



### Dónde encontrar la verdad

#### sobre cómo ahorrar energía

Teresa Drake, gerente principal de Relaciones con el Cliente y Eficiencia Energética

Recientemente nos han preguntado si Idaho Power trabaja en asociación con contratistas dedicados a la venta puerta a puerta de aislamiento térmico o servicios de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, en inglés). La respuesta es "no". Los contratistas que trabajan con Idaho Power no lo contactarán a usted sin tener invitación y cita previa, y no tratarán de venderle ningún producto o servicio sin que usted haya hecho una solicitud específica al respecto.

Sabemos que puede ser difícil distinguir entre la realidad y la ficción debido a tantos anuncios publicitarios y aparatos ahorradores de energía que ofrece el mercado. Para tomar buenas decisiones respecto al ahorro de energía en su hogar, usted necesita fuentes confiables de información.

Pues puede confiar en sitios web tales como **energystar.gov** o **energysavers.gov**; allí encontrará recomendaciones sensatas basadas en investigación. Hay muchas universidades que también realizan investigaciones y publican información confiable.

Pero lo que funciona bien en cierto clima o situación puede ser desfavorable en circunstancias diferentes. Debido a la cantidad de información que hay que considerar, quisiera sugerirle que aproveche la ayuda de Idaho Power.

Idaho Power tiene más de 200 ingenieros y científicos dedicados a entender sus necesidades en cuestión de eficiencia energética y responder a ellas. También trabajamos con otras empresas de servicios públicos del noroeste para financiar investigación orientada a entender nuestro clima y determinar cuáles son los métodos más rentables de ahorro de energía en nuestra región. Y en caso de alguna pregunta complicada, tenemos acceso a una red de investigadores que pueden ayudarnos a encontrar la respuesta.

La próxima vez que tenga una pregunta sobre algún producto o una idea relacionada con el ahorro de energía, lo invito a comunicarse con nosotros. Le brindaremos información confiable para ayudarle a tomar la mejor decisión posible. Gracias de antemano por permitirnos ser su asesor energético de confianza.

Lo

Si tiene alguna pregunta para Idaho Power, puede hacer clic en "Contact Us" (contáctenos) en la barra superior de idahopower.com.

Shiresar Drake



## Ahorro de energía en las vacaciones

¿Va a salir de viaje? Dele vacaciones a su casa también.

Lo último por lo que usted va a querer preocuparse durante sus vacaciones es la factura de la electricidad. A continuación encontrará algunos pasos básicos que puede tomar cuando vaya a salir de viaje por mucho tiempo.

- Reduzca la temperatura del calentador de agua hasta donde sea posible.
- Apague el aire acondicionado o considere la posibilidad de dejarlo a una temperatura más alta de lo normal. Recuerde, si lo deja en 85 °F y la temperatura exterior llega a 95 °F, su aire acondicionado seguirá proporcionando 10 grados de enfriamiento a su casa vacía. Y si tiene un termostato inteligente, puede programarlo para que el ambiente de su casa esté fresco y cómodo al momento en que usted regrese.
- Cierre cortinas y persianas, especialmente las del lado este y oeste de su casa
- Minimice el número de refrigeradores y congeladores que va a dejar en funcionamiento.
   Desenchufe los que queden vacíos y deje las puertas entreabiertas para mantener el interior libre de olores.
- Apague luces y utilice focos LED ahorradores de energía junto con temporizadores de seguridad y sensores de movimiento o focos inteligentes (controlados desde un teléfono celular) para que la casa parezca estar habitada
- Apague computadoras y tomas múltiples, y desenchufe electrodomésticos y equipos electrónicos pequeños. Esto reducirá el uso de energía 24/7.

Recuerde tener expectativas realistas sobre la cantidad de energía que logrará ahorrar.

- Lavar cargas extras de ropa y realizar otros quehaceres adicionales antes de su partida y al momento de su regreso puede aumentar el consumo de energía.
- El ahorro esperado podría distribuirse entre dos facturas.

