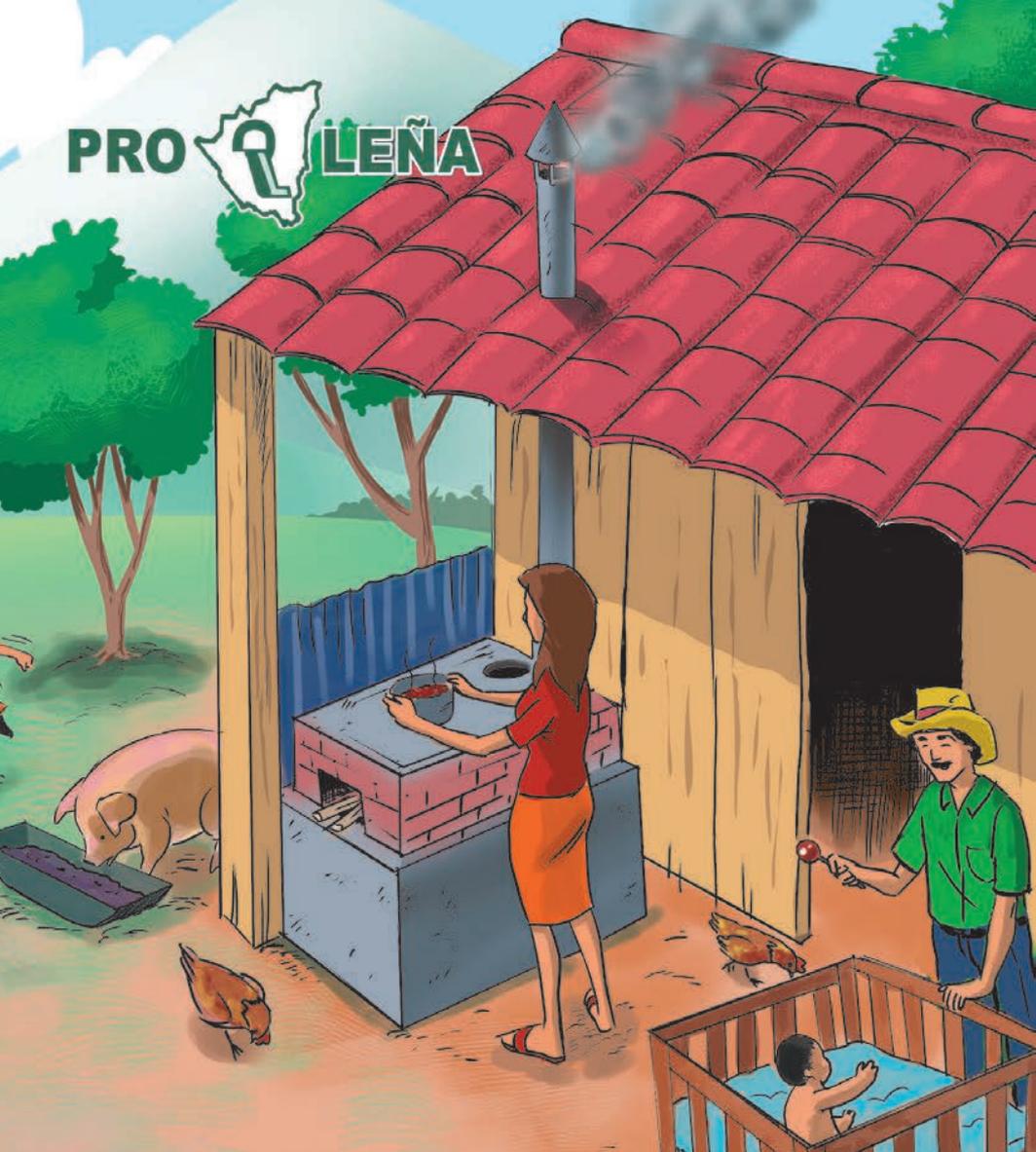


PRO  LEÑA



CUADERNILLO POPULAR DE

# COCINAS MEJORADAS

MEJORANDO LA VIDA Y EL MEDIO AMBIENTE

# **Cuadernillo Popular de Cocinas Mejoradas**

## **Mejorando la vida y el medio ambiente**

### **PROLEÑA**

*Primera Edición: Abril 2013. Managua, Nicaragua.*

#### **Auspiciado por:**

- *Hivos.*
- *Programa de Pequeñas Donaciones (PPD) del Fondo para el Medio Ambiente Mundial (FMAM).*
- *Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo.*

---

#### **Realización y Coordinación**

Javier O. González Expósito

#### **Dirección General**

Lilliam Jarquín

#### **Revisión Técnica**

Marlyng Buitrago

Leonardo Mayorga

#### **Edición, Diseño, Diagramación e Ilustraciones**

[www.markanica.com](http://www.markanica.com)

#### **Fotografías**

Javier González

Archivo del PPD y Proleña

#### **Impresión:**

Génesis Impresiones

---

*“El contenido de la presente publicación, apoyada por el Programa de Pequeñas Donaciones (PPD), el Fondo para el Medio Ambiente Mundial (FMAM) y el Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD), no necesariamente refleja las opiniones de las organizaciones mencionadas, sus juntas directivas y estados miembros”.*

# PRESENTACIÓN

**A**ún hoy en día casi la mitad de la población del mundo cocina con leña, estiércol o carbón, en fuegos abiertos o estufas rudimentarias. En Nicaragua más de la mitad de la población cocina con leña como combustible y esta leña representa casi la mitad de la energía final consumida en el país.

Los humos de las cocinas tradicionales o fuegos abiertos causan dos millones de muertes prematuras al año en el mundo, siendo las mujeres y niños los más afectados. Además, la recolección de leña para combustible contribuye a la deforestación, la erosión del suelo, la pérdida de fertilidad de éste y, en última instancia, a la desertificación.

Existen alternativas conocidas como cocinas mejoradas o estufas mejoradas, que son una tecnología eficiente de cocción que permite una mejora en las condiciones ambientales y de vida de las familias que utilizan la leña como combustible habitual para la cocción de alimentos. Con la promoción de esta tecnología se evita el consumo abundante de leña, lo que implica un ahorro económico y una protección forestal. Además, la disminución de humos en las viviendas soluciona una importante causa de problemas de salud.

Con el uso de cocinas mejoradas, combinado con reforestación, podemos lograr que la leña sea un recurso sostenible y renovable.

Para facilitar la toma de decisiones de las familias nicaragüenses, presentamos las cocinas mejoradas más difundidas actualmente en Nicaragua, con una amplia variedad de características y precios, para lograr así que cada usuario pueda elegir la cocina que más se adapte a sus necesidades. Gracias a esta información esperamos que los usuarios logren empoderarse eficazmente de las cocinas mejoradas, y en consecuencia logren una mejora sustancial de su calidad de vida y su ambiente.

**Con las cocinas mejoradas, mejoramos el ambiente  
y la calidad de vida**

# INTRODUCCIÓN

Es costumbre en nuestro país cocinar en fuegos abiertos o fogones abiertos. Esta forma de cocinar consume mucha leña y produce abundante humo, muy dañino para las familias. Existe una manera de resolver todos estos problemas: Las cocinas mejoradas.

Las cocinas mejoradas nos ayudan a tener un hogar más limpio y saludable, ahorrar leña y además cocinar los alimentos rápidamente.

A través de este cuadernillo aprenderemos sobre las ventajas de usar una cocina mejorada.



# EL PROBLEMA DE LA DEFORESTACIÓN

Pedro cortaba un árbol de caoba.  
Juan lo vio desde lejos, se le acercó y le dijo:

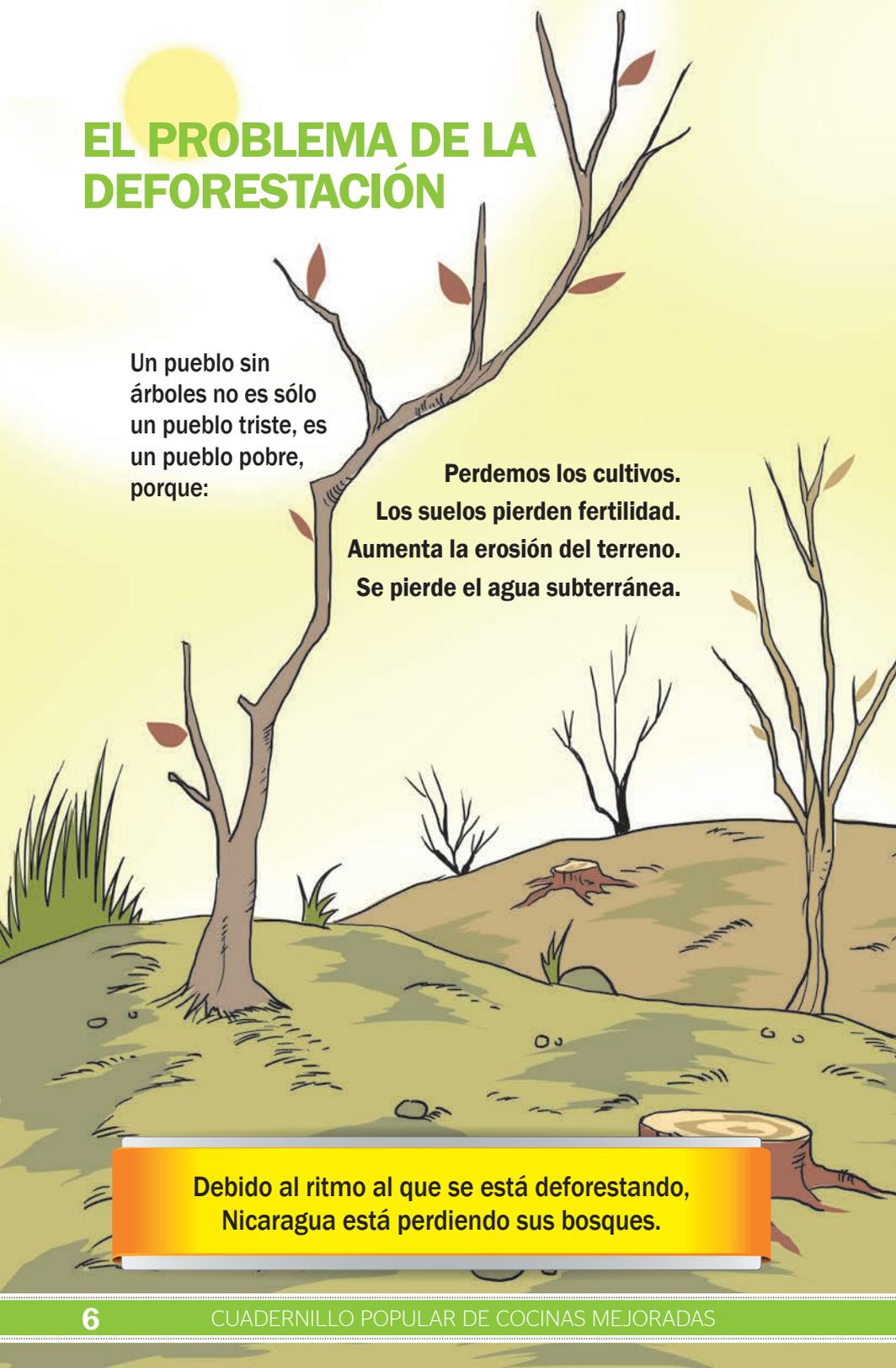
¿Qué pasará cuando ya no queden más árboles?

Quando éramos chavalos había más vegetación que ahora.

Pedro:  
respondió molesto:

Que más da cortar un árbol, si al lado crece otro.

¿Bajo la sombra de qué nos vamos a sentar a descansar cuando no haya más árboles?



# EL PROBLEMA DE LA DEFORESTACIÓN

Un pueblo sin  
árboles no es sólo  
un pueblo triste, es  
un pueblo pobre,  
porque:

**Perdemos los cultivos.  
Los suelos pierden fertilidad.  
Aumenta la erosión del terreno.  
Se pierde el agua subterránea.**

**Debido al ritmo al que se está deforestando,  
Nicaragua está perdiendo sus bosques.**

# EL CAMBIO CLIMÁTICO

Moncho,  
¿Verdad que  
antes no llovía  
tan duro?

Esto es debido al  
cambio climático. La  
deforestación y la quema  
de los bosques nos están  
afectando a todos.

Es cierto Chilo.  
¡Hace más calor  
que cuando éramos  
chavalos!

¡El clima está loco!

Si plantamos árboles que crecen rápido, tendremos siempre la leña disponible y así no despaldaremos el bosque.

Si cortamos menos árboles y reforestamos, estaremos mejor preparados para los cambios que vienen.



# EL HUMO Y LA CONTAMINACIÓN EN LA VIVIENDA

A woman with short brown hair, wearing a red sleeveless top and a grey skirt, is shown from the side, coughing into her hand. She is in a kitchen with a large blue pot on a fire, emitting thick white smoke. A frying pan hangs on the wall behind her. A window in the background shows another woman pointing towards her.

Uff, que humalera hay en esta casa.

Juana, es que deberías conseguir una cocina mejorada.

La María tiene razón, esto no me pasaría con una cocina mejorada.

**Una casa con una cocina mejorada,  
es una vivienda saludable.**

# VENTAJAS DE UNA COCINA MEJORADA COMPARADA CON UN FOGÓN ABIERTO

Las cocinas mejoradas tienen muchas ventajas, entre ellas:

- Disminuyen el tiempo de preparación de los alimentos.
- Evitan la contaminación por humo en el hogar y disminuyen las enfermedades respiratorias de adultos y niños.
- Reducen el calor que le llega al cuerpo.
- Reducen el consumo de leña, lo que implica un ahorro económico y/o del tiempo de buscar y cargar la leña.
- Mejoran la limpieza e higiene en el hogar.
- Evitan el riesgo de quemaduras.
- Cuidan los utensilios de cocina.
- Permiten tener posturas más cómodas a la hora de cocinar.
- Son fáciles de limpiar.



A woman with long brown hair, wearing a red short-sleeved top and blue pants, is smiling as she stirs a pot on a brick stove. The stove has a brick chimney pipe extending upwards. To the left, another person's hands are visible, placing logs into the stove's opening. The background is a simple teal wall with a window.

Que alegre que  
con esta cocina  
ya no se ahúma  
toda la casa.

¡Y ahora  
jalamos  
menos leña!

## ¿QUÉ PODEMOS HACER?

Hay muchos tipos de cocinas mejoradas en Nicaragua.

Muchas empresas y ONG's se dedican a la venta y distribución de las mismas.

A continuación les presentaremos los principales modelos que hay en nuestro país. Elige la mejor de acuerdo a tu necesidad.



# COCINAS MEJORADAS SIN CHIMENEA



## MODELO APOYO

La cocina Apoyo destaca por su buena calidad y precio. Por su pequeño tamaño y bajo peso es fácil de mover de un lugar a otro. Es apropiada para cocinar con ollas de hasta 10 litros de capacidad. Esta cocina consigue un ahorro considerable de leña y reduce las emisiones de humo.

### CONTACTO:

Promotor: Nancy Davis y Brian Davis

Teléfonos: (505) 8991-0543 / 8376-9618

Dirección: De La Pólvara, 4 km al oeste, Granada

E-mail: nancy.brian@gmail.com

### CARACTERÍSTICAS:

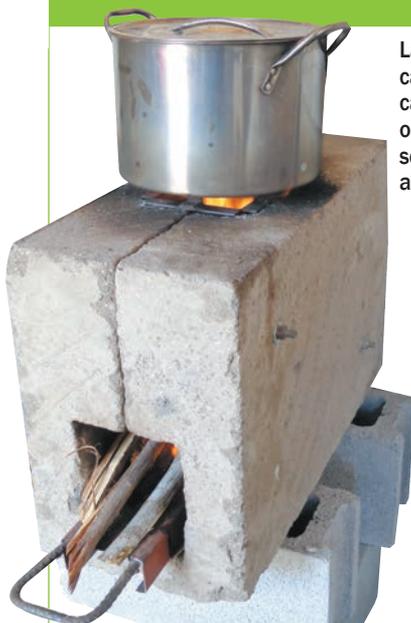
Costo cocina: US\$12.50

Mesa: No incluida

Transporte: Incluido localmente

Pequeño manual incluido

Otros: Se está trabajando en una versión de US\$8.50 de costo



## MODELO CRUCITA SENCILLA

La cocina Crucita Sencilla está formada por una piedra cantera dividida por la mitad en la que se ha tallado una cámara de combustión. La cocina es adecuada para ollas de unos 10 litros de capacidad. Con este modelo se reduce el humo y a la vez se consigue bastante ahorro de leña. Es una cocina duradera.

### CONTACTO:

Promotor: Dr. Elmer Zelaya Blandón - Fundación CHICA.

Teléfono: (505) 2311-5134

Dirección: De la Catedral, 3 cuadras al norte, 15 varas al este, León

E-mail: chica@ibw.com.ni / fundchica@gmail.com

Web: <http://www.chica.org.ni>

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$25.00

Mesa: No incluido.

Transporte: No incluido

Brochure incluido

Otros: Incluye quemador y parrilla

# COCINAS MEJORADAS SIN CHIMENEA

## MODELO SEMA DOMICILIAR



Es una cocina especial porque funciona con cascarilla de café, de arroz o aserrín. Una vez que se enciende no se puede apagar y la llama no se puede controlar así que no se puede usar para cocinar arroz. Es apropiada para ollas de hasta 12 litros de capacidad. Se debe usar en lugares ventilados porque emite bastantes gases durante su apagado. Es muy útil en invierno cuando la leña está mojada y la cascarilla de café está seca.

### CONTACTO:

Promotor: Elvis Pérez - TROPITEC

Teléfonos: (505) 8331-4841 / 8286-2757

Dirección: De Industrias Briomol, 180 varas sur, Estelí

E-mail: tropitecnicaragua@gmail.com

*Nota:* También es construida en Matagalpa por ADIC: 2772-5140 - direccion@adicnicaragua.org

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$20.00

Mesa: No requiere

Transporte: No incluido

Capacitación y brochure incluidos

## MODELO EMELDA

El modelo Emelda es una cocina sencilla y duradera. Cuenta con dos hornillas que se adaptan a varios tipos de porras incluso de gran capacidad y peso, lo que permite hacer grandes sopas y nacatamales. Incluso sin tener chimenea la cocina emite poco humo.

### CONTACTO:

Promotor: Marlyng Buitrago - Proleña-Ecofogón

Teléfono: (505) 2280-6406

Dirección: Entrada Sabana Grande, del semáforo ½ cuadra abajo, 75 varas al sur, Managua

E-mail: ecofogon@hotmail.com

mercadeoprolena@hotmail.com

Web: <http://prolenaecofogon.org>

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$181.00

Mesa: Incluida

Transporte y construcción:

Incluido en Managua

Capacitación incluida

Otros: US\$124.00 sin incluir la mesa



# COCINAS MEJORADAS CON CHIMENEA

## MODELO CETA MODIFICADA



Esta cocina fija cuenta con dos hornillas y chimenea. La capacidad de las ollas se decide en el momento de su construcción. La cocina es eficaz para ollas de unos 12 litros de capacidad. Es un modelo muy usado en las zonas rurales de Nicaragua. Cocina bastante bien alimentos que requieren fuego directo como el arroz. Presenta un alto ahorro de combustible y además reduce el humo.

### CONTACTO:

Promotor: CENADE

Teléfonos: (505) 2270-2216 / 8590-0587

Dirección: Del Banpro de Altamira cuadra y media abajo, Managua

E-mail: [cnd@cablenet.com.ni](mailto:cnd@cablenet.com.ni)

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$44.00

Mesa: No incluida

Transporte: No incluido

Manual disponible pero no incluido en el precio

Otros: Mano de obra no incluida en el precio

## MODELO CRUCITA HORNILLA

A esta cocina fija se le ha adaptado una chimenea que expulsa el humo y una plancha para poder cocinar más alimentos. Se le puede añadir cerámica para mejorar su aspecto. Reduce mucho el consumo de leña y el humo y tiene un bonito aspecto, pero no es muy adaptable a distintos tipos de ollas. Se estima adecuada para ollas planas de hasta 10 litros de capacidad.



### CONTACTO:

Promotor: Dr. Elmer Zelaya Blandón - Fundación CHICA

Teléfono: (505) 2311-5134

Dirección: De la Catedral, 3 cuerdas al norte, 15 varas al este, León

E-mail: [chica@ibw.com.ni](mailto:chica@ibw.com.ni) / [fundchica@gmail.com](mailto:fundchica@gmail.com)

Web: <http://www.chica.org.ni>

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$260.00

Mesa: No necesaria

Transporte: No incluido

Brochure incluido

Otros: US\$180.00 con materiales estándar y sin cerámica

# COCINAS MEJORADAS CON CHIMENEA

## MODELO INKAWASI



Es una cocina fija construida a base de ladrillo y cemento, con chimenea y dos hornillas. Tiene una capacidad para ollas de hasta unos 12 litros que se decide en el momento de su construcción. Ahorra leña y se ha visto que destaca especialmente porque disminuye en alto grado la emisión de humo dentro de la casa.

### CONTACTO:

**Promotor:** Félix Cardoza, Lissette Carranza - Cuerpo de Paz

**Teléfono:** (505) 2270-7510

**Dirección:** Hotel Brandts una cuadra al sur, Reparto San Juan, Managua

**E-mail:** fcardoza@ni.peacecorps.gov  
lcarranza@ni.peacecorps.gov

### CARACTERÍSTICAS:

**Costo cocina:** US\$30.00 - US\$45.00

**Mesa:** No incluida

**Transporte:** Incluido

Capacitación y Manual incluidos

**Otros:** No incluye mano de obra, herramientas ni materiales locales que la comunidad aporta

## MODELO JOCO-JUSTA



La cocina Joco-Justa está fabricada a base de ladrillos, lo que la hace fija y cuenta con una chimenea para expulsar el humo. Viene equipada con una plancha que puede ser usada para preparar tortillas y se puede retirar para cocinar más rápido en ollas de hasta unos 9-12 litros de capacidad. Gracias a su construcción es una cocina bastante duradera y resistente y reduce en gran medida el humo en la casa.

