



El ahorro energético en la cocina: consejos para la conservación y cocinado de los alimentos

16-11-2016

No sólo las grandes cocinas centrales tienen margen para el ahorro energético. La cocina de una residencia o de un colegio puede igualmente aspirar a ser eficiente siguiendo algunas prácticas energéticas responsables. Romina Fernández nos ofrece en este artículo algunos consejos básicos para ahorrar energía en la conservación y cocinado de los alimentos.

Unas prácticas energéticas responsables en la cocina pueden repercutir favorablemente en la cuenta de resultados de cualquier empresa de restauración social o colectiva. Además, demostrando una responsabilidad medioambiental activa, se pueden captar o fidelizar clientes con la misma sensibilidad. Para ello es muy importante el compromiso de todo el equipo de trabajo, desde la gerencia hasta el personal de los diferentes departamentos (cocina, mantenimiento, limpieza, etc.).

En este artículo, vamos a centrarnos en dos aspectos muy concretos de la gestión energética de un establecimiento de hostelería como son el almacenamiento y el cocinado de los alimentos

Conservación y cocinado de alimentos

Para lograr ser eficientes en el consumo energético, el aspecto más importante aquí es la cantidad de energía que se gasta en refrigerar los alimentos una vez comprados o cocinados. Por eso debemos observar cuáles son los requisitos de conservación de cada alimento para conservarlos a su temperatura adecuada. En este sentido, la temperatura más baja no siempre será la mejor.

En cuanto a la conservación de los alimentos una vez cocinados es importante recordar que se debe dejar enfriar la comida antes de introducirla en la nevera. Si no se hace así, aumentará el gasto energético, y la calidad nutritiva de los platos resultará perjudicada.

También es necesario respetar las temperaturas ideales de cocinado de cada alimento y no emplear una temperatura mayor de la necesaria, ya que se perderían las cualidades nutritivas de los alimentos a la vez que se despilfarraría energía.

Ejemplos de estas prácticas pueden ser, no freír con el aceite demasiado caliente (que eche humo) o, en el caso de una cocción,

disminuir el calor una vez que el contenido está hirviendo.

Otro aspecto a tener en cuenta en el cocinado es tapar las ollas, cazuelas y sartenes, de esta manera conseguiremos ahorrar hasta un 25% de energía, y controlar el funcionamiento de la campana extractora, evitando que esté al 100% de potencia durante toda la jornada.

La mejor opción para cocinar es el gas natural o butano, pero debemos mantener en buen estado los quemadores y evitar que la llama sobrepase el fondo de los recipientes.

Cámaras de refrigeración y congelación

Para disminuir el gasto energético de cámaras frigoríficas y de congelación se deberán seguir las siguientes recomendaciones:

- Regular adecuadamente el termostato, no disminuyendo la temperatura por debajo de lo necesario.
- No dejar demasiado tiempo las puertas de neveras y congeladores abiertas.
- Situar estas cámaras alejadas de fuentes de calor.
- Dejar espacio entre la cámara y la pared para permitir una correcta ventilación.
- Comprobar periódicamente el estado de los cierres herméticos, es decir, el estado de las gomas.
- Asegurarse de que no existen fugas de líquido refrigerante.

Noticias Relacionadas

- [Principales errores de mantenimiento y eficiencia energética en cocinas centrales](#)



Romina Fernández Anes es licenciada Ciencias Ambientales y máster en Sistemas Integrados de Gestión, Calidad, PRL e Innovación, especializada en temas de calidad, seguridad alimentaria y medioambiente; es colaboradora de **Formainnova Bio** y responsable del curso de *Gestión medioambiental responsable y ahorro energético para empresas de hostelería y restauración*. @: fdez.romina@gmail.com