



Guía para interpretar etiquetas energéticas en refrigeradores domésticos



- Sellos de Eficiencia Energética
- Consejos de ahorro en el uso del refrigerador

Más información:

☎ **Teléfono**
(506) 2213-0983

📠 **Fax**
(506) 2213-0982

✉ **Correo electrónico**
ahorroelectricidad@ice.go.cr
icelee@ice.go.cr



Presentación

La situación energética global, así como las perspectivas en el mediano y largo plazo, evidencian un fuerte crecimiento en el consumo de energía y agotamiento de las fuentes energéticas tradicionales, aspectos que plantean la necesidad de desarrollar nuevas estrategias para asegurar la sostenibilidad de estos recursos.

En los hogares de Costa Rica, la energía eléctrica es consumida, principalmente, por refrigeradores, cocinas, termochulas, lámparas, lavadoras de ropa, computadoras, televisores y demás equipos de uso doméstico, con un aumento diario en su uso.

Las etiquetas de eficiencia energética que traen los refrigeradores y otros electrodomésticos, tienen como objetivo dar a conocer al cliente comprador el consumo de energía de todos estos equipos. Por lo tanto, saber interpretar las etiquetas energéticas le permite al consumidor tomar decisiones sobre los productos que adquiere y ver reflejado el beneficio en la economía de su factura eléctrica.

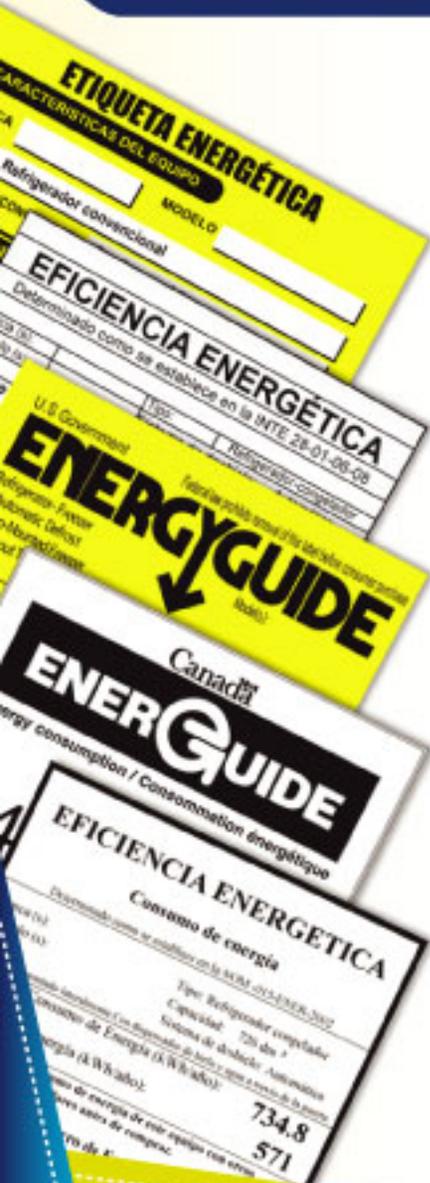
La presente guía es un instrumento didáctico impulsado por el ICE, simple y ágil, que proporcionará al comprador de un refrigerador doméstico el conocimiento suficiente para interpretar correctamente la etiqueta energética adherida al equipo y distinguir entre diversos sellos energéticos, de tal manera que en su decisión final de compra prevalezca su interés de adquirir el equipo más eficiente posible, impactando favorablemente su factura eléctrica y colaborando con el país en su meta de carbono neutralidad en el 2021.

Contenido

Etiquetas Energéticas

¿Qué es una etiqueta energética?	4
¿Para qué sirven las etiquetas energéticas?	4
¿Qué debe saber o buscar en las etiquetas energéticas?	5
Eficiencia energética descrita en la etiqueta de un refrigerador doméstico	6
¿Cómo elegir el tamaño del refrigerador adecuado?	6
Pasos para elegir un refrigerador eficiente	7
Ejemplos de etiquetas energéticas	8
Etiquetas que describen el volumen útil en unidades diferentes	18
Sellos de Eficiencia Energética	20
Consejos de ahorro en el uso del refrigerador	24

Etiquetas de eficiencia energética



¿Qué es la Etiqueta Energética?

