

Eficiencia energética en la cocina

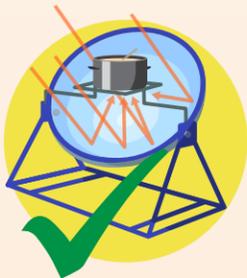
¿Sabes qué energías usamos para cocinar y preservar alimentos?

Utilizamos principalmente gas, fuego y electricidad.



¿Cómo podemos hacerla más eficiente?

1. HERRAMIENTAS EFICIENTES:



Estufa solar



Estufa ahorradora de leña



Electrodomésticos con etiquetas de ahorro de eficiencia energética

Antes de comprar una estufa o refrigerador revisa su etiqueta de ahorro energético.



El porcentaje mínimo debe ser del 30%.



Procura que tu estufa sea A o B.

2. ACCIONES EFICIENTES:

- Usa una olla a presión.
- Tapa tus ollas y cazuelas para cocinar rápido.
- Cocina con el agua necesaria, más agua usa más calor.

- Usa ollas y sartenes más grandes que la hornilla.
- Aprovecha el calor residual de las hornillas, apagándolas 5 min. antes de finalizar la cocción.

Al usar el horno, no lo abras mientras lo usas ya que pierdes calor.

Evita fugas, revisa y da mantenimiento a la instalación de gas.

Descongela los alimentos antes de preparar.

- No lo abras con frecuencia.
- No guardes comida caliente.
- Ponlo en un lugar fresco.

Mantén las gomas de la puerta en buen estado.



GOBIERNO DE MÉXICO

DESARROLLO TERRITORIAL



DECIDE Y CONSTRUYE