

ECONOMÍA

Así es como malgastas energía (y dinero) en la cocina

Usar el lavavajillas o la olla a presión siempre que sea posible harán tu casa más eficiente

LAURA DELLE FEMMINE | Madrid | 10 DIC 2015 - 19:40 CET

Archivado en: Consumo electricidad IDAE Ecología Recibo luz Electrodomésticos Ahorro Eficiencia energética Tarifas eléctricas Gas Consumo energía Casa hogar Precio energía Mercado energético Energía eléctrica Bienes consumo Combustibles fósiles Comercio Combustibles Estilo vida Administración Estado Finanzas Industria Administración pública Energía Ciencia



GETTY IMAGES

¿Cuánto cuesta cocinar? Para contestar no basta con sumar el precio de cada ingrediente, y tampoco es suficiente con añadir el tiempo dedicado a preparar cada receta. Hay algo que no podemos ver ni tocar, pero que acaba engrosando el cálculo: el **consumo energético**. Es el componente que hay que agregar para conocer el veredicto final.

Los hogares consumen más de una quinta parte de toda la energía que se emplea en España, según el **Instituto para la Diversificación y el Ahorro Energético (IDAE)**. Es más: la cocina es la habitación de la casa que más gasta. De acuerdo con

el organismo, dependiente del **Ministerio de Industria**, un hogar medio consume cerca de 4.000 kilovatios-hora (kWh) al año, y solo el frigorífico, el horno, la vitrocerámica y el lavavajillas acaparan más del 30% de esta cantidad.

Si disfrutas en la cocina pero te pegas un susto cada vez que llegan las facturas, puede que esté cometiendo algún error. Si eres de los que no te fijas y acumulas malas prácticas, los consejos que te proponemos te pueden resultar interesantes. Piensa que no es sólo una cuestión de bolsillo, es también un favor que le haces al medio ambiente al reducir la huella ecológica.

Cocinar con las ollas tapadas ayuda a gastar un 25% menos

¿Dejas que la nevera se convierta en el Ártico?

Entre los electrodomésticos, el frigorífico es el principal “vampiro” de la casa, al acaparar el 18% del consumo eléctrico. Este porcentaje tan elevado no se debe a su potencia, sino al uso continuado que supone. Pero no te equivoques, el hecho que siempre tenga que estar enchufado no implica que sea imposible reducir este gasto. La clave está en la temperatura: siempre hay que mantenerla en los niveles adecuados —unos cinco grados en la nevera y unos -18 en el congelador, de acuerdo con las recomendaciones de IDAE— y cuidar el aparato para que no tenga que trabajar demasiado.

Utilizar el lavavajillas supone ahorrar más de 30 litros de agua Primero, evita instalar el frigorífico cerca de fuentes de calor, como el horno o un lugar donde golpee el sol, y espera a que la comida se enfríe antes de guardarla en su interior. También la suciedad reduce sus prestaciones: no coloque la nevera pegada a la pared y de vez en cuando elimina el polvo de la parte trasera para mejorar su ventilación. Asimismo, no olvides limpiarlo por dentro: tan solo tres milímetros de escarcha aumentan el consumo en un 30%, alerta IDAE. Cuando necesites coger algún alimento, no mantengas la puerta abierta durante demasiado tiempo: con este pequeño gesto puedes ahorrar hasta un 5% de energía, asegura la **Fundación Ecología y Desarrollo**

(**ECODES**). Si te vas por un periodo prolongado, deja la nevera limpia, vacía y desenchufada, y recuerda que ningún extremo es bueno: el consumo de energía aumenta en un 5% por cada grado adicional de frío.

¿Usas ollas más pequeñas que los fogones?

Vitrocerámica convencional o placa de inducción, siempre procura que las ollas, sartenes y cacerolas que vayas a utilizar tengan un diámetro igual o ligeramente superior al de la zona de cocción. Así podrá lograr un ahorro de un 20%, de acuerdo con Iberdrola. También es recomendable utilizar la olla a presión: se tarda menos en cocinar y se puede ahorrar hasta un 50% de energía. Usar tapa ayuda a gastar un 25% menos de energía y es posible aprovechar el calor residual de las cocinas eléctricas apagándolas unos cinco minutos antes de que el plato esté listo.

¿Prefieres la vitrocerámica al gas?

