

REFRIGERACIÓN DE ALIMENTOS



REFRIGERACIÓN DE ALIMENTOS

1



No guardes alimentos calientes en el refrigerador, ya que esto obliga al equipo a trabajar más para mantener una temperatura baja.



2



Si vas a cocinar, haz una lista de todo lo que debes sacar del refrigerador y evita abrir la puerta constantemente.



3



Acomoda los alimentos de manera que no obstruyan el flujo de aire. Esto garantiza un mejor funcionamiento y ahorro de energía.



4



Ajusta el termostato conforme a lo indicado en el manual de uso. Si no cuentas con él, elige el nivel bajo-medio (entre los números 2 y 3) para climas templados; y el nivel medio-alto (entre los números 3 y 4) en climas cálidos.



5



Guarda los alimentos en recipientes de plástico o vidrio y asegúrate de que estén bien tapados. Esto reduce la acumulación de humedad.



6



Ubica el refrigerador en un lugar fresco. Evita exponerlo a los rayos solares o al calor de la estufa u horno. Mantén un espacio de al menos 10 centímetros entre el equipo y la pared para una mejor ventilación.



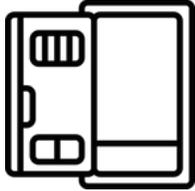
7



Para descongelar alimentos, cámbialos al lugar de refrigeración un día antes de su consumo.



8



Si planeas estar fuera por más de dos semanas, desconecta el equipo, límpialo y deja las puertas abiertas para que se ventile.



9



Refrigera solo los alimentos necesarios; algunos, como la miel y el azúcar, no requieren refrigeración.



10



Revisa con frecuencia que no haya comida en descomposición para evitar la contaminación de otros alimentos y liberar espacio.



11



En equipos con congelador de deshielo manual o semiautomático, descongela la capa de hielo antes de que alcance medio centímetro de grosor.



12



Si tu refrigerador cuenta con dispensador de agua y/o hielo, modera su uso. Utilizarlos de manera recurrente puede incrementar el consumo de energía entre un 10 % y un 30 %.



13



Si tu refrigerador tiene parrilla en la parte trasera, límpiala al menos 2 veces al año.



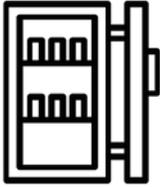
14



Revisa que el refrigerador esté nivelado y no haga ruidos ni vibraciones extrañas. Si detectas algún problema, llama al técnico.



15



Asegúrate de que los sellos de las puertas estén en buen estado. Para comprobarlo, coloca una hoja de papel en el centro de la puerta; si se desliza con facilidad, es hora de reemplazarlos.



16



Si tu refrigerador tiene una antigüedad mayor a 10 años y tus finanzas lo permiten, cámbialo por uno nuevo, de preferencia tipo “inverter”.



17



De preferencia evita comprar refrigeradores usados. Aunque su precio puede parecer atractivo, esta opción te hará gastar hasta tres veces más que uno nuevo.



18



Elige un refrigerador acorde a las necesidades de tu familia. Para 2 o 3 personas, un tamaño de 9 a 11 pies cúbicos es adecuado; mientras que para 4 o 5 personas, se recomienda entre 14 y 17 pies cúbicos. Agrega 2 pies cúbicos por cada persona adicional. Recuerda que tener un segundo refrigerador incrementa significativamente el consumo eléctrico en el hogar.



19



Si vas a adquirir un refrigerador o un congelador nuevo, revisa que cuente con la etiqueta amarilla de eficiencia energética, el Sello Fide o Energy Star. Para más información consulta las normas de eficiencia energética en: <https://www.gob.mx/conuee>