Es una etiqueta informativa que viene adherida en los electrodomésticos nuevos y que contiene información del producto. En el caso de equipos de refrigeración doméstica, la información contenida en las etiquetas es una descripción del equipo, el modelo, tipo de descongelación, volumen útil, consumo de energía y otros datos. Generalmente las etiquetas energéticas son de color amarillo o blanco y según el país de procedencia, el contenido puede tener variaciones en su presentación.

¿Para qué sirven las Etiquetas Energéticas?

Las etiquetas energéticas sirven como una guía para comparar equipos domésticos de iguales características pero con diferencias de consumo de electricidad, de tal forma que permita seleccionar el equipo que gaste menos energía eléctrica.

¿Qué debe saber o buscar en las Etiquetas Energéticas?

Lo más importante es:

1. Consumo energético
2. Volumen útil

Consumo Energético del equipo

Este dato es un valor o número acompañado de las unidades kWh/año (kilowatts hora por año). Este valor se obtiene de una prueba de ensayo realizada por un laboratorio bajo condiciones controladas.

Por ejemplo 467 kWh/año significa que la refrigeradora consume una cantidad de energía anual de 467 kWh.

Volumen útil

Este dato se refiere a la capacidad neta del refrigerador, en el que se incluye tanto la parte de enfriamiento como la parte de congelación.

Normalmente este dato es expresado en unidades de litros (L), o pies cúbicos (pies³), o decímetros cúbicos (dm³), donde $1 \text{ L} = 1 \text{ dm}^3 = 0.035 \text{ pies}^3$.

Ejemplo: Volumen útil o neto de este equipo:

$$400 \text{ L} = 400 \text{ dm}^3 = 14 \text{ pies}^3$$

El valor del consumo energético sirve para comparar refrigeradores. No significa que ese valor se obtenga con el uso. El valor anual real va a depender de las costumbres, ubicación geográfica, entre otros.



Eficiencia energética descrita en la etiqueta de un refrigerador doméstico.

Considerando lo anterior, compare las etiquetas e identifique la de menor consumo, de la siguiente forma:

- ▶ Identifique los refrigeradores de "volumen útil" similar.
- ▶ Compare el consumo del equipo entre esos refrigeradores.
- ▶ El más eficiente en el consumo energético será el que describa el indicador kWh/año más bajo en el consumo.

Por lo tanto:

- ▶ Cuanto menor sea el consumo en kWh/año, en refrigeradores con similar "volumen útil", mayor será la eficiencia y ahorro que usted obtendrá.
- ▶ Compare estos dos aspectos en refrigeradores del mismo tipo y haga una buena decisión de compra.



¿Cómo elegir el tamaño del refrigerador adecuado?

- ▶ Para una o dos personas, considerar un refrigerador de 258 litros a 315 litros (9 a 11 pies cúbicos).
- ▶ Para tres o cuatro personas, considerar una unidad que esté entre 395 L a 480 L (14 pies cúbicos a 17 pies cúbicos).
- ▶ Para cada persona adicional, agregar 55 L (2 pies cúbicos).

Pasos a seguir para elegir un refrigerador eficiente:

1

Elija, preferiblemente, un refrigerador nuevo de fábrica.

2

Que tenga la capacidad o volumen útil coherente con las necesidades de su familia. (Ver recomendación en la página N°6).

3

Elija refrigeradores de capacidad (volumen útil) similar, con el fin de compararlos, para ello lea las etiquetas, si el volumen útil viene en unidades distintas, realice las conversiones correspondientes que le permitan determinar si son comparables o no, (para las conversiones vea la página N°18).

4

Después de elegir equipos de similar capacidad (volumen útil), observe la etiqueta, compare el consumo energético total de ambos y elija el que consuma menos energía (kWh/año).

Recuerde:

Para comparar 2 equipos de refrigeración doméstica, el volumen útil debe ser **similar**, si no lo son, los equipos no son comparables.

Y recuerde:



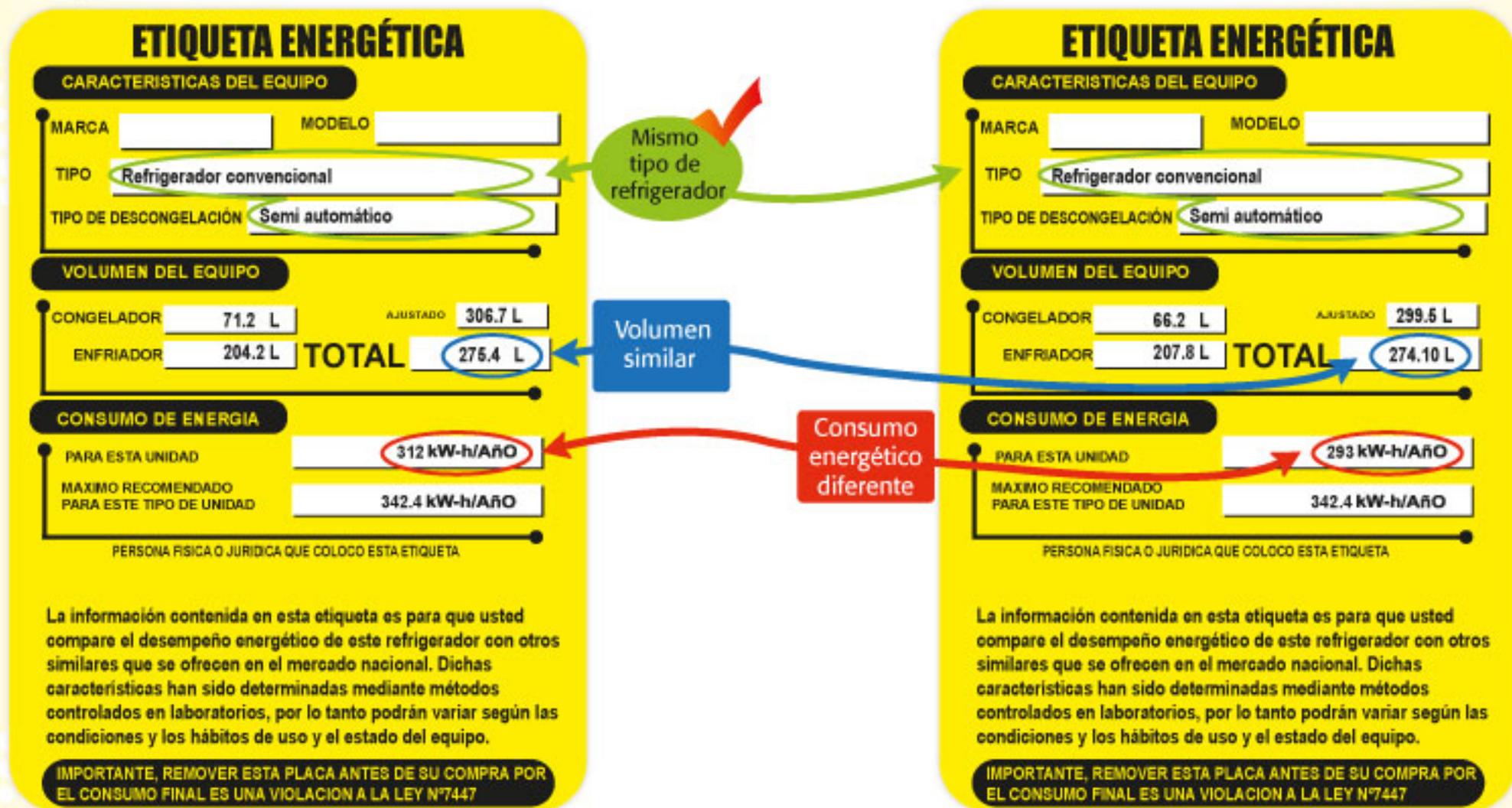
Es mejor **no comprar** un refrigerador que **no** tenga visible su etiqueta energética.



Considerar **cuánta energía** le consumirá el refrigerador que desea comprar, puede representar una significativa diferencia en su **economía** en el futuro.

Busque y lea la etiqueta energética, haga una buena elección de compra y ahorrará electricidad y dinero

A continuación algunos ejemplos de comparación de etiquetas:



Origen: Costa Rica

Observe

Estas etiquetas corresponden a refrigeradores del mismo tipo (semi automático) con un volumen total similar, pero el refrigerador con la etiqueta de la derecha consume **menos** energía, lo que significa un ahorro en su factura eléctrica.

Este es de menor consumo

EFICIENCIA ENERGÉTICA	
Determinado como se establece en la INTE 28-01-06-08	
Marca (s):	Tipo: Refrigerador-congelador
Modelo (s):	Sistema de deshielo: Automático
Sin dispensador de hielo a través de la puerta.	
Límite máximo de Consumo de Energía (kWh/año)	
Categoría A: 482.9	Categoría B: 688.4
Consumo de Energía de este aparato (kWh/año)	
380	
Categoría de este aparato:	Volumen útil de este aparato:
A	501.2 L
IMPORTANTE	
El consumo de energía efectivo dependerá de los hábitos de uso y localización del producto.	
La etiqueta no debe retirarse del producto hasta que haya sido adquirido por el consumidor final.	
Nota: 1L = 0.035 pies ³	

EFICIENCIA ENERGÉTICA	
Determinado como se establece en la INTE 28-01-06-08	
Marca (s):	Tipo: Refrigerador-congelador
Modelo (s):	Sistema de deshielo: Automático
Sin dispensador de hielo a través de la puerta.	
Límite máximo de Consumo de Energía (kWh/año)	
Categoría A: 482.9	Categoría B: 688.4
Consumo de Energía de este aparato (kWh/año)	
447	
Categoría de este aparato:	Volumen útil de este aparato:
A	508.2 L
IMPORTANTE	
El consumo de energía efectivo dependerá de los hábitos de uso y localización del producto.	
La etiqueta no debe retirarse del producto hasta que haya sido adquirido por el consumidor final.	
Nota: 1L = 0.035 pies ³	

Mismo tipo de refrigerador

Consumo energético diferente

Volumen similar

Este es de menor consumo

Origen: Costa Rica

Cuidado

Se puede encontrar con grandes diferencias de consumo. Como sucede en este caso, la refrigeradora de la etiqueta izquierda consume **67 kWh/año menos** que la refrigeradora de la etiqueta derecha. Por eso busque y compare.

U.S. Government Federal law prohibits removal of this label before consumer purchase

ENERGYGUIDE

Model(s):

- Refrigerator- Freezer
- Automatic Defrost
- Top-Mounted Freezer
- Without Through-the-Door Ice

Capacity: 21.0 Cubic Feet

Estimated Yearly Operating Cost

\$44

\$44 Cost Range of Similar Models \$56

415 kWh Estimated Yearly Electricity Use

Your cost will depend on your utility rates and use

- Cost range based only on models of similar capacity with automatic defrost, top-mounted freezer, and without through-the-door ice.
- Estimated operating cost based on a 2007 national average electricity cost of 10.65 cents per kWh.
- For more information, visit www.ftc.gov/appliances.

U.S. Government Federal law prohibits removal of this label before consumer purchase

ENERGYGUIDE

Model(s):

- Refrigerator- Freezer
- Automatic Defrost
- Top-Mounted Freezer
- No Through-the-Door Ice-Service

Capacity: 20.6 Cubic Feet

Estimated Yearly Operating Cost

\$38

\$44 The estimated yearly operating cost of this model was not available at the time the range was published. Cost Range of Similar Models \$56

356 kWh Estimated Yearly Electricity Use

Your cost will depend on your utility rates and use

- Cost range based only on models of similar capacity with automatic defrost, top-mounted freezer, and without through-the-door ice.
- Estimated operating cost based on a 2007 national average electricity cost of 10.65 cents per kWh.
- For more information, visit www.ftc.gov/appliances.

Mismo tipo de refrigerador

Volumen similar

Consumo energético diferente

Este es de menor consumo

Origen: Estados Unidos

Observe

Estas etiquetas corresponden a refrigeradores del mismo tipo (automático) con un volumen total similar pero el refrigerador con la etiqueta de la derecha consume **menos** energía, lo que significa un ahorro en su factura eléctrica.

Canada

ENERGUIDE

Energy consumption / Consommation énergétique

404 kWh per year / par année

▼ This Model

400 kWh 580 kWh

Uses least energy / Consomme le moins d'énergie

Type 5

20.5 TO 22.4 CU. FT.
volume in ft³ / volume en pi³

Similar models compared / Modèles similaires comparés

Model number / Numéro du modèle

Removal of this label before first retail purchase is an offense (S.C. 1992, c. 35).
Enlever cette étiquette avant le premier achat au détail constitue une infraction (L.C. 1992, ch. 35).

The ENERGY STAR® mark on this EnerGuide label signifies that this is an energy-efficient appliance. Its energy performance meets or exceeds the Government of Canada's high efficiency levels. Use the EnerGuide rating to determine how this appliance compares to other similar models.

La marque ENERGY STAR® sur cette étiquette EnerGuide signifie que l'appareil est éconergétique et que son rendement énergétique satisfait ou dépasse les niveaux de haute efficacité du gouvernement du Canada. Utilisez la cote EnerGuide afin de comparer le rendement de l'appareil avec celui d'autres modèles similaires.

Canada

ENERGUIDE

Energy consumption / Consommation énergétique

459 kWh per year / par année

▼ This Model

400 kWh 580 kWh

Uses least energy / Consomme le moins d'énergie

Type 5

20.5 TO 22.4 CU. FT.
volume in ft³ / volume en pi³

Similar models compared / Modèles similaires comparés

Model number / Numéro du modèle

Removal of this label before first retail purchase is an offense (S.C. 1992, c. 35).
Enlever cette étiquette avant le premier achat au détail constitue une infraction (L.C. 1992, ch. 35).

The ENERGY STAR® mark on this EnerGuide label signifies that this is an energy-efficient appliance. Its energy performance meets or exceeds the Government of Canada's high efficiency levels. Use the EnerGuide rating to determine how this appliance compares to other similar models.

La marque ENERGY STAR® sur cette étiquette EnerGuide signifie que l'appareil est éconergétique et que son rendement énergétique satisfait ou dépasse les niveaux de haute efficacité du gouvernement du Canada. Utilisez la cote EnerGuide afin de comparer le rendement de l'appareil avec celui d'autres modèles similaires.

Consumo energético diferente

Mismo tipo de refrigerador

Volumen similar

Origen: Canadá

Este es de menor consumo

Observe El refrigerador de la etiqueta izquierda consume 55 kWh/año menos que el de la etiqueta derecha.

EFICIENCIA ENERGETICA

Consumo de energía

Determinado como se establece en la NOM -015-ENER-2002

Marca (s):
Modelo (s):

Tipo: Refrigerador congelador
Capacidad: 720 dm³
Sistema de deshielo: Automático

Congelador montado lateralmente. Con dispensador de hielo y agua a través de la puerta.

Límite de Consumo de Energía (kWh/año): **734.8**

Consumo de Energía (kWh/año): **571**

Compare el consumo de energía de este equipo con otros similares antes de comprar.

Ahorro de Energía

Ahorro de energía de este producto

22,43%

0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% 35% 40% 45% 50%

Menor Ahorro Mayor Ahorro

Importante

El consumo de energía efectivo dependerá de los hábitos de uso y localización del producto.
La etiqueta no debe retirarse del producto hasta que haya sido adquirido por el consumidor final.

EFICIENCIA ENERGETICA

Consumo de energía

Determinado como se establece en la NOM -015-ENER-2002

Marca (s):
Modelo (s):

Tipo: Refrigerador congelador
Capacidad: 736.2 dm³
Sistema de deshielo: Automático

Congelador montado lateralmente. Con dispensador de hielo y agua a través de la puerta.

Límite de Consumo de Energía (kWh/año): **734.8**

Consumo de Energía (kWh/año): **509**

Compare el consumo de energía de este equipo con otros similares antes de comprar.

Ahorro de Energía

Ahorro de energía de este producto

30,71%

0% 5% 10% 15% 20% 25% 30% 35% 40% 45% 50%

Menor Ahorro Mayor Ahorro

Importante

El consumo de energía efectivo dependerá de los hábitos de uso y localización del producto.
La etiqueta no debe retirarse del producto hasta que haya sido adquirido por el consumidor final.

Mismo tipo de refrigerador

Volumen similar

Consumo energético diferente

Este es de menor consumo

Observe

El refrigerador de la etiqueta derecha consume **62 kWh/año** menos que el de la etiqueta izquierda.

Origen: Costa Rica

Etiquetas que describen el volumen útil en unidades diferentes

En el caso que desee comparar dos refrigeradores que describen "el volumen útil" en unidades diferentes, se sugiere aplique conversión a unidades iguales para que estos sean comparables. Considere la siguiente tabla de equivalencias en: pies cúbicos, decímetros cúbicos, y litros.



