



(Re)soluciones ahorradoras de energía para el nuevo año

Con el nuevo año llegan resoluciones nuevas y la oportunidad de comprometerse (o recomprometerse) con las buenas costumbres el año que viene. ¿Ha pensado en comprometerse a ahorrar energía? Algunas costumbres sencillas que ayudan a reducir el consumo de energía podrían transformarse en ahorros considerables a lo largo del año. Y ahora que está comenzando la temporada de frío, es un buen momento para pensar en cómo ahorrar energía durante el invierno y esforzarse por seguir haciéndolo durante el 2022.

Utilice "My Account" para manejar su cuenta y consumo de energía

Conocer la forma en que usted utiliza la energía en su hogar es una excelente manera de identificar las áreas en las que puede ahorrar. Ingrese a su cuenta a través de my.idahopower.com y haga clic en la pestaña "Usage" para ver un informe de las tendencias de consumo de energía por hora, día y mes, y utilizar el "Energy Savings Center". Este centro de ahorros es personalizable y le permite identificar las áreas específicas de su hogar en las que podría estar ahorrando energía.

El nuevo año también es una buena oportunidad para asegurarse de participar en los programas que Idaho Power ha diseñado

para ayudarlo a manejar su cuenta. Mientras visita "My Account", inscríbese en programas ahorradores de tiempo, tales como facturación electrónica y pago automático, así como en nuestras populares alertas de texto sobre interrupciones de servicio. Las alertas de texto le permiten recibir información actualizada cuando ocurre una interrupción de servicio en su hogar o negocio. ¡Esté pendiente este mes de la experiencia mejorada que le brindaremos en la sección "My Account"!

Ajuste su termostato

Ajustar el termostato según la temporada, aunque sean ajustes pequeños, sirve para ahorrar energía y dinero todo el año. Los termostatos inteligentes pueden ser de gran ayuda, así que, si no encontró uno debajo del árbol de Navidad, le recomendamos invertir en uno ahora. Visite idahopower.com/heatingcooling para ver si califica para nuestro incentivo por la compra de un termostato inteligente: ¡un ahorro de \$75!

En invierno, ajuste el termostato a 68 °F cuando esté en casa e incluso a una temperatura más baja por la noche o cuando no esté en casa. Por cada grado de temperatura que reduzca en su termostato durante el invierno, podrá ahorrar alrededor

de un 3 a 5% en costos de calefacción. Sin embargo, si utiliza una bomba de calor, es preferible mantener los ajustes del termostato dentro de 2 a 3 grados de la temperatura deseada, ya que estos sistemas de calefacción funcionan mejor dentro de un rango menor de temperatura.

Programa sus ahorros

Para el año que viene, programe su ahorro de energía por adelantado agregando unos recordatorios sencillos a su calendario. Cambie la dirección en que giran los ventiladores de techo (en el sentido de las agujas del reloj en invierno, en el sentido contrario a las agujas del reloj en verano) y reemplace los filtros de aire frecuentemente. Si aún no lo ha hecho, programe el mantenimiento anual de sus sistemas de calefacción y refrigeración para que continúen funcionando de forma segura y eficiente.

Esperamos que estos consejos le ayuden a cumplir su resolución de ahorrar de energía. Para obtener más consejos sobre cómo ahorrar energía durante todo el año, visite idahopower.com/save.

¡Idaho Power le desea un feliz año nuevo!



¡Año nuevo, electrodomésticos nuevos!

¿Es hora de actualizar sus electrodomésticos?

Conocer el tiempo promedio de vida útil de los electrodomésticos puede ayudarles a sus dueños a hacer planes y estar preparados para cuando ocurran fallas inesperadas que a menudo también son costosas. Dedicar tiempo a comparar funciones, costos iniciales y gastos de funcionamiento — como la cantidad de energía que utiliza un electrodoméstico antes de fallar — le ayudará a tomar la mejor decisión posible cuando llegue la hora de hacer un reemplazo o actualización.

Cuando vaya a comprar electrodomésticos nuevos, busque siempre el logotipo de ENERGY STAR® para asegurarse de que sea un producto del más alto nivel de eficiencia energética.



