

CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA EN EL HOGAR



Energía
Secretaría de Energía

CONUEE
COMISIÓN NACIONAL PARA EL
USO EFICIENTE DE LA ENERGÍA

Consejos para Ahorrar Energía en el Hogar

Institución editora: Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía, México, CDMX.
Segunda edición: 2025.

Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee)
Av. Revolución No. 1877
Col. Barrio de Loreto, Alc. Álvaro Obregón
C.P. 01090, México, CDMX.

T +52 55 3000 1000
portal.hogar@conuee.gob.mx

Se autoriza la reproducción de esta publicación y de todas sus partes en cualquiera de sus formas, con fines educativos y/o sin fines de lucro, sin permiso expreso del titular de los derechos de autor, siempre que se cite la fuente.

ÍNDICE

PRESENTACIÓN **01** _____

_____ **02** PARA ENTENDER ESTE DOCUMENTO

CONSEJOS PARA AHORRAR ENERGÍA EN EL HOGAR

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS **03** _____

_____ **07** CALENTAMIENTO DE AGUA

REFRIGERACIÓN DE ALIMENTOS **11** _____

_____ **15** ENFRIAMIENTO Y VENTILACIÓN

COMUNICACIÓN Y ENTRETENIMIENTO **20** _____

_____ **24** ILUMINACIÓN

LAVADO Y PLANCHADO **27** _____

_____ **31** USO DEL AUTOMÓVIL

GLOSARIO DE TÉRMINOS
ENERGÉTICOS **36** _____

_____ **38** REFERENCIAS

DIRECTORIO **39** _____

PRESENTACIÓN

La Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía (Conuee) presenta este documento con el objetivo de ayudar a las familias mexicanas a hacer de su vivienda un espacio más cómodo, sustentable y eficiente mediante la aplicación de más de 100 consejos sencillos para ahorrar energía.

Se estructuró y redactó en un lenguaje sencillo para que las personas puedan acceder a él fácilmente. No se requiere ser un experto en energía ni tener formación técnica para comprender y aplicar las recomendaciones.

Los consejos se agruparon en función de las principales actividades realizadas y de los equipos consumidores de energía disponibles en los hogares mexicanos, incluyendo el automóvil. El costo del consumo energético que estos representan llega a ser generalmente un porcentaje importante del gasto familiar.

Se estima que en las viviendas mexicanas es posible ahorrar entre el 20% y el 35% del consumo de energía implementando estos consejos que, en su mayoría, son de nulo o bajo gasto familiar. Entre los beneficios de ahorrar energía se encuentra hacer de la vivienda un espacio más habitable y respetuoso con el medio ambiente, a la vez que disminuye la facturación energética, permitiendo a las familias disponer de esos recursos para satisfacer otras necesidades básicas.

La adopción de estas prácticas en la vida diaria de millones de mexicanos tendrá un impacto positivo en la economía familiar y transformará nuestro país en uno más sustentable y energéticamente eficiente.

PARA ENTENDER ESTE DOCUMENTO

La publicación contiene consejos relacionados con las principales actividades y equipos que consumen energía en el hogar, como son:

- Preparación de alimentos
- Calentamiento de agua
- Refrigeración de alimentos
- Enfriamiento y ventilación
- Comunicación y entretenimiento
- Iluminación
- Lavado y planchado de ropa
- Uso del automóvil

Cada recomendación indica el nivel de costo requerido para su aplicación así como el nivel de ahorro de energía esperado al realizar la actividad. Estos se representan de la siguiente manera:

Nivel de costo:

	Nulo
	Bajo
	Medio
	Alto

Ahorro de energía esperado:

	Bajo (menos del 5%)
	Medio (hasta el 20%)
	Alto (más del 20%)

Tanto el nivel de costo, como el de ahorro de energía esperado, se presentan como una referencia. Cada caso será individual y podrá variar debido a diversos factores, tales como: el combustible usado habitualmente, la tarifa eléctrica contratada, el clima donde se localiza la vivienda y características de los equipos disponibles en cada hogar (tamaño, antigüedad o frecuencia de uso).



**PREPARACIÓN
DE ALIMENTOS**

PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

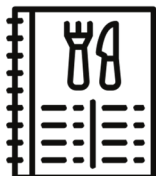
1



Saca con anticipación del refrigerador los alimentos que vas a preparar; esto facilitará su cocción y calentamiento.



2



Planifica tus comidas para varios días. Cocina en una sola tanda y así se aprovechará la totalidad del calor de la estufa u horno.



3



Incluye en tu planeación semanal un día de comida fría, como ceviches, cocteles, ensaladas, salpicón, entre otros.



4



Usa pequeñas cantidades de agua para la técnica de “baño maría”. De esta forma, se generará vapor más rápido.



5



Utiliza ollas, recipientes o sartenes cuyas bases sean más parecidas en tamaño al quemador. Recipientes en hornillas grandes dejan escapar el fuego por los lados.



6



Cuando el agua, la leche o los alimentos líquidos empiecen a hervir, reduce la intensidad del fuego al menos a la mitad.



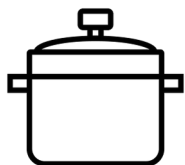
7



Tapa ollas y sartenes para retener el calor. Esto reducirá el tiempo de cocción.



8



Si es posible, utiliza la “olla express” para cocinar más rápido y gastar menos gas.



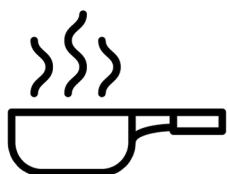
9



Utiliza el microondas para calentar pequeñas cantidades de alimento. Calienta sólo las porciones que comerás al momento.



10



Procura que tus ollas y sartenes estén secos antes de ponerlos en la estufa, ya que al estar húmedos, requieren energía extra para evaporar el agua.



11



Apaga el horno entre 5 y 10 minutos antes que el platillo esté listo. Aprovecha el calor que queda para completar la cocción.



12



Verifica que las aspas de la licuadora no hayan perdido el filo y antes de usarla, pica un poco la comida para facilitar su molido.



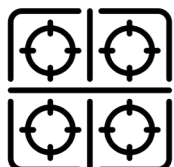
13



Desconecta los electrodomésticos de cocina cuando no los utilices. Algunos aparatos consumen electricidad incluso apagados.



14



Mantén limpias las charolas, parrillas y quemadores de la estufa para que reflejen y distribuyan mejor el calor.



15



Asegúrate de que la flama de la estufa sea de color azul; una flama amarilla o naranja indica una combustión ineficiente.



16



Si tu estufa tiene piloto, mantenlo apagado para evitar el desperdicio de gas.



17



Verifica que el horno cierre correctamente y no tenga fugas. Reemplaza los sellos de la puerta si están dañados.



18



Existen tecnologías como la estufa de inducción magnética y los hornos de convección, que son igual de eficientes que las estufas convencionales de gas. Lee sus instructivos antes de usarlos.