La mejor forma de ver cómo influyeron sus vacaciones en su consumo de energía es consultando la sección "My Account" de nuestro sitio web; allí encontrará información específica por días y horas.

idahopower.com



## Gánele al calor!

Los calurosos días de verano y la comodidad no son necesariamente incompatibles. Gracias a los sistemas modernos de aire acondicionado se complementan mutuamente, como la limonada y los cubitos de hielo. Para mantenerse fresco y ganarle al calor a la vez que usa la energía de forma eficiente, tenga en cuenta estas sugerencias:

#### Coopere con su cuerpo

**Beba agua.** Para tener un suministro constante de agua fría sin necesidad de abrir el refrigerador, llene una botella plástica hasta la mitad y póngala en el congelador. Sáquela y agréguele más agua; continúe llenándola mientras que el hielo siga congelado.



reflejan la luz y el calor, y elija materiales naturales (algodón, seda, lino) o telas diseñadas para permitir mayor aireación. Vestir estilos de verano, es decir, ropa ligera y holgada, sandalias, pantalones cortos, faldas y camisetas sin mangas o de manga corta brindará más comodidad.



El movimiento del aire a través de la piel causa evaporación, lo que le permite a usted mantener una temperatura menor a la del aire de 4 grados en promedio. Cuando utilice el aire acondicionado, ponga a funcionar los ventiladores en las habitaciones que estén ocupadas.



La circulación del aire hace que el ambiente de una habitación parezca más fresco y le permite a usted ahorrar energía, pues puede dejar el termostato a una temperatura más alta sin sacrificar la comodidad. Recuerde que los ventiladores ayudan a refrescar a las personas, pero no refrescan el aire, así que apáguelos cuando no haya nadie en la habitación.

## Realice mantenimiento y utilice equipos adecuadamente

Revise los serpentines del aire acondicionado y el filtro de la calefacción. Ninguno de estos elementos funciona bien cuando están empolvados, sucios u obstruidos. Aspire los serpentines para retirar hojas. Sujete el filtro en dirección a una luz brillante; si no puede ver la luz a través de este, es hora de limpiarlo o cambiarlo. La mayoría de nosotros dejamos pasar demasiado tiempo antes de cambiar estos filtros.

Haga una prueba de eficiencia energética manteniendo la temperatura a 78 grados durante el verano. Por cada grado de temperatura que usted aumente en su termostato, podrá ahorrar alrededor de un 3 por ciento



en gastos de aire acondicionado. Entonces, si lo ajusta apenas uno o dos grados más por encima de la temperatura a la que está hora, los ahorros empezarán a acumularse.

#### Considere el uso de un termostato programable o inteligente.

Los termostatos programables pueden ayudarle a mantener una temperatura cómoda, pues pueden aumentarla cuando usted sale y disminuirla de nuevo antes de que usted regrese a casa. Algunos termostatos inteligentes ni siquiera requieren programación — detectan cuándo la casa está vacía, memorizan sus horarios de entrada y salida y realizan ajustes de forma automática para generar ahorros durante todo el año sin que usted tenga que hacer nada.

#### No deje entrar el calor y no deje salir el aire fresco

**Proporciónele aislamiento a su casa.** El aislamiento es importante tanto para no dejar entrar el calor en el verano como para no dejarlo salir en el invierno.

Utilice respiraderos y ventiladores de extracción para sacar el calor y la humedad de la cocina, el baño y el cuarto de lavandería. Pero apáguelos después de que la humedad se haya ido, de otra forma, sacaría también el aire frío.

Mantenga las ventanas abiertas en las noches cuando el ambiente es más fresco. Aproveche el aire fresco de la noche. Asegúrese de que los mosquiteros estén intactos, y piense siempre primero en su seguridad cuando vaya a dejar las ventanas abiertas. Al día siguiente, cierre las ventanas y baje las persianas antes de que empiece a hacer calor.

Prescindiendo de lo que usted haga para mantenerse cómodo y fresco durante este verano, esperamos que piense en el impacto que tiene su consumo de energía, ¡especialmente en esas cálidas tardes de verano cuando es tan delicioso tomarse una limonada fría!



# Maneras de ahorrar energía en casa (EN EL VERANO)

#### Dormitorios

- Cierre las persianas durante el día para limitar la ganancia de calor causada por el sol, en especial las del lado este y oeste.
- Aumente la temperatura del aire acondicionado
  2-4 grados más y utilice un ventilador para mantener un ambiente cómodo.

#### Sala

- Utilice una toma múltiple inteligente para apagar completamente videojuegos, computadoras y equipos electrónicos cuando nadie los esté usando.
- Instale un termostato programable o inteligente que sirva para aumentar la temperatura cuando usted salga de casa por mucho tiempo (6-8 horas o más) y para volver a reducirla al nivel deseado antes de su regreso.
- Apague ventiladores en habitaciones que no estén ocupadas.

#### Otras sugerencias

- Instale un temporizador o un sensor de movimiento para las luces exteriores/de la entrada (afuera).
- Evite fugas de aire frío: reemplace las juntas dañadas de puertas y ventanas.
- Siembre un árbol en el lado oeste de su casa para proporcionar sombra en años venideros.
- Invierta en una evaluación de eficiencia energética para su hogar. Durante la evaluación, un especialista certificado en eficiencia energética de viviendas (HPS, en inglés) inspeccionará su casa y le dará recomendaciones para mejorar el nivel de comodidad y consumir menos energía.

#### Cocina

- Cuando sea hora de comprar electrodomésticos nuevos, ¡elija los de certificación ENERGY STAR®! Estos productos cumplen con normas estrictas de eficiencia energética.
- Cocine en su microondas, o mejor aún, a la parrilla, o ponga los aparatos pequeños de cocina afuera para no generar calor dentro de la casa.
- Pruebe la función de secado al aire de su máquina lavaplatos.
- Limpie el interior de su horno microondas y de las hornillas de su estufa, esto mejorará la transferencia de calor.
- Decida qué quiere sacar del refrigerador antes de abrir la puerta.
- Utilice focos LED de certificación ENERGY STAR y ahorre un 80% o más en costos de iluminación; además, estos focos pueden durar más de 20 años.



 Tener buen aislamiento en el ático ahorra energía y ayuda a que su hogar mantenga una temperatura más cómoda todo el año.

#### Aislamiento

Para el ático, Idaho Power recomienda instalar aislamiento R-38 en una zona climática 5 (verde) o R-49 en una zona climática 6 (azul).

#### Habitación adicional

- Abra las ventanas de los pisos de arriba y de abajo temprano por la mañana para que el aire fresco limpie rápidamente el ambiente de la casa
- Conecte computadoras, cargadores y otros equipos electrónicos a una toma múltiple y apáguela cuando nadie los esté usando. La electricidad utilizada por estos equipos en modo de reposo (stand-by) corresponde a un 6 por ciento o más del consumo de energía de un hogar.
- Habilite la función de ahorro de energía de su computadora.

#### Banos

- Utilice el extractor para sacar el vapor rápidamente, pero apáguelo antes de que empiece a extraer también el aire fresco producido por el sistema de aire acondicionado.
- Instale aireadores en las llaves de agua y válvulas termostáticas en las duchas para evitar el gasto excesivo de agua caliente.

#### Cuarto de lavandería/ de servicio

- Olvídese de su secadora; cuelgue la ropa para secarla. Ponerla en la secadora durante cinco minutos antes de colgarla ayuda a suavizar la tela.
- Lave cargas completas de ropa en agua tibia o fría y enjuague siempre con agua fría. Lavar la ropa en agua fría en lugar de agua caliente puede reducir a la mitad su consumo de energía.

#### Garaje

- Limpie o reemplace los filtros de la unidad de calefacción al menos dos veces al año para que funcione bien su sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, en inglés). ¡Sĺ, el aire acondicionado también pasa por su unidad de calefacción!
- Considere la posibilidad de reciclar refrigeradores y congeladores adicionales, en especial los modelos anteriores a 1992. Refrigerar cosas en un garaje caliente obliga a los compresores a trabajar más tiempo.









