

¿Con qué materiales sueles cocinar?

¿Con qué materiales sueles cocinar?

[imprimir](#)



Preparando algunos posts sobre el funcionamiento de nuestra **Chef Plus Induction** nos hemos dado cuenta de que tan importante es **saber elegir qué comemos** como **saber qué utilizamos para cocinar**. Los utensilios de cocina deben resistir altas temperaturas sin intoxicar los alimentos, además de ser fáciles de limpiar y no alterar el olor ni el sabor de las comidas. Por ello, te contamos las **ventajas** y **desventajas** de los materiales que solemos tener en la cocina.

1. **Acero inoxidable:** Es ligero, resistente, higiénico, apropiado para el lavavajillas, pero no conduce bien el calor y puede liberar pequeñas cantidades de metales pesados, como níquel y cromo.
2. **Acero esmaltado:** Tiene mucha resistencia al rayado y a la abrasión y no transmite sabores a los alimentos.
3. **Hierro fundido:** Es muy duradero y mantiene el calor mucho tiempo, pero es muy pesado y se oxida fácilmente.
4. **Hierro esmaltado:** Es una buena alternativa al hierro fundido, ya que no se oxida.

5. **Titano:** Es duradero, antialérgico, antioxidante y no es reactivo con los alimentos.
6. **Cerámica:** Se trata de un material muy versátil. Funciona en vitrocerámica, inducción y gas, resiste la corrosión y distribuye bien el calor.
7. **Vidrio:** Es muy útil para cocinar al horno, fácil de limpiar y no transfiere sabor a los alimentos.
8. **Barro:** Pese a no utilizarse tanto como antaño, es perfecto para cocciones largas, pero es frágil y pesado. Si está esmaltado puede contener metales pesados que podrían pasar a la comida.
9. **Madera:** Aunque es muy utilizada, es poco higiénica, ya que su superficie se hace porosa y absorbe alimentos. De ahí que se deba limpiar muy a conciencia.

En desuso

Hay otros materiales que ya se usan menos por ser peligrosos para la salud. El **aluminio y el cobre** son dos ejemplos ya que pueden transferir sustancias tóxicas a los alimentos. Por ejemplo, es un metal pesado que transfiere sustancias a los alimentos. Por último, aún hoy muchas sartenes, cacerolas y moldes se forran con **teflón** por sus propiedades antiadherentes, pero si se rayan pueden desprender productos químicos nocivos para la salud.

Etiquetas

[acero inoxidable](#)

[barro](#)

[madera](#)

[materiales de cocina](#)

[teflón](#)

[utensilios de cocina](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar