

ESTIMADOS LECTORES:

El desarrollo económico y social de los pueblos está unido al consumo de energía, el uso de esta nos ha permitido mejorar y modernizar el estilo de vida y sociedad misma.

A pesar de ello, el consumo y abastecimiento de energía, en la totalidad de los casos comprometen el avance de las generaciones futuras, ya que conllevan el agotamiento de los combustibles fósiles y generan problemas medioambientales de impacto mundial.

Desde los años 80 a esta parte, se pusieron en marcha disposiciones para el impulso tecnológico y la diversificación constante. Por otra parte, en el transporte y los edificios, incluyendo los hogares, el uso eficiente de la energía no se ha promovido tanto como debería.

La crisis económica mundial obliga a los países dependientes del petróleo y sus derivados a tomar decisiones para evitar que el alza del mismo comprometa la calidad de vida de los ciudadanos y de las generaciones futuras, de ahí nace la iniciativa de adoptar medidas para hacer efectivo el ahorro y uso racional de energía a los fines de reducir los niveles actuales de dependencia con la desaceleración del crecimiento de la demanda.

Tod@s los ciudadan@s, como consumidores de energía, debemos hacer conciencia del valor de la energía y sobre todo de la importancia de su uso eficiente, pues su uso racional nos permite el aumento de la calidad de vida y al Estado Dominicano destinar mayores recursos en asistencia, beneficios laborales y en la mejora de los servicios públicos.

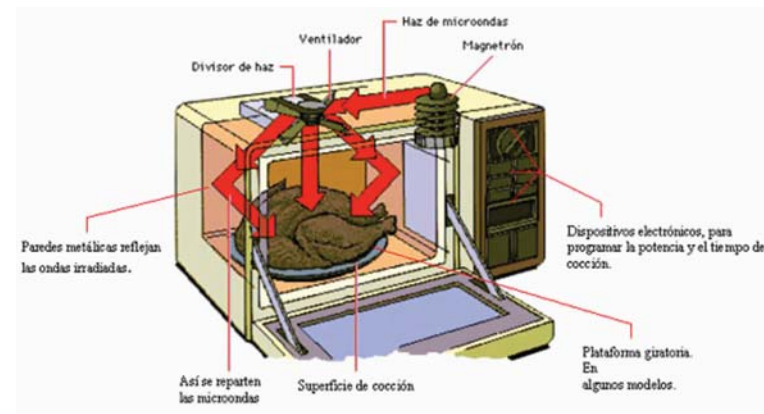
Partiendo de esta realidad la Comisión Nacional de Energía, en su interés de concienciar a la comunidad en el uso racional de energía ha elaborado este fascículo informativo para que tod@s adquiramos mejores hábitos del consumo energético con elementos de nuestro entorno.

Ing. Rubén Montás
Director Ejecutivo

¿Sabías qué?



¿Sabías que? El horno eléctrico fue inventado por el británico **William Siemens** en 1861 y **Percy L. Spencer** de Estados Unidos fue el creador del primer horno de microondas en 1947.



¿Sabías que? La estufa de gas fue inventada por Philippe Labon en 1799 y su primer nombre fue Thermolampe.

OLLA DE PRESIÓN



La olla a presión tiene muchas ventajas sobre la forma tradicional de cocinar; la primera y más importante es que el tiempo de cocción se reduce a la mitad. Esto significa que se necesita menos energía, además de una ventaja nutricional que debe tomarse en cuenta: en virtud de que las ollas a presión requieren menos líquido, son retenidas en su mayor parte las vitaminas solubles en agua y los minerales que se pierden al utilizar los métodos comunes de cocinar, pero las verduras también conservan mejor su color y sabor naturales. Por lo anterior, aplique usted las siguientes recomendaciones:

- Lea cuidadosamente el instructivo de operación de su olla de presión.
- De acuerdo con el tamaño de la olla, ésta tiene en promedio una capacidad máxima aprovechable de tres cuartas partes, por eso al utilizarla para cocinar legumbres y otros alimentos que aumentan de volumen al ser cocidos, llénela como máximo hasta la mitad.
- Antes de cerrarla, asegúrese de que no se encuentren obstruidos los orificios de salida del vapor, como el regulador de presión y la válvula de seguridad, y verifique que el empaque de la tapa esté bien colocado. Al cerrarla, compruebe que está bien acoplada la tapa con la olla.
- Evite tocar las superficies calientes de la olla; utilice únicamente los mangos y las asas.
- No abra la olla hasta que se enfríe y la presión interna haya disminuido; tampoco la enfríe bruscamente, déjela enfriar poco a poco
- Después de usar la olla y una vez que se enfríe, el empaque de hule de la tapa debe desprenderse con cuidado para lavarlo muy bien con agua y jabón, con el fin de evitar que se acumulen residuos de alimentos.
- Lave perfectamente cada una de las partes de la olla con agua caliente y detergente. El interior del regulador de presión se debe lavar con agua, esponja o fibra plástica y jabón, y dejarlo secar boca abajo.
- Para retirar residuos de alimentos del orificio o tubo de la válvula de salida de vapor y evitar que ésta se obstruya, utilice un palillo de dientes, aguja o alfiler largo envueltos en algodón.
- Antes de guardar la olla de presión, seque todas las piezas.

