



Piensa en Verde



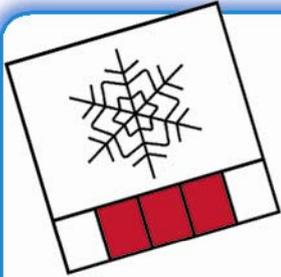
Guía de recomendaciones para el ahorro en el hogar,
para el desarrollo Sostenible
y la responsabilidad medioambiental



Fundación ONCE
para la Cooperación e Inclusión Social
de Personas con Discapacidad

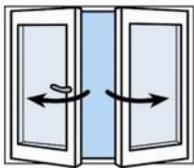
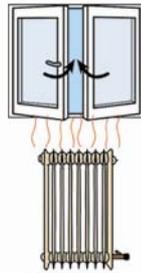


AHORRAR



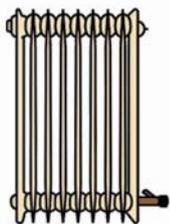
EN INVIERNO

Cierra la ventana con la calefacción encendida.

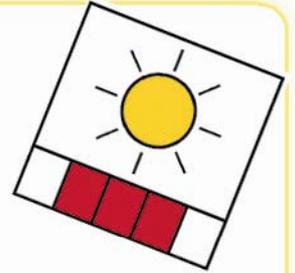


Para ventilar, abre la ventana sólo 15 minutos

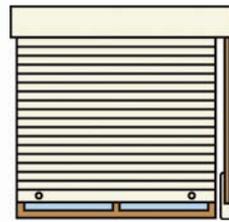
Pon un termostato y mantén la temperatura a 20°



Si tienes habitaciones que no usas, puedes cerrar el radiador y mantener la puerta cerrada.

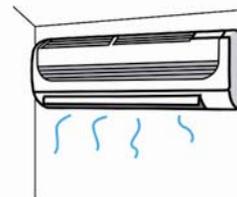
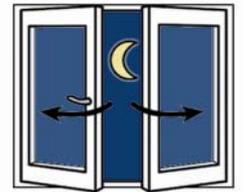


EN VERANO



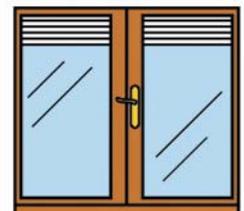
Baja la persiana en las horas de más calor

Cuando refresque, abre la ventana



Mantén limpio el aparato del aire acondicionado.

Cierra la ventana con el aire acondicionado encendido.



ENERGÍA



Más eficiente



Menos eficiente

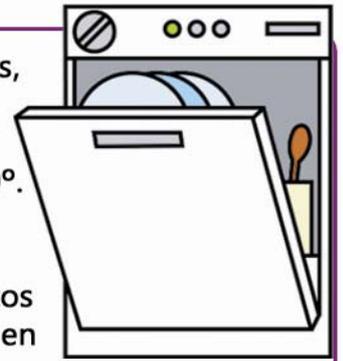
Si tienes que comprar un electrodoméstico, tienes que fijarte en la etiqueta de energía.

Las etiquetas tienen letras de la A a la G.

Las que menos energía consumen, son las que tienen una A.



- Lejos de puntos de calor
- Un poco separada de la pared
- Quita el hielo de vez en cuando del congelador
- No guardes alimentos calientes
- Utiliza la nevera para descongelar poco a poco los alimentos

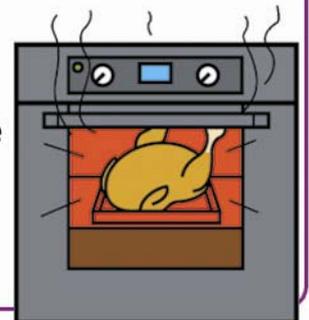


- Utiliza el lavaplatos, ahorras agua.
- Utiliza una temperatura de 50°.
- Llena siempre el lavaplatos.
- No aclares los platos antes de meterlos en la máquina.



- Lava a temperaturas bajas, 30 ó 40 grados.
- Llena siempre la lavadora.
- Utiliza la cantidad justa de detergente.
- No utilices prelavado.
- Limpia los filtros de vez en cuando.

- Cuando está encendido, no abras la puerta del horno para que no se pierda el calor



Al cocinar, tapa las cazuelas y las ollas.

Las ollas a presión, permiten ahorrar mucha energía.



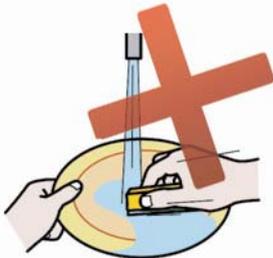
AHORRAR AGUA



Cierra bien el grifo cada vez que lo utilices.

También cuando te laves los dientes o cuando te afeites.

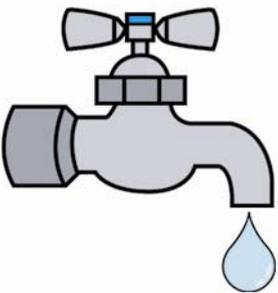
Si cierras bien el grifo podemos ahorrar 90 litros de agua a la semana.



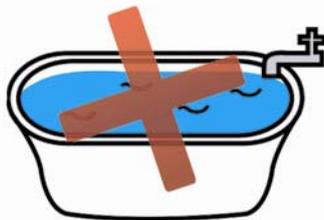
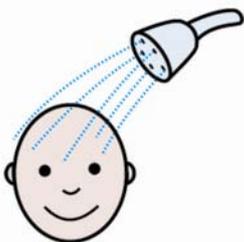
Lava los platos en el lavavajillas.

Ahorras más agua con el lavavajillas que fregando a mano.

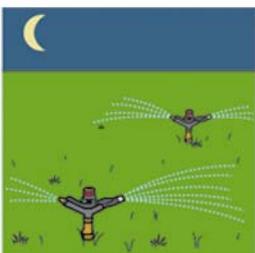
Llena bien el lavavajillas antes de ponerlo en marcha.



Si un grifo gotea, hay que arreglarlo lo antes posible



Dúchate, en lugar de bañarte



Si tienes jardín riega por la noche.
Es mejor porque el agua no se evapora.