Tabla de equivalencias del volumen neto de refrigeradores domésticos

Tamaños aproximados	Pies cúbicos (pies ³)	Decímetros cúbicos (dm ³)	Litros aproximados (L)
Grandes	26	700	700
	21	600	600
	17	500	500
Medianas	14	400	400
	12	300	300
Pequeñas	9	250	250
	7	200	200

La equivalencia es:

1 litro es igual a 1 decímetro cúbico y también es igual a 0.035 pies cúbicos (pies³).

$$1 \text{ L} = 1 \text{ dm}^3 = 0.035 \text{ pies}^3$$

Si usted desea comparar la etiqueta de 2 refrigeradores, que especifican su volumen útil en unidades distintas (litros, pies cúbicos y decímetros), aplique conversión a **unidades equivalentes**.

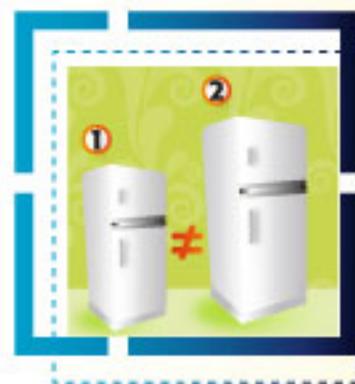
Aplique la conversión como se demuestra en el siguiente ejemplo:

Si desea comparar un refrigerador cuya etiqueta indica **400 L (litros)** y la etiqueta del otro dice **21 (pies cúbicos)**, lo recomendable es convertir ambos al mismo tipo de unidad para ver si son comparables.

21 pies cúbicos \div 0.035 = 600 litros, y el otro equipo es de apenas 400 litros, es decir, que estos dos equipos no son comparables porque el segundo equipo es de mayor capacidad (volumen útil) que el primero.

Ahora bien, si compara el refrigerador de 400 L (litros) con otro que indica en capacidad útil **14 (pies cúbicos)** entonces igualmente este último se convierte a litros para facilitar la valoración, entonces se divide:

14 pies cúbicos \div 0.035 = 400 litros, quiere decir que el segundo es de la misma capacidad (volumen útil) que el primero, así se puede comparar el consumo energético de ambos y lo recomendable es que elija el que consuma menos energía.



Conversión de unidades distintas:

Para pasar de litros (L) o decímetros cúbicos (dm³) a pies cúbicos (pies³) multiplique el dato de la medida (litros o decímetros) por 0.035 y obtendrá el volumen útil en pies cúbicos del equipo.

Para pasar de pies cúbicos (pies³) a litros (L) o decímetros cúbicos (dm³) divida el dato de la medida (pies cúbicos) entre 0.035 y obtendrá el volumen útil en litros o decímetros cúbicos.

Sellos de eficiencia energética

En los hogares, la energía eléctrica es consumida principalmente por los electrodomésticos que se disponen para facilitar la calidad de vida, entre ellos el refrigerador, la lavadora de ropa, la cocina, las computadoras, la televisión, sistemas de iluminación y demás equipos de uso doméstico, que en conjunto suman la factura por el servicio de electricidad.

Muchos de estos equipos tienen sellos que los identifican como equipos eficientes en el consumo de energía, es decir, que en su proceso de funcionamiento a través de consumo de electricidad son más eficientes que otros equipos similares.

Los sellos de eficiencia energética certifican a los equipos que los poseen como productos eficientes. No obstante, es importante destacar que para decidir cuál elegir ante dos equipos similares que poseen algún sello de eficiencia energética, lo recomendable es revisar la etiqueta energética para escoger el que consume menos energía.

A continuación se presentan ejemplos de sellos de eficiencia energética que podrían encontrarse en los refrigeradores domésticos que se ofertan en el mercado costarricense.



Energy Star

Lo emite la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los Estados Unidos, para promover productos energéticamente eficientes y para reducir las emisiones de

gases de efecto invernadero. En 1996, la EPA se asoció con el Departamento de Energía de Estados Unidos para categorizar los productos. El sello ENERGY STAR está ahora en electrodomésticos, equipos de oficina e iluminación, entre otros.

ENERGY STAR proporciona un sello en más de 60 categorías de productos y miles de modelos para el hogar y la oficina.

