, por lo que hoy en día existe un gran desajuste entre ambos. Por ello, varios países de la UE (Suiza, Alemania, etc...) han desarrollado y probado nuevas técnicas de conducción para adaptarlas a estas nuevas tecnologías de vehículos que son difundidas en el resto de países que constituyen la UE.

Hoy en día existe un amplio abanico de opciones en cuanto a desplazamiento se refiere, a la vez que una gran limitación, puesto que no todas ellas están al alcance de todo el mundo; no todos disponemos de bicicleta o bien de un coche.

También hay que tener en cuenta lo que aporta cada una, sus ventajas y sus inconvenientes en relación al medio ambiente y a la contaminación, es decir, no es lo mismo ir a pie (que no se contamina) que ir en coche (que emite gases nocivos) a pesar de la comodidad.

Ir a pie



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra

Cuando los desplazamientos son cortos ir a pie puede ser una de las mejores opciones. De esta manera te evitarás atascos, semáforos, así como también buscar aparcamiento. Además es un buen ejercicio físico para tu salud y bienestar.

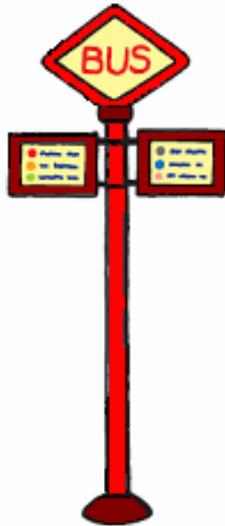
Ir en bicicleta



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra

En desplazamientos menos cortos, siempre que te sea posible, haz uso de la bicicleta puesto que ayudarás a una mejora del medio ambiente y a una mejora en tu rendimiento físico.

Transporte público



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra

Otra alternativa en cuanto a desplazamientos urbanos e interurbanos, es el transporte público. Podemos escoger, según el municipio, entre una gran diversidad de medios de transporte como son: autobús, metro, tranvía, taxi, tren, etc. La elección de utilizar estos medios de transporte en vez del transporte privado ayuda a reducir el consumo energético. Por ejemplo, un autobús con 25 personas. Si cada una de estas personas utilizase el transporte privado se estaría consumiendo energía 25 veces más.

Transporte privado

El transporte privado sigue siendo el más utilizado debido a la comodidad que representa. Somos nosotros mismos quien escogemos donde ir y cuando. Sin embargo, su consumo es elevado.

En caso de que sea imprescindible utilizar el transporte privado es aconsejable adoptar unos hábitos de conducción para conseguir una mayor eficiencia energética y reducir el consumo energético.



Fuente: Guia per a estalviar energia a ca nostra

Conducción eficiente

La conducción eficiente consiste en adoptar unas sencillas pautas para mejorar el confort durante nuestros desplazamientos, aumentar la seguridad en carretera y disminuir el consumo de combustible, costes de mantenimiento (frenos, embrague, neumáticos, etc.), la contaminación acústica generada y también el nivel de emisiones contaminantes.

Algunas de las pautas que ayudan a mejorar la conducción son:



Cuando arranque el coche no pise el acelerador. Si el coche es de gasolina inicie la marcha inmediatamente después de arrancar y en el caso que el coche sea Diesel espere unos segundos antes de iniciar la marcha.



Utilice la primera velocidad sólo para arrancar el vehículo, seguidamente pasados 2 segundos o 6 metros ponga la segunda marcha.



Se recomienda circular en coches de gasolina a unas 2.000 ó 2.500 revoluciones por minuto y en coches diesel a unas 1.500 ó 2.000 revoluciones por minuto.



Utilice marchas largas en vez de cortas siempre que le sea posible.



Evite los frenazos, las aceleraciones bruscas y los cambios de marcha innecesarios. Intente mantener una distancia adecuada de seguridad y circule a una velocidad regular.



Apague el motor del vehículo en paradas superiores a un minuto.



Si circula por pendientes y éstas son de bajada conviene que quite el pie del acelerador para aprovechar la inercia del coche y utilice el cambio y el pedal de freno para efectuar pequeñas correcciones y ajustar la velocidad. Evite dejar el coche en punto muerto debido a su peligrosidad y a su alto consumo. En caso que la pendiente sea de subida utilice la marcha más larga posible y pise el acelerador lo justo para mantener la velocidad.



No conduzca con las ventanillas bajadas y evite llevar accesorios exteriores puesto que se oponen resistencia al movimiento del coche provocando así un mayor consumo de éste.



Utilice el aire acondicionado o el climatizador sólo cuando sea imprescindible.



Mantenga en un buen estado el motor del coche, revise periódicamente los filtros y la presión de los neumáticos.