### CONTACTO:

**Promotor:** Asofenix

**Teléfonos:** (505) 2251-3009 / 8331-9795 / 8889-8857

**Dirección:** Km 10,5 Carretera Norte. 150 metros al norte del Residencial Montecristi, Managua

**E-mail:** asofenixnicaragua@gmail.com

**Web:** <http://asofenixnicaragua.org>

### CARACTERÍSTICAS:

**Costo cocina:** US\$140.00

**Mesa:** No incluida

**Transporte:** Incluido

Capacitación y manual incluidos

**Otros:** Visita de seguimiento incluida

# COCINAS MEJORADAS CON CHIMENEA

## MODELO LORENA

El modelo Lorena es una cocina fija, basada en una tecnología antigua que se ha ido perfeccionando para las zonas rurales de Nicaragua. Se construye con lodo y arena, tiene una chimenea de concreto y dispone de hasta tres hornillas. No es muy adaptable a distintos tipos de ollas ya que los huecos de las hornillas se construyen de un tamaño elegido por el usuario, pero no se pueden poner ollas demasiado pesadas. El modelo evaluado presenta una disminución media en el consumo de leña así como en la cantidad de humo durante las pruebas realizadas.



### CONTACTO:

**Promotor:** Martha Ardila - Asociación para el Desarrollo de los Pueblos (ADP)  
**Teléfonos:** (505) 2228-1360 / 2228-3005  
**Dirección:** C.S.T. 5 cuadras al sur cuadra y media al oeste, Bolonia, 4627, Managua  
**E-mail:** marthaardila@adp.org.ni

### CARACTERÍSTICAS:

**Costo cocina:** US\$50.00  
**Mesa:** Incluida en el precio  
**Transporte:** Incluido  
Capacitación incluida  
**Otros:** La cocina se construye en el lugar con la colaboración de los usuarios

## MODELO MI FOGÓN UN QUEMADOR DOMICILIAR

Ésta es una cocina prefabricada, con cuerpo de cemento, patas metálicas, y cubierta de cerámica, lo que le da buen aspecto. Cuenta con chimenea y una sola hornilla. Tiene capacidad para ollas de hasta 12 litros de capacidad. No presenta un gran ahorro de leña, pero sí consigue evitar que se llene la casa de humo. Puede presentar algún problema de durabilidad.

### CONTACTO:

**Promotor:** Juan Gutiérrez - Mi Fogón  
**Teléfonos:** (505) 2315-0475 / 8698-8884  
**Dirección:** Entrada a Villa Soberana cuadra y media arriba. Calle los italianos, León  
**E-mail:** mifogonleon@yahoo.com

### CARACTERÍSTICAS:

**Costo cocina:** US\$60.00  
**Mesa:** No requiere  
**Transporte:** Incluido  
Manual incluido  
**Otros:** Instalación en zonas cercanas incluida



# COCINAS MEJORADAS CON CHIMENEA

## MODELO MI FOGÓN DOS QUEMADORES DOMICILIAR



Esta cocina es un poco más grande que la de un quemador y a diferencia de ésta, cuenta con una plancha para poder cocinar varios alimentos a la vez. Tiene una capacidad adecuada para ollas de unos 10-12 litros de capacidad. Se produce un ahorro de leña cuando se usa y es más rápida que otras cocinas. Es posible que emita un poco de humo dentro de los hogares pese a contar con chimenea. Sin un buen mantenimiento puede tener una vida útil reducida.

### CONTACTO:

Promotor: Juan Gutiérrez - Mi Fogón

Teléfonos: (505) 2315-0475 / 8698-8884

Dirección: Entrada a Villa Soberana cuadra y media arriba. Calle los italianos, León

E-mail: mifogonleon@yahoo.com

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$92.00

Mesa: No requiere

Transporte: Incluido

Manual incluido

Otros: Instalación en zonas cercanas incluida

## MODELO MINI ECOFOGÓN



Ésta es una cocina con hornilla y plancha, que dispone de chimenea y está construida en metal, lo que permite garantizar al consumidor una durabilidad de hasta 4 años. Es apropiada para ollas de 10-12 litros de capacidad. Reduce bastante el consumo de leña y el humo. Muestra un mejor comportamiento en alimentos que requieren una cocción rápida como el arroz.

### CONTACTO:

Promotor: Marlyng Buitrago - Proleña-Ecofogón

Teléfono: (505) 2280-6406

Dirección: Entrada carretera Sabana Grande, del semáforo ½ cuadra abajo, 75 varas al sur, Managua

E-mail: ecofogon@hotmail.com mercadeo@prolena.com

Web: <http://www.prolenaecofogon.org>

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$95.00

Mesa: No requiere

Transporte: Incluido a Managua

Capacitación y manual incluidos

# COCINAS MEJORADAS CON CHIMENEA

## MODELO ESTUFA DE PLANCHA ONIL

Es una cocina formada por tres piezas modulares, lo que facilita su construcción y manejo. Cuenta con chimenea y aros de distintos tamaños para facilitar el cocinar con diferentes tipos de ollas, con capacidad estimada de hasta 12 litros. Viene equipada con una mesa de concreto en los laterales que permite cocinar de forma cómoda. Destaca principalmente por el poco humo que produce aunque también consigue un ahorro de leña considerable.



### CONTACTO:

Promotor: Helps International Nicaragua

Teléfonos: (505) 2252-7126 / 8366-6153

Dirección: Del hospital Cruz Azul, una cuadra al este, km 28,5 Carretera a Masaya, Masaya

E-mail: [onilnicaragua@helpsinternational.com](mailto:onilnicaragua@helpsinternational.com)

Web: <http://www.productosonil.com>

### CARACTERÍSTICAS:

Costo cocina: US\$155.00

Mesa: Base de 11 bloques no incluida en el precio

Transporte: No incluye

Capacitación y manual incluidos

Otros: En caso de proyectos se incluye capacitación, monitoreo y seguimiento



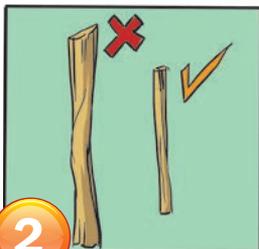
# BUENAS PRÁCTICAS

Hemos visto lo buenas que son estas cocinas, ¿pero cómo podemos hacer para que funcionen mejor y nos duren más tiempo?



1

Es muy importante secar bien la leña antes de quemarla. Esto permitirá cocinar más rápido, ahorrar leña y reducir el humo en la cocina.



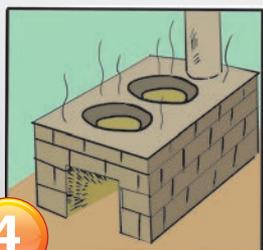
2

Se debe de usar leña de pequeño tamaño y no muy gruesa para que la cocina funcione mejor. Con sólo 4 ó 5 palos conseguirá un resultado óptimo ¡Compruébelo!



3

Meta la leña con cuidado en el fuego porque puede romper las paredes de la cámara.



4

Se puede ahorrar leña aprovechando el calor que queda acumulado en la estufa después de cocinar para calentar agua o cocer a fuego lento.



5

Acuérdese de tapar siempre las hornillas que no esté usando, así evitará pérdidas de calor y los humos en el hogar.



6

Utilizar las tapas de las ollas al cocinar permite ahorrar mucha leña.

■ **TENGA CUIDADO** y evite que se derramen líquidos en el interior de la hornilla. Y por supuesto, nunca vierta agua dentro de la cocina para intentar apagar el fuego.

■ **CUANDO LA ESTUFA ESTÉ CALIENTE** NO eche agua fría sobre su superficie, deje que se enfríe ella sola al aire. Aunque tarde un poquito más, así la cocina le durará mucho más tiempo.

■ **DEBE RETIRAR LA CENIZA** que se acumula en el interior de la cámara de combustión... ¡todos los días!

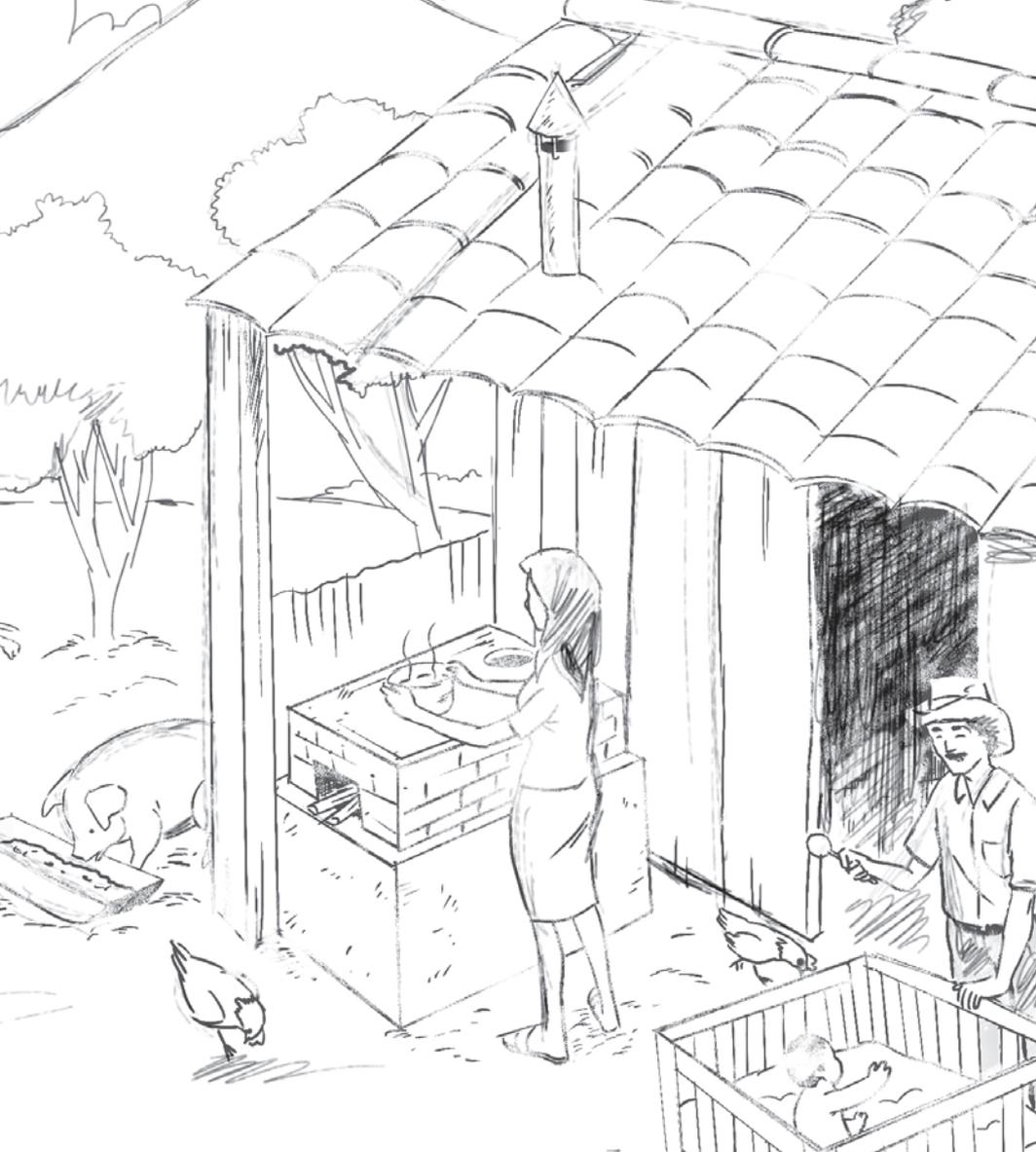
■ **SI SU COCINA TIENE CHIMENEA**, límpiela de manera regular según las instrucciones para garantizar que funciona bien. Y siempre mantenga colocado el gorrito, así evita que le entre agua a la cocina.

■ **SE DEBE LIMPIAR LA COCINA** después de cada uso a fin de tener unas condiciones lo más higiénicas posibles.

■ **Y ESTO ÚLTIMO ES MUY IMPORTANTE:** Siga siempre las instrucciones de mantenimiento que le aconsejen los instaladores. ¡Ellos conocen mejor que nadie su cocina!







## **PARA MÁS INFORMACION:**

**Programa de Pequeñas Donaciones  
del FMAM/PNUD Nicaragua**

(505) 2254-7963/64  
[www.ppd.org.ni](http://www.ppd.org.ni)

**Proleña - Ecofogón**

(505) 2280-6406  
[ecofogon@hotmail.com](mailto:ecofogon@hotmail.com)  
[www.prolenaecofogon.org](http://www.prolenaecofogon.org)

**Publicación:**

Cocinas mejoradas de Nicaragua:  
Sistematización y Guía Técnica

**Consultor Especialista:**

Javier O. González Expósito  
[javier.gonzalez.exposito@gmail.com](mailto:javier.gonzalez.exposito@gmail.com)



**Hivos**  
people unlimited



**SGP**

Programa de  
Pequeñas  
Donaciones  
del FMAM  
Nicaragua



Al servicio  
de las personas  
y las naciones