Procel

El Programa Nacional de Conservación de Energía (Procel) de Brasil tiene como objetivo promover la racionalización de la producción y el consumo de electricidad, mediante la eliminación del desperdicio, reducción de costos e inversiones del sector. Procel fue creado en diciembre de 1985 por los Ministerios de Minas y Energía y de Comercio e Industria de Brasil, y dirigido por una Secretaría Ejecutiva sujeta a Eletrobras, que es el

órgano del gobierno brasileño responsable de la generación y distribución de la energía eléctrica. El 18 de julio de 1991, Procel fue transformado en un programa de gobierno, así mismo su alcance y responsabilidades fueron ampliadas.



Fide



El Sello Fide, de México, es un programa voluntario creado en 1992 el cual ha logrado posicionarse como un importante distintivo dentro del sector eléctrico. Este sello se clasifica en dos: Sello Fide A (electrodomésticos, iluminación y electrónica) y Sello Fide B (sector de la construcción). El Sello Fide es un distintivo

que se otorga a productos que inciden directa o indirectamente en el ahorro de energía eléctrica. Comprar productos con Sello Fide garantiza que son equipos o materiales de alta eficiencia energética, o de características tales que le permitan coadyuvar al ahorro de energía eléctrica. Esta distinción se orienta a empresas interesadas en fabricar productos que ostenten una etiqueta que los haga sobresalir como ahorradores de energía eléctrica o como coadyuvantes en el mismo. De la misma manera, beneficia a diversas ramas como industrias, usuarios domésticos, servicios y comercios.

ENERGICE

ENERGICE es el sello de eficiencia energética que respalda en el mercado nacional a las tecnologías eficientes. Lo que significa que el producto que lleve este sello cumple con los estándares mínimos de eficiencia energética.

Los equipos que llevan este sello, han sido evaluados por laboratorios acreditados.



El sello respalda la eficiencia de energía de un producto, no la durabilidad de la vida útil del mismo.

El ICE apoya las tecnologías eficientes con este sello y

recomienda a los clientes del Sistema Eléctrico Nacional, preferir aquellos equipos y electrodomésticos que hayan adquirido el sello ENERGICE.

Nota:

El sello ENERGICE aún no se encuentra en el mercado, se estará informando oportunamente al respecto.

Si el sello tiene **una estrella** se garantiza un ahorro adicional del **5%**



Si el sello tiene **dos estrellas** se garantiza un ahorro adicional del **10%**



Si el sello tiene **tres estrellas** se garantiza un ahorro adicional del **15%**

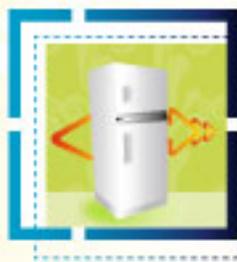


Si el sello tiene **cuatro estrellas** se garantiza un ahorro adicional del **20%**



A mayor cantidad de estrellas mayor es la eficiencia

Consejos de ahorro en el uso del refrigerador



► Dele espacio a su refrigerador

Instale el refrigerador en un lugar ventilado, a una distancia de la pared de 10 centímetros como mínimo. No lo sitúe en cubículos cerrados o en muebles. La rejilla trasera del refrigerador debe mantenerse ventilada.



► Nunca lo utilice para secar

No utilice la parte trasera para secar paños, ropa o zapatos, esto provoca un aumento en el consumo de energía eléctrica.



► Coloque su refrigerador lejos de fuentes de calor

Los refrigeradores deben colocarse lejos de artefactos que produzcan calor como cocinas eléctricas, de gas o de leña, hornos eléctricos, de microondas y ventanas donde entran los rayos solares.

► Revise el empaque de su refrigerador

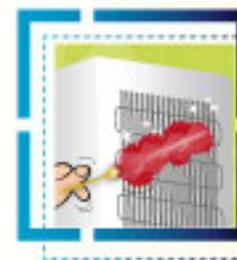
Revise que el empaque de la puerta esté en buenas condiciones. Para ello, utilice un papel y prénselo con la puerta del refrigerador. Si éste se sostiene sin deslizarse, los empaques están en buen estado, si el papel no se sostiene o se remueve sin provocar fricción es porque los empaques no sellan bien, o la puerta está mal alineada. Repita la prueba en varios puntos del empaque, separados aproximadamente 30 centímetros uno del otro.