## El baisajismo y la eficiencia energética



La belleza de los jardines realza el valor de una propiedad y hace que su aspecto exterior sea más atrayente. Con un poco más de planificación, los árboles y demás elementos que componen un jardín pueden hacer que el valor de una casa aumente a largo plazo, pues permiten mejorar la comodidad y ahorrar energía todo el año. Los árboles también mejoran la calidad del aire y del agua. Para lograr estos beneficios debe elegir plantas adecuadas para su jardín y sembrarlas en el lugar correcto.

#### Ahorro de energía en el verano

En el sur de Idaho, el sol de verano se desplaza a gran altura en el cielo viajando de este a oeste. En el invierno, el sol se desplaza a una altura más baja sobre el horizonte y viaja de sureste a suroeste.

- Para aprovechar al máximo la sombra sin tapar el sol de invierno, siembre árboles de sombra en el lado este y oeste. Puesto que las tardes y las noches duran más tiempo y son más cálidas, es mejor sembrarlos en el lado oeste.
- Los árboles que pierden las hojas en el otoño proporcionan sombra en el verano y también permiten que el sol de invierno caliente su casa. Siémbrelos en el lado este u oeste.
- Un árbol caducifolio de seis a ocho pies de alto sembrado cerca de su casa empezará a proporcionar sombra sobre las ventanas en su primer año de vida, y en 5 a 10 años, por lo general, crecerá hasta proporcionar sombra sobre el techo.
- Debido a la latitud en la que nos encontramos, piénselo bien antes de sembrar un árbol en el lado sur de su casa, pues los árboles ubicados allí no ayudan mucho a reducir los costos de refrigeración en el verano y pueden aumentar los costos de calefacción en el invierno. Si quiere tener árboles en el lado sur, elija especies más pequeñas y siémbrelos más lejos de su casa.

Los árboles, los arbustos y las plantas de cubierta vegetal protegen el suelo y el pavimento alrededor de la casa. Esto reduce la radiación de calor y enfría el aire antes de que llegue a las paredes y las ventanas de su casa.

- Proporcione protección solar a las paredes el primer año sembrando enredaderas sobre un enrejado o entramado.
- Utilice un arbusto grande o una fila de arbustos para proporcionar sombra sobre el patio o el camino de entrada para vehículos.
- Siembre un cercado de arbustos para dar sombra sobre una acera.

#### Ahorro de energía en el invierno

Si usted vive en una zona donde corren vientos fríos con frecuencia, una cortina rompevientos de árboles maduros puede ayudarle a reducir los costos de calefacción de 10 a 20 por ciento.

- La mejor cortina rompevientos está compuesta de una hilera de árboles de hoja perenne sembrados a lo largo del lado norte o noroeste de la casa.
- Siembre estos árboles a unos 50 pies o más de la casa.



cortesía de Arbor Day Foundation, Davey Tree Expert y I-Tree. de energía logrado en el verano.



#### Planifique con cuidado su inversión en el paisajismo:

- La Sociedad Internacional de Arboricultura puede ayudarle a encontrar profesionales locales. treesaregood.com
- La Arbor Day Foundation tiene información sobre la siembra de árboles con propósitos de conservación de energía. Solicite una copia del Tree City USA Bulletin #21. arborday.org
- I-Tree Design es una herramienta en línea auspiciada por el Servicio Forestal de los EE. UU. que le permite a usted hacer un esquema de su casa y evaluar el efecto energético que tendría sembrar ciertas especies de árboles en lugares específicos alrededor de su casa. itreetools.org

## Puntos para considerar antes de sembrar

#### Planificación

Determine dónde va a sembrar sus árboles. Tener poco espacio podría limitar las variedades de árboles que usted piensa sembrar. Empiece por dibujar un mapa general de su patio. Incluya líneas y postes de energía eléctrica, entradas para vehículos, caminos peatonales, calles, jardines actuales y otras estructuras. A continuación, pregúntese:

- ¿Qué tan grande es el área de siembra? Asegúrese de que haya suficiente espacio hacia donde puedan extenderse las raíces y las ramas, y realice el mantenimiento del árbol sin dañar las entradas para vehículos, aceras u otras estructuras.
- ¿Qué obstáculos hay dentro de ese espacio? Las líneas eléctricas aéreas pueden dar lugar a problemas de seguridad a medida que el árbol va creciendo.
- ¿Cómo afectará un árbol a las demás plantas o las actividades que se realizan en el exterior de la casa? ¿Proporcionará sombra sobre las partes favoritas del jardín?
- ¿Causará el árbol algún inconveniente a los vecinos? ¿Va a bloquear la vista de algún punto muy importante?

#### Seleccione el árbol adecuado

Los árboles caducifolios (los que pierden las hojas en el otoño) medianos o grandes son los mejores árboles de sombra. Estos proporcionan sombra sobre su casa durante los meses cálidos del verano y permiten que el sol caliente su casa durante los meses fríos del invierno. Sembrar cualquier clase de árbol —en especial uno de hoja perenne— en el lado sur de su casa y demasiado cerca de esta, puede aumentar su consumo de energía. Aunque dan sombra en el verano, estos árboles pueden tapar el sol cálido del invierno, lo cual aumenta el tiempo de funcionamiento de su calefacción. Los árboles de hoja perenne son muy útiles para bloquear el viento, así que considere sembrarlos en el lado de la casa que está de cara al viento o en otras partes de su patio donde no vayan a tapar el sol durante los meses fríos del invierno.

 Cuando se trata de proporcionar sombra, es importante considerar la distancia entre el árbol y su casa. Entre más lejos lo siembre de su casa, más alto tendrá que ser el árbol. La altura de un árbol que ha llegado a la madurez debe ser suficiente como para proporcionar sombra sobre su hogar durante las horas más calurosas del día.

- Elija árboles cultivados y seleccionados particularmente para la zona donde usted vive. Averigüe en un vivero local qué variedades se desarrollan mejor en la zona climática y el tipo de suelo donde se encuentra su casa.
- Consulte con expertos locales (viveros y arbolistas de la ciudad o del condado) qué restricciones existen y cuáles árboles son los más adecuados para la zona donde usted vive.
- Pregunte acerca de los requerimientos del sitio en particular, tales como preferencia de suelo, exposición al sol, riesgos de enfermedades, necesidades de riego y cuidados a largo plazo tales como la poda. Sea flexible. Quizás su árbol favorito no sea adecuado para su patio.

Cuidados a largo plazo

Cuidar adecuadamente de un árbol, en especial durante sus primeros años de vida, afectará su forma, resistencia y tiempo de duración. Mantenerlos saludables garantiza su utilidad con respecto a la eficiencia energética.

- Para suministrarle protección y aislamiento a su árbol, agréguele abono hasta una profundidad máxima de 4 pulgadas y un diámetro mínimo de 3 pies. Mantenga el abono lejos del tronco.
- Riéguelo inmediatamente después de sembrarlo y preste atención cuidadosa para ver cuándo debe regarlo de nuevo. Acérquese a un vivero de la localidad para averiguar cuánta agua necesita su árbol dependiendo de la especie, el tipo de suelo y el área donde usted vive.
- Los árboles deben podarse mientras están latentes, es decir, a finales del otoño o principios del invierno. Pero está bien podarlos en el verano para quitarles ramas quebradas o muertas.
- Siembre correctamente las técnicas y la temporada de siembra difieren dependiendo de si ha comprado el árbol a raíz desnuda, en cepellón y en saco o en un recipiente. Para obtener consejos relacionados con la siembra, puede consultar con expertos locales o buscar información en internet.

Su seguridad es importante

Los árboles que al madurar alcanzan alturas de 25 a 40 pies deben sembrarse a una distancia mínima de 15 pies de las líneas de suministro de electricidad, y los árboles que crecen hasta alcanzar los 60 metros o más deben estar a un mínimo de 35 pies de distancia. Y siempre, antes de sembrar, **Ilame al 811 (DIGLINE)** para determinar la ubicación de líneas y cables subterráneos de servicios públicos.

Si tiene árboles que están acercándose demasiado a alguna línea de suministro eléctrico, llame a Idaho Power al 1-800-488-6151.

# Cocinar al aire libre les ayuda a ahorrar energía a los clientes de Boise

En el verano, usar un horno microondas y cocinar en una parrilla al aire libre son formas excelentes de ahorrar electricidad y reducir los costos de aire acondicionado. Recientemente, una de nuestras clientas nos comentó sobre otra manera ingeniosa que encontró de preparar comidas ¡sin generar calor en la cocina!

Hace 50 años, Ethel Farnsworth, de 98 años de edad, recibió como regalo un horno solar. Rápidamente, Ethel se convirtió en una promotora de este método de cocción ahorrador de energía.

"Mi marido y yo éramos propietarios de una franquicia de Rhodes Bake-N-Serv (productos horneados) cuando el propietario de una empresa de hornos solares nos regaló uno para promocionar nuestros panecillos y los hornos", cuenta Ethel.

Hace poco, en un día soleado y en la terraza del patio trasero de su casa, Ethel –clienta de Boise y madre de ocho hijos- preparó unos rollos de canela para demostrar cómo

funciona este horno, hecho principalmente de aluminio reflectante, plástico y madera.

"Es muy práctico", dijo Ethel, mientras el aroma de los rollos flotaba alrededor de su patio y de ella. "Siempre y cuando haya luz directa del sol, puedo cocinar absolutamente cualquier cosa: desde panes hasta granos, carnes, huevos hervidos, cazuelas y postres. Hasta puede utilizarse en el desierto, en las montañas o en viajes por un río. Y aunque haya una prohibición de quemas para evitar incendios forestales, aun así, se puede usar este horno solar portátil siempre y cuando el sol esté brillando".

Recuerde que en los calurosos días de verano el objetivo es no dejar entrar el calor y no dejar salir el aire fresco. Por lo tanto, limitar el uso de aparatos interiores de cocina, tales como hornos y estufas, y limitar otras tareas que generan calor puede producir un ambiente más cómodo dentro de su hogar y reducir los costos de climatización.















# Brochetas de pollo y piña a la parrilla

- 1 lb de pechuga de pollo sin hueso ni piel
- 2 tazas de piña fresca o enlatada cortada en cubos de 1" (reserve el jugo)
- ½ cebolla roja cortada en trozos de 1"
- 1 pimiento verde cortado en cubos de 1"
- 1 pimiento rojo cortado en cubos de 1"

#### **Marinar**

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharada de mostaza
- 1 cucharada de jugo de piña
- 2 cucharaditas de miel
- 1–2 dientes de ajo aplastados
- 2 cucharaditas de salsa de soya

En un tazón pequeño, bata los ingredientes marinados para mezclarlos. Corte la pechuga de pollo en trozos de 1-11/2", agregue a la marinada y revuelva para cubrir de dicha mezcla. Cubra y refrigere durante al menos una hora (más tiempo para obtener un sabor más fuerte). Si va a usar palillos de bambú, asegúrese de remojarlos en agua durante 30 minutos antes de ponerles los ingredientes. También puede usar utensilios de metal. Arme las brochetas alternando los trozos de pollo, de piña, la cebolla y los pimientos (cada brocheta tendrá unos 4 trozos de pollo). Caliente la parrilla en fuego medio-alto o a 375 grados. Cocine las brochetas hasta cuando empiecen a dorarse, alrededor de 10 minutos por cada lado.

Rinde para 4 porciones de dos brochetas cada

#### Información dietética por porción:

Calorías	268	Sodio	200ma
Calulias	200	300IO	2001119
Grasa	10g	Fibra	2.8g
Carbohidratos	20g	Colesterol	65mg
Protoína	270		