GUÍA PRÁCTICA · TOOGOODTOBEFOOD

Cocina con utensilios saludables

Cómo reducir tu exposición a sustancias innecesarias sin tirar toda tu cocina ni gastar una fortuna.

"No necesitas hacerlo todo.
Solo saber por dónde empezar."

INTRODUCCIÓN

Bienvenido

Todos queremos comer mejor.

Compramos más verduras. Intentamos reducir los ultraprocesados. Elegimos aceite de oliva virgen extra.

Pero hay una pregunta que casi nunca nos hacemos:

¿Con qué estoy cocinando esos alimentos?

La sartén. El táper. La espátula. La botella de agua. El papel de horno. Todos ellos están en contacto con los alimentos cada día.

Y aunque ninguno de ellos, por sí solo, va a determinar tu salud, la suma de pequeñas exposiciones repetidas durante años sí puede marcar la diferencia.

Esta guía no pretende que tires toda tu cocina.

Tampoco que vivas con miedo.

Mi objetivo es mucho más sencillo: ayudarte a distinguir qué cambios realmente merecen la pena y cuáles pueden esperar.

Porque la salud también consiste en aprender a priorizar.

LO ESENCIAL

Si solo vas a hacer tres cambios...

Si no quieres leer toda la guía, quédate con esto.

1 **No calientes comida en plástico**
Especialmente alimentos grasos. Utiliza vidrio o cerámica siempre que puedas.

2 **Cambia poco a poco los táperes**
No hace falta tirarlos. Simplemente sustitúyelos por recipientes de vidrio cuando llegue el momento de renovarlos.

3 **Revisa tus sartenes**
Una sartén deteriorada merece más atención que el material del que está hecha. Si el recubrimiento empieza a desprenderse o presenta arañazos profundos, probablemente ha llegado el momento de cambiarla.

Con solo estos tres cambios ya habrás reducido una parte importante de tu exposición diaria.

MAPA GENERAL

Los materiales de cocina de un vistazo

MATERIAL	MI VALORACIÓN	¿LO RECOMIENDO?
Vidrio		Sí
Acero inoxidable		Sí
Madera		Sí
Silicona de platino		Sí
Hierro fundido		Sí
Cerámica de calidad		Sí
Bambú		Sí
Plástico		Depende del uso
Tabla de cristal templado		Depende del uso
Antiadherentes deteriorados		No

La tabla de cristal templado es la última incorporación a esta guía — la encontrarás explicada en el capítulo "Tablas de cortar".

MATERIALES · 01

Vidrio

Mi material favorito para conservar y calentar alimentos.

LO RECOMIENDO PARA

- Táperes
- Horno
- Microondas
- Nevera
- Congelador

VENTAJAS

- Muy estable
- No absorbe olores
- No altera el sabor de los alimentos
- Fácil de limpiar
- Muy duradero
- Ideal para recalentar comida

INCONVENIENTES

- Pesa más
- Puede romperse con golpes fuertes
- No todos resisten cambios bruscos de temperatura

MI VALORACIÓN

Si tuviera que elegir un solo material para almacenar alimentos, elegiría vidrio.

MATERIALES · 02

Acero inoxidable

Uno de los materiales más utilizados en hospitales, laboratorios y cocinas profesionales. Y no es casualidad.

LO RECOMIENDO PARA

- Ollas
- Cazos
- Botellas
- Fiambreras
- Cubiertos

VENTAJAS

- Muy resistente
- No tiene recubrimientos
- No absorbe olores
- Muy duradero
- Fácil limpieza
- Tolera muy bien temperaturas elevadas

INCONVENIENTES

- No puede utilizarse en el microondas
- Algunos alimentos se pegan si no se cocina correctamente
- Las personas con alergia importante al níquel pueden preferir otras opciones para cocinar alimentos muy ácidos

MI VALORACIÓN

Junto al vidrio, es la base segura de cualquier cocina — sirve para casi todo y no plantea ninguna duda sobre su seguridad.

¿QUÉ ACERO ELEGIR?

1.º 18/10 · 2.º 18/8 · 3.º 18/0 (interesante para personas con alergia al níquel)

MATERIALES · 03

Madera

Natural. Bonita. Duradera. Y una de mis opciones favoritas para utensilios de cocina.

LA UTILIZARÍA PARA

- Cucharas
- Espátulas
- Tablas de cortar

LAS MADERAS QUE MÁS ME GUSTAN

1.ª Olivo · 2.ª Haya · 3.ª Acacia — también arce y nogal

VENTAJAS

- No raya las sartenes
- Muy resistente
- Cómoda de utilizar
- Material renovable

INCONVENIENTES

- No le gusta el lavavajillas
- Necesita secarse bien
- Conviene aceitarla periódicamente
- Si aparecen grietas profundas, es mejor sustituirla

MI VALORACIÓN

Es mi elección para cortar y para utensilios de mano. El único cuidado real es secarla bien tras cada uso y aceitarla de vez en cuando.

MATERIALES · 04

Silicona

No toda la silicona es igual.

Si puedes elegir…
Elige silicona de platino. Suele ofrecer una mayor estabilidad frente al calor y una mejor durabilidad.

IDEAL PARA

- Espátulas
- Moldes
- Pinceles

QUÉ BUSCAR

- Silicona de platino
- Apta para uso alimentario
- Marca reconocida

MI VALORACIÓN

Un buen complemento — para moldes, espátulas y pinceles — pero no la uso para cocinar directamente al fuego.

MATERIALES · 05

Hierro y hierro fundido

El material de las abuelas — y sigue teniendo sentido hoy.

LO RECOMIENDO PARA

- Sartenes
- Cocottes y ollas
- Planchas de asar

VENTAJAS

- Durabilidad extrema — se hereda de generación en generación
- No lleva recubrimiento antiadherente sintético
- Bien curado, desarrolla su propia superficie antiadherente natural
- Aporta algo de hierro a la dieta
- Apto para fuego, horno e inducción

INCONVENIENTES

- Pesa bastante
- Necesita mantenimiento: curado, secado inmediato y una fina capa de aceite tras cada lavado
- Reacciona con alimentos muy ácidos (tomate, vinagre) si el curado es débil
- Las personas con hemocromatosis deben consultar antes de usarlo a diario

MI VALORACIÓN

La recomiendo a quien cocine a diario y no le importe dedicarle un minuto de mantenimiento después de cada uso — a cambio, dura toda la vida.

MATERIALES · 06

Cerámica

Conviene distinguir entre dos cosas muy distintas que comparten nombre.

Cerámica tradicional (barro cocido, cazuelas esmaltadas) es un material noble con siglos de uso.

"Antiadherente cerámico" es en realidad un recubrimiento de sol-gel aplicado sobre metal — distinto del teflón, pero con una vida útil limitada.

VENTAJAS

- Libre de PTFE y PFOA
- Buena distribución del calor
- Estética cálida, apta para llevar directamente a la mesa

INCONVENIENTES

- El recubrimiento antiadherente pierde propiedades en 1-2 años de uso intenso
- Un esmaltado de baja calidad o de origen dudoso puede contener plomo o cadmio
- Es frágil ante golpes y cambios bruscos de temperatura

Qué buscar

Marcas que certifiquen la ausencia de plomo y cadmio en el esmalte, y renueva el antiadherente cerámico en cuanto pierda su efecto — igual que harías con cualquier sartén.

MI VALORACIÓN

· si es antiadherente cerámico de gama básica

Vale la pena si compras una pieza buena y aceptas renovarla cada cierto tiempo — no es una compra "para siempre" como el hierro o el acero.

MATERIALES · 07

Plásticos: qué significan los símbolos

El triángulo con un número que llevan la mayoría de envases de plástico no es decorativo: indica el tipo de resina y, con ello, cuánto conviene confiar en ese envase para uso alimentario.

