

## ¿Cómo ahorrar energía en tu cocina?



El frigorífico, la vitrocerámica, el horno, la lavadora... Son aparatos eléctricos que consumen gran parte de la energía del hogar pero a cambio nos proporcionan nuestro alimento. ¿Es un buen trato? Seguro que podría ser mejor. La cocina es el foco de consumo energético del hogar y en ella se pueden aplicar numerosas formas de ahorro energético. En este artículo te las contamos.

### Revisa tus tarifas

En primer lugar, el ahorro energético no solo significa que el usuario tiene una conciencia social y un compromiso con el medioambiente importante, sino que también quiere notar esta reducción en el consumo reflejado en su factura. Pero para conseguirlo, debe tener unas **tarifas** de luz y gas que se adapten a sus necesidades, ya sean de **Endesa**, Iberdrola, Repsol, etc. Antes de contratar cualquier tipo de tarifa hay que conocer tu consumo y examinar las [tarifas de luz de Endesa](#), las de gas de Naturgy, las que ofrece Holaluz... En definitiva, no es una decisión que se deba tomar de forma precipitada. Por ejemplo, las **tarifas** de **discriminación horaria** que ofrecen, tanto **Endesa** como Holaluz, Podo y otras, resultan económicas para aquellos que centran su consumo en las horas nocturnas.

A la hora de escoger **qué compañía de luz** o gas **contratar** te surgirán muchas dudas, ya que el mercado energético es muy amplio. No obstante, puedes utilizar un comparador de ofertas, que te indicará las [compañías](#) que ofrecen los mejores precios

para tu consumo. Después tendrás que ver cuáles de estas **compañías de luz y gas** además de ser **baratas** te ofrecen unas condiciones que se acomodan a tus necesidades energéticas.

### Trucos para ahorrar energía en la cocina

Hay miles de trucos que puedes hacer en la cocina para ahorrar energía, así como reformas o instalaciones. Aquí te contamos algunas de ellas:

- **Autoconsumo:** algunas viviendas instalan paneles solares para generar y consumir su propia energía. Sin duda es una opción muy atractiva, y más ahora que se ofrecen tantas ayudas estatales para ello. Aunque supone una inversión, esta se rentabiliza en la factura eléctrica, ya que la dependencia de la red eléctrica disminuye notablemente.
- **Electrodomésticos eficientes.** La eficiencia energética se aplica a los electrodomésticos, esto quiere decir que funcionan de la misma forma pero disminuyendo su consumo energético. Por ello, en el momento de reemplazar uno de estos elementos, hay que mirar el certificado energético que tiene, siendo la A la mejor puntuación.
- **Lavavajillas y lavadora.** Ambos electrodomésticos trabajan de la misma manera con agua fría y esto supone un ahorro energético notable. Asimismo, suelen tener la opción ECO que también resulta mucho mejor que las de agua caliente.
- **Horno.** Es muy habitual cocinar algo y abrir la puerta del horno para ver si se está haciendo correctamente. Sin embargo, con esta acción se pierde mucho calor y el horno requerirá de mucha energía para recuperar la temperatura. Así que lo mejor es no abrirlo, a no ser que sea estrictamente necesario. El caso de la nevera es similar, puesto que pierde mucha temperatura al estar con la puerta abierta.
- **Cocinar con olla express.** Gracias a este aparato la elaboración de los platos es más rápida y se requiere menos energía. Al igual que cuando utilizamos tapas en las sartenes o cacerolas.

Si quieres ser más ecológico en la cocina y ahorrar dinero no te pierdas esta [noticia](#) y los gestos diarios que puedes adoptar para conseguirlo.