ESTUFAS, HORNOS Y MICRO-ONDAS

Existen varios tipos de estufas, dependiendo de la energía que utilicen se pueden clasificar mayoritariamente en: de gas o eléctricas. Las eléctricas a su vez pueden ser de resistencias convencionales, de tipo cerámico o de inducción, como las estufas de mesa eléctricas o, por otra parte, las que son hechas a base de un ladrillo o zócalo de arcilla.

Por lo general en las estufas eléctricas el proceso de calentamiento es mucho más lento que las de gas.

En nuestro país son muchos los hogares que han decidido adquirir como alternativa los micro ondas, con la intención de cocinar rápido. A la hora de comprar cualquier electrodoméstico, procure que sea de clase A o que su consumo energético sea bajo.

QUÉ HACER PARA OPTIMIZAR EL CONSUMO DE ESTOS APARATOS:

LA ESTUFA:

- Mantenga siempre cerrados los "pilotos" y utilice encendedores (largos) para prender la estufa, son más seguros.



- Recubra con papel aluminio el área que rodea las hornillas, para que el calor se refleje hacia arriba.

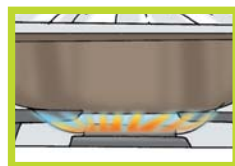
- Cerciérese de que la combustión en las hornillas se realice con la cantidad de aire adecuada (flama azul). La flama amarilla o anaranjada indica una combustión ineficiente y, por ende, usted debe regular la entrada de aire de las hornillas, hasta lograr que sea de color azul.



- Use recipientes que cubran completamente la hornilla para que la flama caliente toda la parte inferior de la olla, sartén o cualquier otro recipiente empleado.



- Emplee las tapas de sus ollas para atrapar el vapor con ellas, sus alimentos la podrán cocerse con mayor rapidez. Los recipientes tapados no sólo protegen de salpicaduras la cubierta de la estufa, sino que se aprovecha mejor el calor y usted cocina más rápido.



- Cuando empiece a hervir el agua, la leche o cualquier otro alimento líquido, baje la intensidad del fuego de la hornilla cuando menos a la mitad. No por hervir más precipitadamente se cocerán más rápido, sino que se consumirá el agua contenida en los mismos y habrá un desperdicio de combustible.



- Use poca cantidad de agua cuando cocine "a baño maría", para que el calor se obtenga en poco tiempo y se reduzca el consumo de gas.



- Siempre que sea posible, utilice la olla de presión. Los alimentos se cuecen más rápido en ella y usted ahorra gas.



- Saque con anticipación del congelador los alimentos que va a preparar. Así evitará consumir más energía para descongelarlos.

HORNOS Y MICRO-ONDAS

- Apague el horno un poco antes de que los platillos estén listos; así conservará la temperatura necesaria para terminar la cocción de los alimentos
- Cerciórese del tiempo exacto que se requiere para hornear cada platillo y abra el horno sólo cuando sea indispensable para evitar que el calor se escape. En todo caso, es mejor que usted observe los alimentos por la ventana del horno, ya que cada vez que usted abre la puerta del horno, éste pierde aproximadamente 25 grados centígrados de calor, lo que significa que la comida tardará más en cocerse y se consumirá más combustible.
- Procure que todos los miembros de la familia se reúnan para consumir sus alimentos, pues de esa manera la comida se calentará una sola vez y se fomentará la convivencia.
- Prepare comida fría que no precise cocción al menos una vez por semana
- Tenga siempre en cuenta que utilizar el microondas en lugar del horno convencional supone un ahorro entre el 60 y 70% de energía y un ahorro considerable de tiempo.



- Procure aprovechar al máximo la capacidad del horno y cocine el mayor número de alimentos que pueda de una sola vez, aproveche el calor. "Se pueden hornear cosas dulces y saladas al mismo tiempo para economizar, recuerde el sabor no les cambia".
- Para cocciones con duración superior a una hora, no suele ser necesario precalentar el horno.
- Apague el horno un poco antes de finalizar su cocción: el calor residual será suficiente para acabar el proceso.



Comisión Nacional de Energía
Ave. Gustavo Mejía Ricart esq. Agustín Lara No.73
Edificio de la CREP, 3er piso
Santo Domingo, Rep. Dom.
Tel: (809) 732-2000

Guía

para ahorrar energía



Estufas, Hornos y Micro-ondas

3