Otra manera de revisar el empaque es de noche, colocando un foco o linterna dentro del refrigerador y apagar la luz del aposento (usualmente la cocina). Verificar que no se vea luz a través del empaque.

► Manténgalo limpio por dentro y por fuera

Limpie la parte trasera del refrigerador un mínimo de tres veces al año, esto le producirá un ahorro de electricidad pues la acumulación del polvo reduce el rendimiento del refrigerador y aumenta el consumo de energía eléctrica.





► Descongele frecuentemente

Si su refrigerador es de deshielo manual o semi-automático, desconecte el refrigerador cuando el congelador tenga una capa de escarcha de 6 milímetros de espesor. La escarcha actúa como un aislante térmico y produce mayor consumo de electricidad. Los refrigeradores automáticos no producen escarcha.

► Utilice el control de temperatura

La capacidad de enfriamiento de los refrigeradores está regulada por un control de temperatura. Utilice los niveles bajos de enfriamiento y aumente el nivel en los días más calientes, un ajuste muy alto implica un mayor trabajo del compresor y por lo tanto un mayor consumo de energía eléctrica.



Cuando salga por más de 7 días deje el refrigerador vacío, desconectado y limpio, con la puerta abierta para que no se formen hongos y bacterias.

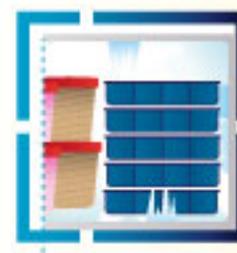
► Refrigere únicamente lo necesario

No refrigere productos que se pueden mantener a temperatura ambiente o que se consumirán al poco tiempo de comprados. Por ejemplo, leche de larga duración, salsas, mayonesa, carnes, pescado o verduras que se consumirán en menos de dos horas después de su compra.



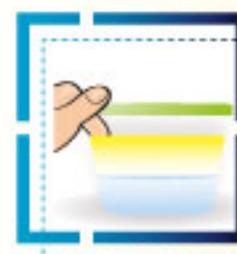
► Mantenga el congelador lleno

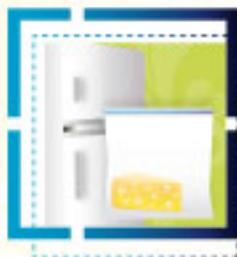
Mantenga el congelador lo más lleno posible, pues los alimentos congelados ayudan a conservar el frío. Si en un momento dado no tiene suficiente alimentos para poner en el congelador, llene con agua algunos recipientes, tápelos e introdúzcalos en el mismo.



► Tape los recipientes con líquidos

Guarde los líquidos en recipientes con tapa para que no provoquen humedad, ya que ésta tiende a depositarse en el congelador en forma de escarcha.





► **Utilice bolsas plásticas**

Saque los alimentos que tienen empaques de papel grueso y colóquelos en bolsas de plástico delgado. Las verduras con alto contenido de agua y las frutas sin cáscara, deben ponerse en bolsitas delgadas. Se recomienda limpiarlas y no mantenerlos por tiempo prolongado.



► **No introduzca comidas calientes en el refrigerador**

Los alimentos deben enfriarse primero a temperatura ambiente.



► **Compre un refrigerador de acuerdo con sus necesidades**

No compre un equipo de refrigeración más grande del que necesita. Compre un refrigerador del tamaño coherente con sus necesidades. (ver página N°6).



► **Aproveche el frío de los alimentos**

Cuando saque un alimento del congelador para consumirlo al día siguiente, descongélelo en el

enfriador en vez del exterior, de este modo aprovechará el frío contenido en el alimento, ayudando a enfriar los otros.

► **Aprenda a utilizarla**

Abra la puerta lo menos posible y por cortos periodos de tiempo (no mayores a 10 segundos). Si necesita sacar alimentos del refrigerador, determine cuáles alimentos/productos necesita y proceda a extraerlos de una sola vez. Proceda de la misma manera al ingresarlos.



► **Almacene adecuadamente sus alimentos**

Evite almacenar los alimentos en ollas, bolsas plásticas cerradas con gran cantidad de aire, etc., que aumenten la duración del proceso de enfriamiento. Utilice recipientes plásticos con tapa apropiados para conservarlos.



► **No obstruya la circulación del aire frío**

Evite obstruir los conductos de ventilación con que cuenta el refrigerador para la circulación del



