



**COMISIÓN DE ENERGÍA DE PUERTO RICO**

---

ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO



OREJITAS DE LA COMISIÓN DE  
ENERGÍA PARA QUE AHORRE  
ENERGÍA...



## ...EN LA COCINA

- Utilice agua (30 minutos por libra) para descongelar las aves y carnes. Descongelarlos en la nevera consume alrededor de 24 horas de energía por cada 4-5 libras.
- Evite la pérdida de calor utilizando cacerolas, ollas y sartenes de un tamaño similar a la hornilla. Es recomendable utilizar las más pequeñas, ya que requieren menos energía para calentar. Cubra las cacerolas, ollas y sartenes con tapa para sellar el calor y reducir el tiempo de cocción.
- Hornee sus alimentos utilizando bandejas de cerámica o cristal ya que cocinan de manera más rápida y reducen hasta 25 grados el calor del horno. A menos que esté horneando dulces o pan, no precaliente su horno así obtiene más tiempo de cocción.
- Deje que los alimentos y líquidos calientes se enfríen, antes de guardarlos en el refrigerador y cúbralos para guardarlos. Los vapores que emiten hacen que su nevera trabaje demás.



## ...EN LOS ENSERES DEL HOGAR

- Asegúrese que su nevera y congelador estén herméticamente cerrados, así asegura que el aire frío permanece adentro y el caliente afuera.
- Si su estufa es de tope tradicional, mantenga limpias las hornillas.
- El horno de microondas funciona mejor si no hay rastros de comida adentro.
- Utilice el microondas para calentar las sobras, esto consume menos energía.
- Llene la lavadora con la cantidad de ropa indicada como máxima, al poner menos se consumirá electricidad de más.
- Remueva la pelusa del filtro de la secadora para reducir el tiempo de secado.
- Aproveche la luz natural y asegúrese de apagar las luces al salir del cuarto o de su hogar.
- Utilice bombillas de bajo consumo, aunque más costosas, duran 10 veces más y consumen 4 veces menos energía.



## ...EN LOS APARATOS ELECTRÓNICOS

- Disminuir la brillantez del monitor de la computadora o televisor, reduce el consumo de energía en su hogar u oficina.
- Apague la computadora si no la utilizará por mucho tiempo, esto le ahorra más energía que el modo *sleep*.
- Desconecte los cargadores de celulares u otros equipos, una vez completada la carga.
- Si sale de viaje o estará fuera de su hogar por varios días, mantenga desconectados los aparatos que no estén en uso o que no sean necesarios (computadoras, televisores, radios, etc.), ya que estos, aún apagados, consumen energía.
- Evite utilizar temperaturas entre 60 y 70 en el aire acondicionado, éstas lo hacen menos eficiente y que consuma más energía.



## PARA OTROS CONSEJOS Y CONOCER MÁS DE LA CEPR

- Visite:
  - [www.energia.pr.gov](http://www.energia.pr.gov)
- Síguenos:
  - [www.facebook.com/comisiondeenergiapr](https://www.facebook.com/comisiondeenergiapr)
  - [www.twitter.com/com\\_energia](https://www.twitter.com/com_energia)
  - [www.instagram.com/com\\_energia](https://www.instagram.com/com_energia)
- Suscríbese a nuestras Alertas



SER RESPONSABLES EN NUESTRO CONSUMO ENERGÉTICO, ES ASUNTO DE TODOS. DE ESTA MANERA PODREMOS DISFRUTAR DEL RECURSO DE LA ENERGÍA EN EL FUTURO.



COMISIÓN DE ENERGÍA DE PUERTO RICO  
ESTADO LIBRE ASOCIADO DE PUERTO RICO