Electrodomésticos y vida útil promedio

Sistemas de calefacción y refrigeración

- Unidad de calefacción (de gas): 17 años
- Unidad de calefacción (eléctrica): 18 años
- Bomba de calor: 15 años
- Sistema central de aire acondicionado: 14 años
- Calentador de agua: 13 años

Cocina

- Lavavajillas: 10 años
- Trituradora de basura: 9 años
- Refrigerador: 12 años
- Congelador: 12 años
- Microondas: 9 años
- Horno/Estufa: 16 años

Lavandería

- Lavadora: 11 años
- Secadora: 13 años



Lo que necesita saber sobre las estufas de inducción

Aunque son populares entre los chefs, muy pocos de los estadounidenses que cocinan en casa conocen las estufas de inducción, las cuales tienen muchos beneficios, tales como la reducción del consumo de energía en un 20 a 65% en comparación con las estufas de mesa convencionales y las estufas a gas. Y para ayudar a los consumidores a conocer y adoptar esta tecnología ahorradora de energía, ¡ENERGY STAR® seleccionó a las estufas de inducción como ganadoras del premio a la tecnología emergente del 2021!

Cómo funciona la inducción: Las estufas de mesa que funcionan por medio de inducción utilizan un campo electromagnético para calentar directamente la sartén. Esto ayuda a mejorar la eficiencia energética y optimizar la cocción, lo que significa un mejor desempeño en comparación con los quemadores de gas y eléctricos en cuanto a capacidad de calentamiento y control de temperatura.

Mejores resultados en la preparación de alimentos: La inducción brinda una amplia gama de ajustes, desde una potencia baja y suficientemente delicada como para derretir chocolate sin necesidad de un hervidor doble, hasta una potencia alta para hervir agua

más rápidamente que las estufas de mesa convencionales. A diferencia de las estufas eléctricas convencionales, la inducción brinda un control de temperatura preciso y casi instantáneo, e inclusive más rápido que los quemadores de gas.

Mayor seguridad: La inducción calienta únicamente las ollas y los sartenes, lo cual reduce el riesgo de incendios o quemaduras accidentales de los dedos, las cucharas de madera y los guantes para horno.

Facilidad de limpieza: A diferencia de las estufas de energía radiante, las estufas de inducción son fáciles de limpiar. Esto se debe a que calientan únicamente el sartén sin calentar la superficie de la estufa, la cual está hecha de una cerámica lisa. Así, las salpicaduras o los alimentos que se derraman no se queman al hacer contacto con la estufa.

Utensilios especiales de cocina: Para que las ollas y los sartenes funcionen con una estufa de inducción, deben tener un fondo magnético, tal como sucede con muchos sartenes de acero inoxidable, hierro fundido y acero al carbono. Si sus sartenes y ollas favoritas no son compatibles, puede utilizar un disco magnético de inducción, una solución instantánea y económica.

De la cocina ahorradora de energía

Enero de 2022
Plato principal

Brochetas de pollo y piña a la parrilla

1 libra de pechuga de pollo sin hueso y sin piel	2 cucharadas de aceite de oliva
2 tazas de piña cortada en cubos de una pulgada	1 cucharada de zumo de piña
1 pimiento verde cortado en cubos de una pulgada	2 cucharaditas de salsa de soya
1 pimiento rojo cortado en cubos de una pulgada	2 cucharaditas de miel
½ cebolla roja cortada en trozos de una pulgada	1 diente de ajo triturado

En un pequeño tazón, mezcle y bata el aceite, el zumo de piña, la salsa de soya, la miel y el ajo. Corte el pollo en trozos de una pulgada y cúbralo con esta marinada durante al menos una hora. Ensamble las brochetas alternando pollo, piña, cebolla y pimientos (alrededor de cuatro trozos de pollo por brocheta). Cocine a la parrilla a fuego medio-alto hasta que el pollo empiece a dorarse, alrededor de 10 minutos cada lado. Rinde ocho brochetas.

Receta tomada del libro de cocina Centennial Celebration de Idaho Power.