SÍMBOLO	DÓNDE SE ENCUENTRA	MI RECOMENDACIÓN
1 · PET / PETE	Botellas de un solo uso	No reutilizar, y nunca con calor
2 · HDPE	Envases rígidos, algunos táperes	Buena resistencia; uso ocasional
3 · PVC	Films, algunos envases blandos	Evitar el contacto con alimentos grasos
4 · LDPE	Bolsas, films flexibles	Evitar el calor directo
5 · PP	Táperes, biberones, tapas	El más adecuado para uso alimentario
6 · PS	Bandejas de porexpán, vasos	Evitar, sobre todo en caliente
7 · Otros (incl. policarbonato)	Envases variados, algunos con BPA	Evitar con alimentos grasos o calientes

Lo que haría yo

Si vas a usar plástico, que sea PP (símbolo 5). Nunca lo calientes, y sustitúyelo en cuanto se raye, se opaque o empiece a oler.

MATERIALES · 08

Táperes: cuáles compraría

El táper es uno de los objetos que más veces al día entra en contacto directo con la comida — y de los que más se recalienta sin pensar.

LO QUE COMPRARÍA

Vidrio con tapa hermética. Que la tapa sea de plástico o silicona no es un problema, siempre que no toque el alimento durante el calentado.

Tapas con junta de silicona de platino, fáciles de desmontar y lavar.

QUÉ EVITARÍA

Táperes rayados o con la superficie opaca

Plástico blando que se dobla con facilidad

Los tuppers heredados de los años 90-2000

Errores frecuentes

Recalentar comida en un táper de plástico dentro del microondas, especialmente si el plato lleva salsa, aceite o queso — la grasa caliente es lo que más facilita el paso de sustancias del plástico al alimento.

MATERIALES · 09

Sartenes: cuáles recomiendo

No existe “la sartén perfecta” — existe la sartén adecuada para cada uso, y una rotación de dos o tres materiales cubre casi cualquier cocina.

MATERIAL	CUÁNDO LA USARÍA
Acero inoxidable	Sofritos, dorados, salsas al final de la cocción
Hierro fundido	Uso diario: tortillas, carnes, verduras salteadas
Cerámica de calidad	Huevos y pescados delicados; renovar cada 1-2 años

CUÁNDO CAMBIAR UNA SARTÉN

El recubrimiento empieza a desprenderse o presenta arañazos profundos

La comida se pega notablemente más que cuando era nueva

Ha pasado por el lavavajillas repetidas veces siendo antiadherente

Errores frecuentes

Usar utensilios metálicos sobre sartenes antiadherentes, meterlas en el lavavajillas, y precalentarlas vacías a fuego fuerte.

MATERIALES · 10

Papel de horno, aluminio y film

PAPEL DE HORNO

Elige uno libre de blanqueantes con cloro — normalmente el marrón, sin blanquear. Evita el contacto directo y prolongado con alimentos muy grasos a temperaturas muy altas.

ALUMINIO

Evita que toque directamente alimentos ácidos — tomate, limón, vinagre — porque favorecen la migración del aluminio. Resérvalo para envolver, no para cocinar en contacto directo.

FILM TRANSPARENTE

Que no toque el alimento durante el calentado en el microondas, y elige uno apto para microondas y libre de PVC.

> **Lo que haría yo**
> Un plato o una tapa de vidrio encima del recipiente sustituye al film en el 90% de los casos — y no genera esta duda nunca más.

MATERIALES · 11

Tablas de cortar

La tabla de cortar es otro punto de contacto diario que solemos elegir por estética antes que por función.