Nadie lo niega: la vitrocerámica es barata, fácil de limpiar, rápida de instalar y más segura que el gas. Pero también es la manera más ineficiente de cocinar, por la elevada pérdida de calor residual. Te guste o no, la mejor opción de cara al ahorro es el **gas natural** o el butano. Si tu cocina es de estos últimos tipos, recuerda mantener limpios los quemadores y eliminar todos los residuos, además de comprobar que el color de la llama sea el correcto: si es azul está todo bien, si es amarillo algo funciona mal en la combustión.

Las placas de inducción, por otro lado, son la mejor opción dentro de las cocinas eléctricas. Es cierto que tienen un coste elevado, pero se amortigua con el paso del tiempo: estas instalaciones son más eficientes y pueden llegar a consumir un 20% menos de electricidad que las vitrocerámicas convencionales, de acuerdo con IDAE, ya que calientan directamente la base de los recipientes a través de campos magnéticos.

Aprovecha el calor residual del horno

El horno eléctrico es uno de los aparatos menos eficientes de la casa, aunque no tenga un consumo muy elevado, debido a que su uso no es tan constante. En este caso, la mejora de sus prestaciones pasa por una serie de "prohibiciones". Primero, no te esperes a apagarlo solo cuando la comida ya esté hecha: aprovecha el calor residual para que termine la cocción en el interior. Con hacerlo cinco o 10 minutos antes será suficiente. Segundo, manténgalo cerrado mientras esté funcionando: cada vez que abres la puerta la temperatura baja entre 25 y 30 grados, precisa **Endesa**. Tercero, olvídate de utilizarlo para recalentar comida o descongelar alimentos. Intenta cocinar varios platos a la vez si el espacio lo permite, y ármate de recipientes de cristal y cerámica, perfectos para guardar el calor.

El lavavajillas no es ineficiente

¿Siempre has pensado que es más eficiente fregar los platos a mano en lugar que usar el lavavajillas? No es cierto: lavar con el lavavajillas implica ahorrar 30 litros de agua al día, según un estudio del Canal de Isabel II y BSH Electrodomésticos España. También es cierto que es un despilfarro ponerlo en marcha medio vacío. Intenta llenarlo y usar bajas temperatura, ya que el 90% del consumo de este electrodoméstico se produce en el proceso de calentamiento de agua.

Olvídese de descongelar la comida con agua caliente

Mantener el grifo abierto durante cinco segundos implica gastar un litro de agua, si tarda dos minutos en descongelar un filete acabarás desperdiciando 24 litros sin ni siquiera darse cuenta. En estos casos hay que ser previsor: **cada kilo de comestible tarda unas seis horas en descongelarse**, y los expertos recomiendan que la operación se realice a baja temperatura y lentamente, por ejemplo en el interior de la nevera y con una rejilla por debajo para que el líquido que se desprende no salpique el resto de comestibles.

También existen herramientas que reducen el consumo de agua, como los limitadores de caudal, que disminuyen la cantidad de líquido en función de la presión, los interruptores de caudal, que permiten reanudar la salida del agua sin tener que volver a regular la temperatura, y los aireadores, que mezclan el fluido con aire.

Usar el microondas implica un ahorro de entre el 60% y el 70% respecto al horno

Use más el microondas

[El microondas es un electrodoméstico muy difuso en los hogares españoles](#). En comparación con el horno convencional supone un ahorro energético de entre el 60% y el 70%, según IDAE. Para aprovechar al máximo su potencial, escoge los materiales que mejor se adapten, como el vidrio pyrex. También es recomendable cortar los alimentos que vayamos a cocinar en trozos pequeños, para que el proceso sea más rápido.

Fíjate en la etiqueta energética

Si tienes planeado renovar alguno de tus electrodomésticos, fíjate en la [etiqueta energética y opta por las ofertas más eficientes](#). El consumo de energía de un aparato determinado, para prestaciones similares, puede ser casi tres veces mayor en los electrodomésticos de la clase G que en los de clase A: dependiendo del tamaño del dispositivo, el ahorro puede ser de 800 euros a lo largo de su vida útil, asegura IDAE.

El menor gasto brindado por aparatos más eficientes se produce de forma inmediata

La [Asociación Nacional de Fabricantes de Electrodomésticos Línea Blanca \(ANFEL\)](#) recuerda que el menor gasto brindado por aparatos más eficientes comienza a producirse de forma inmediata, en el mismo momento de la instalación. Por ejemplo, sustituir un frigorífico combi de 15 años o más antiguo con otro con etiqueta A+++ —la más alta que hay en el mercado—, puede suponer un ahorro máximo de 172 euros al año.