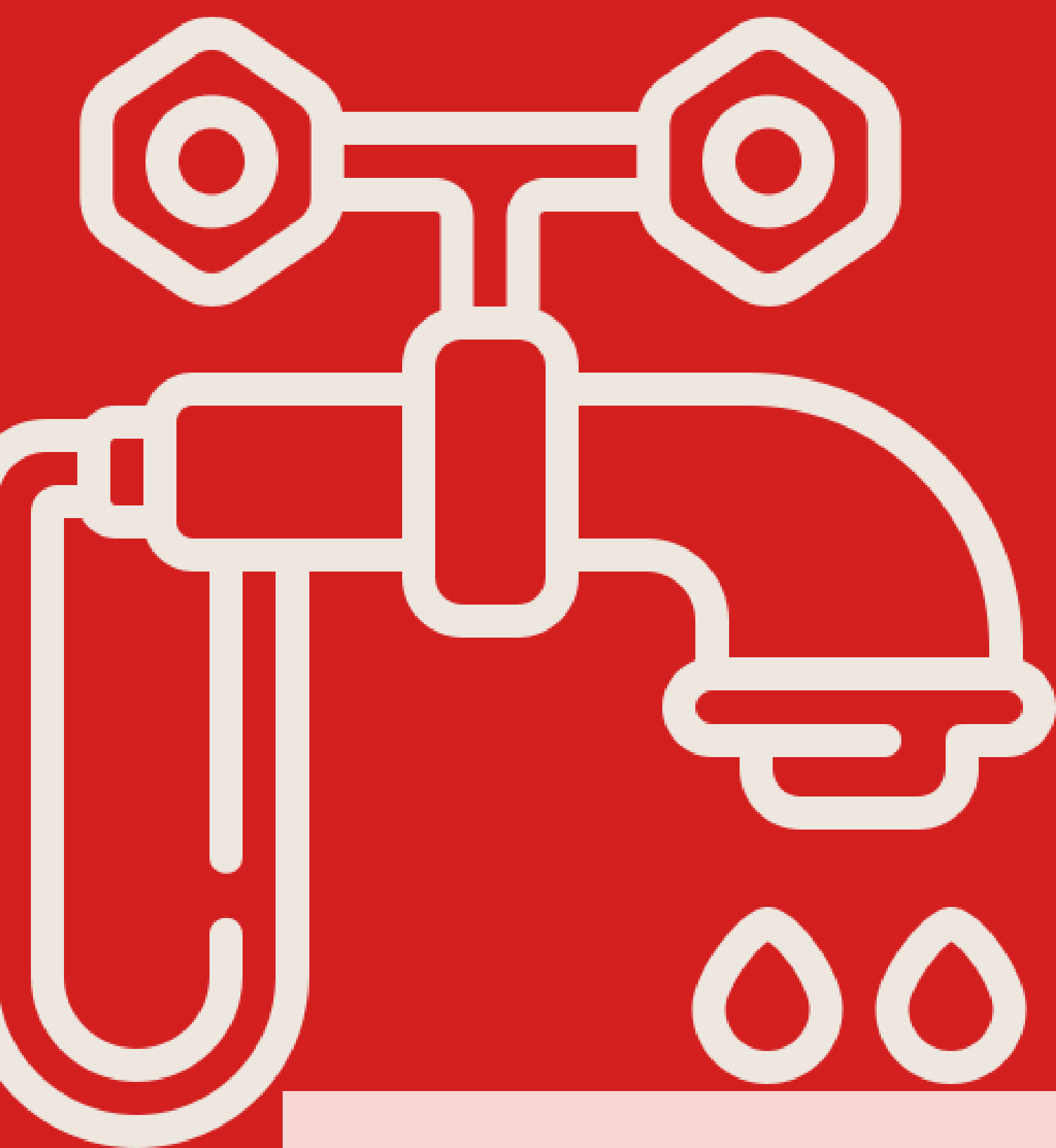


19



Si estás pensando en adquirir una estufa u horno, asegúrate de 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>





**CALENTAMIENTO
DE AGUA**

CALENTAMIENTO DE AGUA

20



Si tu calentador tiene un termostato o regulador de temperatura, ajústalo a nivel medio o entre 32 y 37°C. Será más fácil regular la temperatura para la regadera y otros usos.



21



Si tu rutina te lo permite, opta por bañarte en un horario cuando el clima es más cálido.



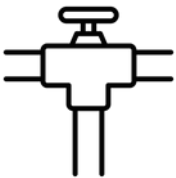
22



Procura bañarte en menos de 7 minutos; utiliza un cronómetro si es necesario. Al tomar baños cortos, además de agua, también ahorrarás electricidad y gas.



23



Si planeas estar fuera por varios días, asegúrate de que el piloto esté apagado. Cierra las llaves de agua y gas del calentador.



24



Usa regaderas ecológicas y aireadores en lavaderos para regular el flujo y mantener la presión adecuada del agua.



25



Si tienes niños pequeños, báñalos al mismo tiempo o uno después del otro para aprovechar el agua caliente.



26



Revisa periódicamente los equipos que requieren agua caliente y asegúrate de mantener en buen estado las tuberías.



27



Drena el depósito del calentador de agua al menos una vez cada tres meses, o según lo recomendado por el fabricante.



28



Si tienes calentador solar, mantén el colector limpio. Drena el termotanque al menos una vez al año.



29



Si tu calentador de gas actual tiene más de 10 años, considera cambiarlo por uno nuevo. Elige opciones que te permitan ahorrar gas, por ejemplo, uno “instantáneo”.



30



Si es posible, adquiere un calentador solar. Si ya tienes un calentador de gas puedes seguir utilizándolo como respaldo.



31



Instala o reubica el calentador cerca de donde utilizas la mayor cantidad de agua caliente, principalmente en regaderas. Recuerda que el lugar elegido debe estar ventilado.



32



Al comprar un calentador de agua elige la capacidad adecuada y preferentemente con piloto de encendido electrónico. Toma en cuenta que a mayor tamaño consumirá más gas.



33



Si planeas adquirir un calentador de agua, verifica que tenga 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>



¿SABÍAS QUÉ...?

El piloto de un calentador de agua tiene un consumo promedio de 113 kg de gas LP al año, lo que equivale prácticamente a 5 cilindros de 20 kg.

REFRIGERACIÓN DE ALIMENTOS



REFRIGERACIÓN DE ALIMENTOS

34



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



35



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



36



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



37



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.



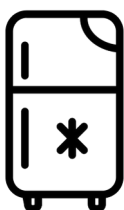
38



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



39



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.



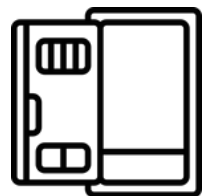
40



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



41



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



42



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



43



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



44



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



45



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 %.



46



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



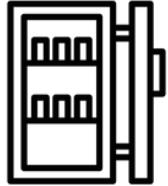
47



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



48



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.



49



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



50



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



51



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.



52



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>





ENFRIAMIENTO Y VENTILACIÓN

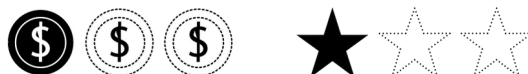
ENFRIAMIENTO Y VENTILACIÓN

Recomendaciones generales

53



Dale mantenimiento a los equipos siguiendo las indicaciones del fabricante para garantizar su óptimo funcionamiento.



54



Mantén naturalmente fresco tu hogar mediante el uso de aleros, toldos, sombras exteriores, vegetación y árboles en las fachadas y techos expuestos al sol.



55



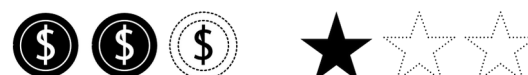
Limpia los filtros del acondicionador de aire cada seis meses para mantener su eficiencia.



56



Utiliza pinturas de colores claros y con propiedades térmicas en techos y paredes exteriores.



57



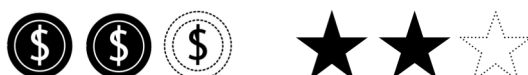
Evita el uso de tapetes, alfombras y otros elementos que eleven la temperatura dentro de la estancia, de lo contrario, consumirás más energía para su enfriamiento.



58



Utiliza cortinas y persianas en puertas y ventanas, para minimizar el calentamiento de los espacios.



59



Después de enfriar la habitación, apaga el acondicionador de aire y utiliza sólo el ventilador para que circule el aire.



60



En regiones secas y cálidas, considera el uso de enfriadores de aire en lugar de acondicionadores de aire; su desempeño energético es más eficiente.



61



Es preferible un acondicionador de aire nuevo, debido a que los usados pueden tener costos de operación hasta tres veces más altos que uno nuevo y más eficiente.



62



Antes de adquirir un acondicionador de aire, consulta con un técnico para elegir la tecnología y capacidad adecuadas. Recuerda que a mayor tamaño, mayor consumo de energía.



63



Si vas a adquirir un ventilador o acondicionador de aire, 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>



Clima cálido

64



Sella puertas y ventanas para evitar la fuga de aire frío y la entrada de aire caliente.



65



Ajusta el termostato del aire acondicionado entre los 24 y los 26°C o, en su defecto, usa la regla de los 15 °C, es decir: si afuera está a 45 °C, programa el equipo a no más de 30 °C.



66



Asegúrate de mantener apagados los acondicionadores de aire y ventiladores en áreas desocupadas.



67



En espacios grandes, concentra la ventilación sólo hacia las áreas necesarias, en lugar de enfriar toda una habitación o piso.



68



En lugares templados, el aislamiento térmico de techos y paredes puede reducir la necesidad de utilizar acondicionador de aire. En climas cálidos, el aislamiento y las ventanas de doble vidrio reducen el consumo excesivo de energía.



69



Si tu acondicionador de aire tiene más de 10 años de antigüedad y te es posible, cámbialo por uno nuevo. Si es posible, elige la tecnología inverter, que es mucho más eficiente que las tecnologías prendido/apagado.



Clima templado

70



Antes de utilizar el ventilador o el acondicionador de aire, refresca naturalmente el espacio abriendo ventanas y puertas.



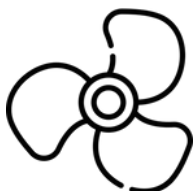
71



Utiliza el ventilador a velocidad media-baja, ya que mayor velocidad implica mayor consumo de energía.



72



Limpia regularmente las aspas del ventilador y dale mantenimiento al motor según lo indicado por el fabricante.



73



Coloca el ventilador cerca de fuentes de corriente de aire, como ventanas, puertas o pasillos.



74



Apaga el acondicionador de aire 15 minutos antes de dejar el espacio donde se está utilizando.



75



Asegúrate de apagar los ventiladores cuando ya no sean necesarios.





**COMUNICACIÓN Y
ENTRETENIMIENTO**

COMUNICACIÓN Y ENTRETENIMIENTO

76



Desconecta los aparatos electrónicos cuando no los utilices.



77



Si no vas a utilizar tu televisor o computadora durante un periodo mayor a media hora, apágala o utiliza el modo de suspensión para que la pantalla o el monitor no consuman energía.



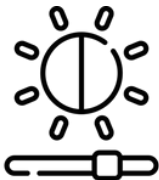
78



En la mayoría de los aparatos electrónicos (televisores, laptops, PC y *tablets*), encontrarás una opción de ahorro de energía en la configuración. ¡Actívala!



79



En teléfonos, pantallas y *tablets* activa la configuración de brillo automático para ajustar la luz de la pantalla.



80



Activa el modo “ahorro de energía” en tu teléfono celular; con ello, mejora el consumo de batería y se evita el sobrecalentamiento al cambiar la velocidad de procesamiento.



81



Desactiva el GPS, WI-FI y Bluetooth en tu teléfono celular cuando no sean indispensables. Estas herramientas consumen grandes cantidades de energía y datos.



82



Otras acciones de ahorro de energía en los teléfonos celulares incluyen minimizar la cantidad de notificaciones, reducir el tiempo de espera de la pantalla, desactivar funciones innecesarias y cerrar aplicaciones no utilizadas.



83



Al escuchar música a bajo volumen, elige un dispositivo que requiera menos potencia eléctrica. La potencia promedio de un equipo de sonido es de 80 Watts, la de una grabadora es de 30 Watts y la de un radio con reloj de sólo 10 Watts.



84



El consumo de energía varía significativamente entre utilizar una televisión grande con un equipo de sonido potente y usar una tablet o laptop con audífonos personales. Si es posible, utiliza los aparatos más pequeños.



85



En las vacaciones, o durante periodos largos en los que no estarás en casa, apaga y desconecta todos los equipos electrónicos y reguladores. Además de ahorrar energía, evitarás accidentes.



86



Las impresoras son equipos de alto consumo de energía. Imprime sólo lo indispensable, con ello ahorras energía, papel y otros consumibles que dañan el medio ambiente.



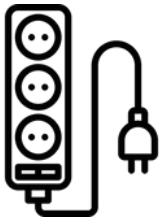
87



Si utilizas reguladores de voltaje, es importante que también los apagues y desconectes cuando ya no utilices los equipos.



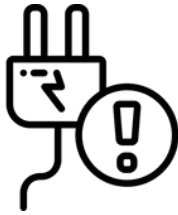
88



Analiza la necesidad de utilizar una fuente de alimentación ininterrumpible, como pueden ser los *No Break* o *UPS*, ya que no todos los equipos la requieren. Considera que un regulador consume menos energía y también protege tus equipos, al igual que un multicontacto con supresor de picos, que consume incluso menos energía.



89



Una vez que recargues por completo la batería de tu computadora, tablet o teléfono celular, desconecta el equipo y el cargador. Al dejarlos conectados siguen consumiendo energía y disminuye la vida útil de las baterías.



90



Si tu televisor es de LCD (pantalla de cristal líquido), plasma o una tecnología anterior, es recomendable cambiarlo por uno nuevo de LED, QLED u OLED, ya que utilizan una tecnología de iluminación más eficiente, lo que significa un menor consumo energético.



91



Si vas a adquirir una televisión, computadora u otro equipo electrónico, verifica que cuente con la etiqueta de eficiencia energética, el Sello Fide o Energy Star. Para más información consulta las normas de eficiencia energética en: <https://www.gob.mx/conuee>



¿SABÍAS QUÉ...?

Una computadora puede llegar a consumir más energía estando en "modo espera" durante 23 horas, que estando encendida una hora.

ILUMINACIÓN



ILUMINACIÓN

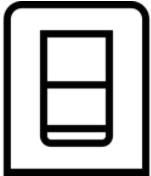
92



Aprovecha al máximo la luz del sol realizando tus actividades diarias durante el día. Mantén las luces apagadas cuando la luz natural sea suficiente.



93



Recuerda apagar las luces al salir de una habitación y cuando nadie la esté utilizando.



94



Usa cortinas y persianas de manera efectiva para permitir la entrada de luz cuando sea necesario.



95



Utiliza lámparas que concentren la luz en tu lugar de trabajo, en lugar de iluminar todo un espacio grande.



96



Asegúrate de mantener limpias las ventanas, domos y tragaluces para maximizar la entrada de luz solar en tu hogar.



97



Coloca espejos cerca de ventanas, domos y tragaluces para reflejar la luz solar dentro de las habitaciones.



98



En la medida de tus posibilidades, instala ventanas, domos y tragaluces para iluminar de forma natural habitaciones y estancias.



99



Mantén focos y lámparas limpios para asegurar una cantidad adecuada de luz.



100



Prioriza el uso de lámparas LED (Diodos Emisores de Luz) en lugar de focos incandescentes o fluorescentes, ya que los LED son más eficientes y tienen una vida útil más larga.



101



Pinta paredes y techos con colores claros, preferentemente blanco. También considera tener un suelo de tono claro. Los colores claros pueden reflejar hasta el 80% de la luz, mientras que los colores oscuros reflejan menos del 10%.



102



Acomoda tus muebles de manera que permitan aprovechar al máximo la luz solar, por ejemplo, poner el escritorio cerca de una ventana.



103



Considera el uso de sensores de movimiento para pasillos, escaleras y patios. Con ellos difícilmente se quedarán las luces prendidas sin ocuparlas.



104



Al adquirir focos y lámparas nuevos, verifica que cuenten con sello de eficiencia energética, el Sello Fide o Energy Star. Para más información consulta las normas de eficiencia energética en: <https://www.gob.mx/conuee>



LAVADO Y PLANCHADO



LAVADO Y PLANCHADO DE ROPA

105



Procura planchar durante el día y sin distracciones, así aprovecharás la luz natural y reducirás el consumo de electricidad.



106



Evita planchar innecesariamente; sacude la ropa inmediatamente después de sacarla de la lavadora y cuélgala en ganchos. Asegúrate de que quede bien estirada.



107



Si es posible, plancha todas las prendas en una sola sesión para aprovechar al máximo el calor de la plancha.



108



Si utilizas planchas de vapor, revisa los conductos por donde éste sale para asegurarte de que estén libres de residuos.



109



Se sugiere elegir prendas que no requieran secadora ni plancha. Algunas salen del ciclo de centrifugado casi secas y sin arrugas.



110



Si tienes la necesidad de lavar sólo una o dos prendas, en la medida de lo posible, lava a mano con poca agua.



111



Usa sólo la cantidad necesaria de detergente, ya que en exceso produce mucha espuma y hace que el motor de la lavadora trabaje más de lo necesario.



112



Reduce la frecuencia de lavado. Aprovecha al máximo la capacidad de tu lavadora metiendo cargas completas.



113



Cuando no puedas llenar la lavadora al máximo, utiliza el programa de media carga.



114



Siempre que sea posible, lava con agua fría. Utiliza agua caliente únicamente para el lavado de prendas muy sucias; para el enjuague usa agua fría.



115



Para secar la ropa, si es posible, tiéndela bajo el rayo del sol y aprovecha el viento.



116



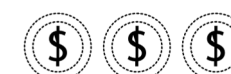
Utiliza la secadora sólo en caso de no contar con un espacio adecuado para tender la ropa, ya que consume altas cantidades de energía. Asegúrate de centrifugar al máximo previamente.



117



Evita usar la secadora para una única prenda, recuerda que el consumo de energía será casi el mismo que por una carga completa.



118



Limpia de manera regular los depósitos de agua y los filtros de la lavadora y la secadora para evitar que se acumulen las pelusas.



119



Si no estás utilizando tu lavadora, secadora u otros dispositivos eléctricos, desconéctalos para evitar el consumo de energía en modo de espera.



120



Utiliza de manera eficiente tu lavadora y secadora. Estos equipos, por lo general, ofrecen opciones de bajo consumo de energía y agua, consulta el manual de usuario para activar esta función.



121



Si estás considerando comprar una lavadora nueva y está en tus posibilidades económicas, elige una que ofrezca la mejor tecnología. Elige una tipo "inverter".



122



Al comprar una secadora nueva, verifica que se ajuste a las necesidades de tu familia. Considera que las secadoras a gas tienden a ser más eficientes que las eléctricas. Investiga las diferentes opciones disponibles en el mercado.



123



Al adquirir una lavadora, secadora u otros equipos de limpieza, verifica 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>



USO DEL AUTOMÓVIL



USO DEL AUTOMÓVIL

124



Al arrancar tu auto, evita acelerar para calentarlo. Después de encenderlo por primera vez en el día, espera 30 segundos y acelera gradualmente.



125



Evita frenar y acelerar bruscamente. Procura mantener una velocidad constante, según las condiciones del tránsito. Ahorrarás hasta un 30% de combustible.



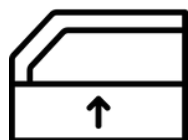
126



Respetar los límites de velocidad. Conducir a una velocidad elevada, además de incrementar el riesgo de sufrir un accidente, aumenta el consumo de combustible.



127



Cuando conduzcas a altas velocidades, cierra las ventanas para reducir la resistencia del aire. Aprovecharás mejor la ventilación interior del auto.



128



Al conducir autos o camionetas de transmisión manual, cambia a una marcha superior en cuanto te sea posible. Manejar en las últimas velocidades ahorra combustible.



129



Evita transportar objetos innecesarios en la cajuela y dentro del auto. El peso adicional puede aumentar el consumo de combustible en un 2% por cada 50 kg.



130



Llevar un registro del consumo de combustible te ayudará a identificar variaciones. Anota los litros suministrados, los kilómetros recorridos y determina el rendimiento de combustible (km/l).



131



Si te es posible, utiliza aplicaciones de navegación GPS para encontrar rutas más rápidas y de menor tráfico.



132



Anticipa tu ruta y crea un itinerario de viaje. Aprovecha los días y horarios con menor congestión vehicular.



133



Comparte el auto con otras personas. Un uso eficiente del vehículo puede beneficiar a más de dos personas que se dirigen al mismo lugar o a destinos cercanos.



134



Usa los servicios de comercio electrónico para evitar viajes innecesarios. Cuando sea viable, realiza compras y solicita servicios a través de tu teléfono o computadora.



135



En la medida de lo posible, utiliza el transporte público y deja tu automóvil en casa.



136



Para desplazamientos cortos, considera caminar o utilizar la bicicleta en lugar de utilizar el automóvil.



137



Mantén tu vehículo en óptimas condiciones. Cambia filtros y aceite al menos una vez cada 10 mil kilómetros. De lo contrario, podrías consumir hasta 10% más del combustible necesario.



138



Elige aceites multigrado de alta calidad, ya que reducen el desgaste del motor y ahorran combustible.



139



Cuando recargues gasolina en una estación de servicio, asegúrate que no haya derrames de combustible al llenar el tanque.



140



Evita mantener un nivel bajo de gasolina en el tanque, ya que el combustible se evapora más fácilmente.



141



Verifica que el tapón del combustible no tenga fugas, de preferencia utiliza el original.



142



Revisa semanalmente la presión de las llantas y mantenlas según las indicaciones del manual del vehículo. Una llanta con baja presión puede afectar la capacidad de maniobrar y aumentar el consumo de combustible.



143



El uso de llantas excesivamente anchas puede provocar un aumento significativo en el consumo de combustible. En su lugar, opta por llantas radiales, que reducen el consumo y duran más.



144



Cuando la profundidad del dibujo en las llantas sea inferior a 1.5 milímetros, es hora de cambiarlas. Las llantas lisas aumentan el riesgo al conducir y el consumo de combustible.



145



No realices modificaciones en tu vehículo, como cambiar la facia o la parrilla, añadir alerones u otros accesorios, ya que pueden incrementar el consumo de combustible.



146



Incorporar bocinas, pantallas, asientos eléctricos, faros, luces y otros elementos que no incluya originalmente tu vehículo, incrementa el consumo de energía.



147



Si tu economía lo permite, cambia tu vehículo con antigüedad mayor a 10 años por uno nuevo. Los vehículos nuevos son más eficientes y pueden consumir hasta un 40% menos combustible.



148



Compra un vehículo que cubra tus necesidades de transporte. Ten en cuenta que, a mayor tamaño y potencia, mayor será el consumo de combustible.



149



Los vehículos híbridos suelen tener mejor rendimiento que los convencionales. Compara su consumo de combustible, analiza la inversión adicional y elige el que más te convenga.



150



Si estás considerando comprar un auto o camioneta nueva, investiga su rendimiento y compara con varios modelos y marcas que ya se venden en México. Consulta nuestro catálogo de rendimiento automotriz en: <https://www.gob.mx/conuee>



GLOSARIO DE TÉRMINOS ENERGÉTICOS

Combustible: Cualquier sustancia usada para producir energía calorífica a través de una reacción química o nuclear. La energía se produce por la conversión de la masa combustible a calor.

Consumo energético: Utilización de productos tales como gasolinas, gas natural, diésel, gas licuado, electricidad, combustóleo, querosenos, etc. que tienen como fin generar calor o energía, para uso en transporte, industrial o doméstico.

Desempeño energético: Resultados medibles relacionados con la eficiencia energética, el uso de la energía y el consumo de energía.

Diésel: Combustible líquido que se obtiene de la destilación atmosférica del petróleo crudo entre los 200 y 380 °C y posteriormente recibe un tratamiento en las plantas hidrodesulfuradoras. Su mayor consumo se realiza en el sector transporte.

Eficiencia energética: Todas las acciones que conlleven a una reducción, económicamente viable, de la cantidad de energía que se requiere para satisfacer las necesidades energéticas de los servicios y bienes que demanda la sociedad, asegurando un nivel de calidad igual o superior.