MATERIAL	VALORACIÓN	POR QUÉ
Madera		Favorita — propiedades antibacterianas naturales
Bambú		Similar a la madera, más económica; algo más dura con el filo
Plástico (PP)		Fácil de esterilizar, pero acumula microcortes con uso
Cristal templado		Muy higiénica, pero desafila el cuchillo y favorece resbalones

SOBRE EL CRISTAL TEMPLADO

Es la opción más higiénica de todas: no es porosa, no absorbe olores ni retiene bacterias en su superficie, y se lava en segundos. Pero tiene un problema práctico que muchas veces no se cuenta: es tan dura que desafila el cuchillo en poco tiempo, y esa misma dureza hace que el filo resbale con más facilidad sobre la superficie — menos control y más riesgo de corte al cocinar.

> **Lo que haría yo**
> Reservaría el cristal templado para servir — quesos, embutido, pan, postres — o como salvamanteles, y usaría madera o bambú para el corte diario con cuchillo.

MI VALORACIÓN — TABLA DE CRISTAL Ttemplado

· depende del uso

MATERIALES · 12

Botellas

LO RECOMIENDO PARA

Acero inoxidable — la opción más segura y duradera, ya la vimos antes

Vidrio con funda protectora — ideal en casa o en el bolso

LO EVITARÍA

Plástico símbolo 7 / policarbonato con BPA

Botellas de plástico que llevan tiempo al sol o dentro del coche — el calor acelera la migración de sustancias

Errores frecuentes

Dejar la botella de plástico reutilizable olvidada en el coche en verano y seguir bebiendo de ella como si nada.

SÍNTESIS

Mi cocina ideal

Si tuviera que montar una cocina desde cero, mañana, esto es lo que elegiría — sin dramatismo y sin gastar de golpe.

MOMENTO	MI ELECCIÓN
Almacenar y conservar	Vidrio con tapa hermética
Cocinar al fuego a diario	Hierro fundido + acero inoxidable
Rotación ocasional	Cerámica de calidad, renovada cuando toque
Cortar	Madera o bambú
Moldes y espátulas	Silicona de platino
Beber y transportar líquidos	Acero inoxidable o vidrio con funda
Servir	Cristal templado, cerámica o madera

No hace falta comprarlo todo a la vez. Basta con que, cada vez que algo se rompa o se deteriore, lo sustituyas por la opción de esta lista.

RECOMENDACIONES

Productos que compraría hoy

Estos son los criterios que aplico antes de comprar en cada categoría, con el enlace directo a cada producto.

CATEGORÍA	QUÉ BUSCAR	ENLACE
Táperes de vidrio	Con tapa hermética y junta reemplazable	Ver producto
Botella reutilizable	Acero inoxidable 18/8	Ver producto
Sartén de hierro fundido	Preferiblemente ya preengrasada de fábrica	Ver producto
Sartén acero inoxidable	Acero inoxidable 18/8	Ver producto
Tabla de cortar	Madera de olivo o haya	Ver producto
Espátulas y moldes	Silicona de platino apta para uso alimentario	Ver producto
Papel de horno	Sin blanquear, libre de cloro	Ver producto

Enlaces de afiliado — puedo ganar una pequeña comisión si compras a través de ellos, sin coste adicional para ti.

PARA IMPRIMIR

Checklist final

Marca lo que ya tienes resuelto, y deja el resto para cuando toque renovar cada objeto — sin prisa.

- [ ] Ya no caliento comida en plástico — uso vidrio o cerámica
- [ ] Mis táperes de uso diario son de vidrio
- [ ] He revisado el estado de mis sartenes
- [ ] Sé qué símbolo de plástico (PP / 5) es el más seguro
- [ ] Uso papel de horno sin blanquear
- [ ] Evito que el aluminio toque alimentos ácidos
- [ ] Mi tabla de cortar de uso diario es de madera o bambú
- [ ] Reservo el cristal templado para servir, no para cortar
- [ ] Mi botella de uso diario es de acero inoxidable o vidrio

Gracias por leer hasta aquí

Cambiar la cocina no es una carrera. Es una sustitución tranquila, objeto a objeto, cada vez que algo se rompe o se desgasta.

toogoodtobefood.es