

Electrodomésticos que Potenciarán tu Cocina Saludable



En la búsqueda constante de una vida más saludable, no podemos subestimar el papel que desempeña nuestra cocina.

Los electrodomésticos adecuados no solo hacen que cocinar sea más eficiente, sino que también, podrás aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos.

En Libera Tu Salud, estamos comprometidos contigo para brindarte información valiosa para mejorar tu bienestar. A continuación, te presentamos algunos electrodomésticos esenciales que potenciarán tu cocina saludable.



1. Filtro de Agua:

El filtro de agua es un excelente punto de partida para una cocina saludable. Un filtro de agua puede eliminar impurezas y contaminantes que pueden afectar tu salud. Comparando diferentes marcas y modelos, puedes encontrar opciones que se ajusten a tu presupuesto y necesidades específicas.

Desde sistemas de filtración básicos, hasta sistemas de ósmosis inversa de alta gama, la elección es tuya. Recuerda que invertir en un filtro de agua de calidad, puede ser una inversión en tu salud a largo plazo, al proporcionarte agua de calidad para beber y cocinar.



Precio Bajo (Económico):

Puedes encontrar filtros de agua de marcas como Brita o Pur en el rango de 300 a 500 pesos mexicanos. Estos son modelos de jarra que utilizan cartuchos de reemplazo accesibles y son ideales para un presupuesto ajustado.



Precio Intermedio:

Los sistemas de filtración bajo el fregadero, como los ofrecidos por marcas como Culligan o Aquasana, suelen oscilar entre los 2,000 y los 4,000 pesos mexicanos. Ofrecen una filtración más completa y duradera que las jarras de filtro.



Precio Alto (Premium):

Si estás dispuest@ a invertir más en una solución de filtración de alta gama, puedes considerar sistemas de ósmosis inversa de marcas como NIKKEN, que pueden costar entre 6,000 y 12,000 pesos mexicanos. Estos sistemas proporcionan una filtración de agua excepcional y son ideales si deseas la mejor calidad de agua posible.



2. Sartenes de Acero Inoxidable:

Cuando se trata de cocinar de manera saludable, tus utensilios de cocina son fundamentales. Los sartenes de acero inoxidable, son una excelente opción debido a su durabilidad, resistencia a las manchas y capacidad para cocinar de manera uniforme, sin la necesidad de grandes cantidades de aceite o grasa.

Al comparar precios, encontrarás opciones para todos los presupuestos. Desde sartenes accesibles, hasta aquellas con características premium, como revestimientos antiadherentes de alta calidad. Invertir en un buen sartén puede hacer que tus comidas sean más saludables.

Precio Bajo (Económico):

Puedes encontrar sartenes de acero inoxidable de marcas accesibles, como T-fal o Tramontina por alrededor de 300 a 600 pesos mexicanos por sartén.



Precio Intermedio:

Marcas reconocidas como KitchenAid, Cuisinart o Calphalon, ofrecen juegos de sartenes de acero inoxidable en el rango de 1,000 a 2,500 pesos mexicanos, que suelen tener características de calidad superior y durabilidad.



Precio Alto (Premium):

Sartenes de alta gama de marcas de prestigio como: All-Clad, Demeyere, de acero quirúrgico como: Royal Prestige y Master Salad. Todas estas marcas pueden superar los 5,000 pesos mexicanos por sartén individual.

Estos sartenes suelen estar diseñados para chefs profesionales y entusiastas de la cocina que buscan la mejor calidad posible.

Te recordamos que esta es la mejor opción para aprovechar al máximo los nutrientes de los alimentos.



3. Báscula de Cocina:

La precisión en las porciones puede ser una gran opción para tener noción de la ingesta de nutrientes en el día a día. Una balanza o pesa de cocina, te ayudará a medir los ingredientes con precisión y a seguir las pautas de porciones recomendadas por tu nutriólog@.

Al buscar una báscula, puedes encontrar modelos económicos con funciones básicas, modelos intermedios con características adicionales, como la medición de líquidos y modelos de alta gama con pantallas digitales avanzadas. Evalúa tus necesidades y presupuesto para encontrar la opción que mejor se adapte a tu estilo de vida saludable.



Precio Bajo (Económico):

Puedes encontrar balanzas de cocina básicas de marcas genéricas, por alrededor de 100 a 300 pesos mexicanos.



Precio Intermedio:

Las balanzas de cocina de marcas como Ozeri, Etekcity o Taylor suelen costar entre 400 y 800 pesos mexicanos, ofreciendo funciones adicionales como medición de líquidos y mayor precisión.



Precio Alto (Premium):

Balanzas de cocina de alta gama de marcas como Escali o Acaia, pueden superar los 1,500 pesos mexicanos y ofrecen precisión excepcional con características avanzadas, como conectividad Bluetooth para registrar datos de peso en una aplicación.



4. Airfryer:

Una Airfryer, o freidora de aire, es un electrodoméstico versátil que permite cocinar alimentos con muy poco o nada de aceite. Esto reduce significativamente la cantidad de grasas saturadas en tus comidas, lo que es beneficioso para tu salud cardiovascular.

Al comparar diferentes marcas y modelos, considera factores como la capacidad, las funciones de cocción múltiple y las opciones de control de temperatura. Esto te permitirá encontrar la Airfryer que mejor se adapte a tus necesidades y a tu presupuesto.



Precio Bajo (Económico):

Puedes encontrar freidoras de aire de marcas económicas como: Black+Decker o Hamilton Beach por alrededor de 1,000 a 2,000 pesos mexicanos.



Precio Intermedio:

Marcas como Philips, Ninja o Cosori, ofrecen freidoras de aire de gama media que suelen costar entre 2,500 y 4,000 pesos mexicanos y ofrecen una mayor capacidad y versatilidad.

Precio Alto (Premium):

Las freidoras de aire de alta gama de marcas como Breville o De'Longhi, pueden superar los 5,000 pesos mexicanos y ofrecen características avanzadas, como múltiples funciones de cocción y controles precisos de temperatura.



Equipar tu cocina con electrodomésticos adecuados es un paso importante para llevar un estilo de vida más saludable, pues estos electrodomésticos pueden marcar la diferencia en tu camino hacia una mejor calidad de vida. Recuerda, estás invirtiendo en tu bienestar a largo plazo.

¡Libera Tu Salud te acompaña en este proceso de mejorar tu salud desde la raíz!