Electricidad: Fuerza que resulta de la atracción o repulsión entre las partículas que contienen carga eléctrica positiva y negativa, y se puede manifestar tanto en reposo (estática) como en movimiento (corriente eléctrica).

Energía: Para el objetivo de esta Guía, se refiere a la electricidad, gas natural, gas LP, carbón, leña, gasolina y diésel, entre otros, que se utilizan en un equipo o sistema en el contexto del hogar.

Gas Licuado de Petróleo (LP): Gas que resulta de la mezcla de propano y butano. Se obtiene durante el fraccionamiento de los líquidos del gas o durante el fraccionamiento de los líquidos de refinación. Fracción más ligera del petróleo crudo utilizado para uso doméstico y para carburación.

Gas Natural: Mezcla de hidrocarburos parafínicos ligeros, con el metano como su principal constituyente con pequeñas cantidades de etano y propano; con proporciones variables de gases no orgánicos, nitrógeno, dióxido de carbono y ácido sulfhídrico.

Gasolina: Nombre que se aplica de una manera amplia a los productos más ligeros obtenidos por la destilación del petróleo crudo, los que son sometidos a diferentes procesos para darles las características físicas y químicas requeridas del producto para la operación apropiada en los motores de combustión interna de automóviles.

Joule: Unidad de energía que se utiliza para mover un kilogramo masa a lo largo de una distancia de un metro, aplicando una aceleración de un metro por segundo al cuadrado y su abreviatura es J.

Kilowatt: Múltiplo de la unidad de medida de la potencia eléctrica y representa 1,000 watts; se abrevia kW.

Kilowatt-hora: Unidad de energía utilizada para registrar los consumos de electricidad; se abrevia kW-h.

Petróleo: Mezcla que se presenta en la naturaleza compuesta predominantemente de hidrocarburos en fase sólida, líquida o gaseosa; denominando al estado sólido betún natural, al líquido petróleo crudo y al gaseoso gas natural, esto a condiciones atmosféricas.

Watt: Unidad que mide potencia. Se abrevia W y su nombre se debe al físico inglés James Watt.

REFERENCIAS

Codema, 2022

Guide to Home Energy Savings. Simple tips to get you saving today

https://www.codema.ie/images/uploads/docs/Updated_2022_Guide_to_Home_Energy_Savings.pdf

Conuee, 2023

Automovilista eficiente [https://www.gob.mx/conuee/acciones-y-](https://www.gob.mx/conuee/acciones-y-programas/automovilista-eficiente-movilidad-y-transporte?state=published)

[programas/automovilista-eficiente- movilidad-y-transporte_?state=published](https://www.gob.mx/conuee/acciones-y-programas/automovilista-eficiente-movilidad-y-transporte?state=published)

Conuee, 2023

Normas Oficiales Mexicanas en Eficiencia Energética

[https://www.gob.mx/conuee/acciones-y-programas/normas-oficiales- mexicanas-en-eficiencia-energetica-vigentes](https://www.gob.mx/conuee/acciones-y-programas/normas-oficiales-mexicanas-en-eficiencia-energetica-vigentes)

Grupo Salinas / GIZ, 2014

Guía de buenas prácticas para el ahorro y uso eficiente de la energía

[https://sites.google.com/conuee.gob.mx/boletindigital- aprospectiva/colaboraci%C3%B3n-interinstitucional?authuser=0](https://sites.google.com/conuee.gob.mx/boletindigital-aprospectiva/colaboraci%C3%B3n-interinstitucional?authuser=0)

SENER, 2023

Sistema de Información Energética de la Secretaría de Energía

<https://sie.energia.gob.mx>

DIRECTORIO

Mtra. Luz Elena González Escobar

Secretaria de Energía

M. en I. Israel Jáuregui Nares

Director General de la Conuee

M. en I. Judith Catalina Navarro Gómez

Coordinadora de Evaluación de la Eficiencia Energética

M.I. Norma Eneida Morales Martínez

Coordinadora de Normatividad en Eficiencia Energética

M. en I. Francisco Javier García Osorio

Coordinador de Gestión de la Eficiencia Energética

Ing. Héctor Francisco Ledezma Aguirre

Coordinador de Fomento de la Eficiencia Energética

Ing. César Enrique Sobrino Monroy

Titular de la Unidad de Administración y Finanzas



Gobierno de **México**

Comisión Nacional para el Uso Eficiente de la Energía

Av. Revolución 1877, Col. Loreto, Alcaldía Álvaro Obregón, C.P. 01090, CDMX.

