

Equipa tu cocina: los materiales y utensilios seguros para cocinar



La preparación de nuestros alimentos es uno de los pasos más importantes para nuestra salud.

En nuestra cocina, comienza la magia de crear todos esos platillos que van a nutrir y fortalecer a nuestro cuerpo. Sin embargo, muchas veces pasamos desapercibido el valor que tienen los materiales y las herramientas con las que cocinamos.



Escoger los utensilios necesarios para equipar nuestra cocina se ha vuelto cada vez más complicado, ya que existe una gran variedad de ellos y se deben de tomar en cuenta muchos más factores, como es el material del que están hechos.

Sigue leyendo y te platicamos cuales son los materiales y herramientas de cocina que van desde los más seguros, hasta los que son perjudiciales para tu salud:

ACERO INOXIDABLE

La mayoría de los sartenes para cocinar están hechos de este material. Es muy durable, fácil de limpiar y no reacciona con alimentos ácidos, como los cítricos o el vinagre, alterando el sabor de nuestros platillos.



Al ser un material no “reactivo”, este también ayuda a evitar la contaminación con elementos tóxicos para nuestro cuerpo, y es ideal para la cocción a altas temperaturas.

Existen grados de acero y pureza en los utensilios de este material; mientras más acero tenga, mejor es para evitar la contaminación.



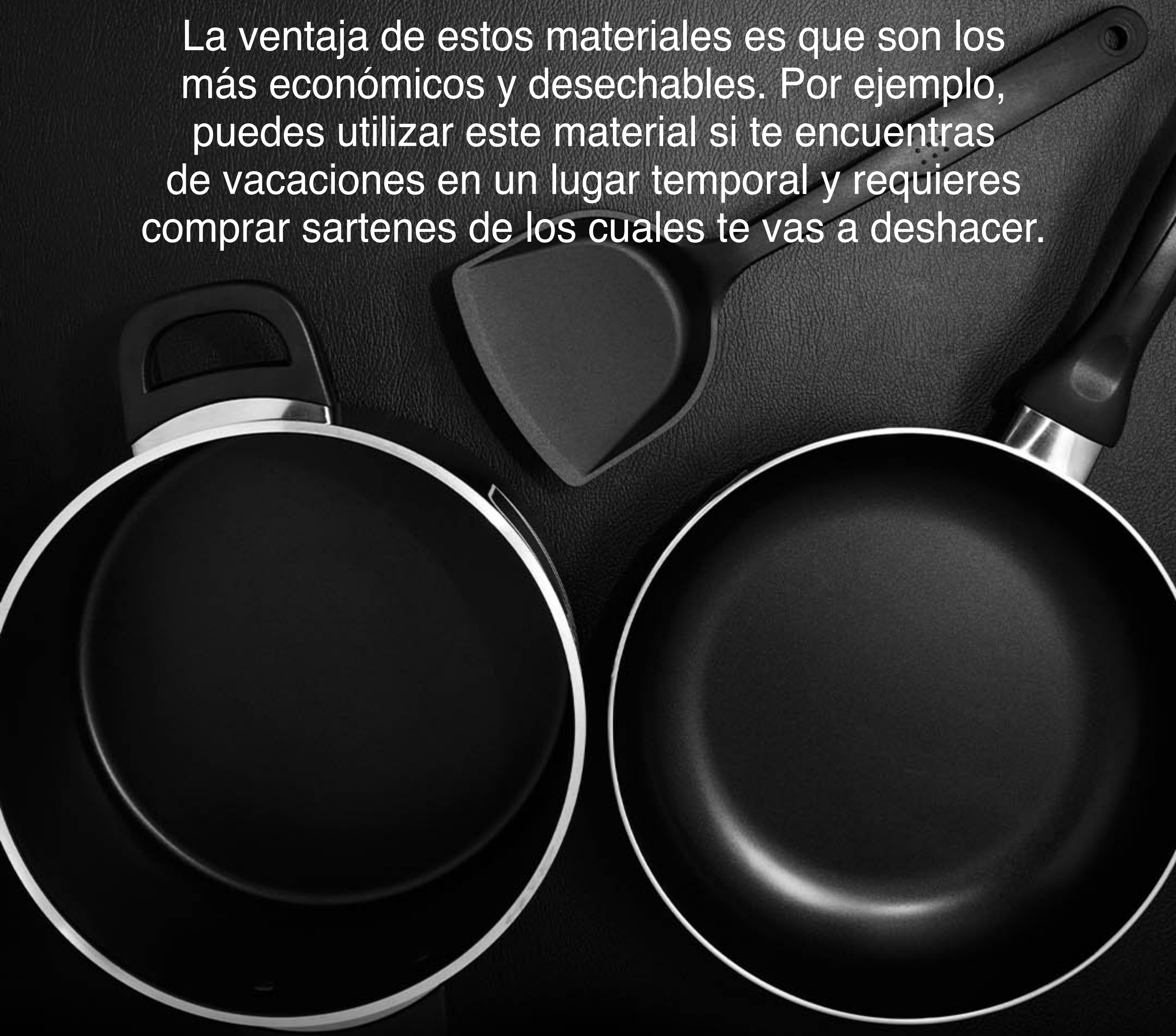
No solo existen sartenes de este material, también podemos encontrar cucharas, coladeras, tapas de sartén, bases anti calor, charolas, y muchos más.

Para mantener tus utensilios de acero inoxidable como nuevos por mucho tiempo, es importante evitar lavarlos con fibra verde o metálica para no rayarlos. De igual forma, recuerda que por el uso es normal que algunas partes se tornen color dorado, esto debido a las altas temperaturas con las que cocemos los alimentos.

ANTIADHERENTE CON TEFLÓN

Los utensilios de este material, especialmente los sartenes, son ideales para cocinar alimentos que se pegan con facilidad, como es el caso del huevo y el queso.

La ventaja de estos materiales es que son los más económicos y desechables. Por ejemplo, puedes utilizar este material si te encuentras de vacaciones en un lugar temporal y requieres comprar sartenes de los cuales te vas a deshacer.



La gran desventaja de ellos, es que son muy perjudiciales a la salud cuando comienzan a hacerse viejos y se utilizan para el día a día.

La cobertura de teflón está hecha de químicos cancerígenos PFOS/PTFE/PFAS, los cuales al descarapelarse pueden ser ingeridos junto con nuestros alimentos, aún al lavarse.

Por salud, no recomendamos los sartenes de teflón que contengan estos materiales.

Checa las etiquetas de los sartenes al comprarlos.

PELTRE / VIDRIO



Este material se ha vuelto muy popular en los últimos años, sobre todo para vajillas de tipo rústicas y coloridas.

El peltre está compuesto de una lámina de acero recubierta con un esmalte a base de vidrio. Esto significa, que el material con el que está en contacto la comida, es con el vidrio.

El vidrio es ideal para marinar, encurtir y hervir alimentos. Este material es resistente a los alimentos ácidos, como el acero inoxidable, y se puede refrigerar.

Otra ventaja de este material es que gracias a su baja porosidad, es resistente a olores fuertes y por ende no los guarda. Se puede utilizar tranquilamente para servir y cocinar diferentes comidas y sabores.

BAMBÙ

Un material que sin duda puede considerarse uno de los más antiguos del mundo para cocinar.

El bambú, además de ser un material muy resistente, es uno de los menos porosos; esto significa que previene la acumulación de bacterias y hongos.

Los utensilios de cocina más comunes de este material son tablas de cortar, bandejas, bowls o utensilios de servir como cucharas.

Lo más importante de los utensilios y herramientas de cocina hechos de bambú, es asegurarse de que están hechos 100% de este material. Muchos de estos, pueden llegar a contener plástico, la cual es una combinación peligrosa porque puede causar una degradación acelerada y la migración de sustancias tóxicas a los alimentos.



MATERIALES CERÁMICOS Y MIXTOS

Los utensilios hechos con este material son los más modernos de todos, ya que buscan combinar todas las cualidades positivas de los ya existentes.



Los materiales cerámicos y mixtos en sartenes, tienen la capacidad de combinar ventajas como: temperatura uniforme, capacidades antiadherentes, capacidades para soportar las altas temperaturas de cocción y rapidez de control de temperatura a lo hora de preparar los alimentos.

Que tus utensilios estén hechos de materiales mixtos como aluminio, cobre, vidrio o acero inoxidable, también permite que obtengas todos los beneficios correspondientes a cada uno de ellos.

Estos materiales son ideales para las herramientas que se necesitan para cocinar a altas temperaturas, como es el caso de charolas, ollas y refractarios de horno.

Si quieres obtener más información en cuanto al cuidado de tu salud y la de tu familia, no dejes de visitar las herramientas proporcionadas por Libera Tu Salud en nuestra página.



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz