



MATERIALES QUE SÍ, MATERIALES QUE NO, Y LOS QUE DEPENDE.

En la primavera de 2019, entré en mi cocina dispuesta a limpiarla.

Saqué dos bolsas de la compra hasta arriba de “cacharros”,
algunos a mucha gente le daba hasta pena tirar.

Moldes de silicona con formas super cuquis, sartenes, espátulas, tablas de
cortar, tuppens para guardar, cafeteras, cazuelas...

No dudé.

A la basura.

Espero que con todo lo que te voy a contar no tengas pena.

**Con la pena no se va a ningún lado y si nos quita la salud,
no hay más que hablar.**





Hay cosas que no son amenas “*per se*”.

Este documento no es para pasar un buen rato de risas y que te duela la tripa.

Y aunque pueda resultar un poco ladrillo, es muy valioso.

Está concentrado en un solo documento, cómo elegir bien el menaje de nuestra cocina. Te va a ahorrar horas de navegar en buscadores y opiniones.

Y eso nena, es **paz mental**.

Aclarado esto, vamos con el turrón.

ÍNDICE

(para que vayas a lo que más te interese ;D)

MATERIALES QUE SON “CACCA”	3
LUEGO HAY OTRAS “COSILLAS”	6
MATERIALES SEGUROS	8
Y AHORA DESTRIAMOS POR USOS	10
MATERIALES A EVITAR	13
CONCLUSIÓN	16



MATERIALES QUE SON “CACCA”

Lo primero, vamos con los palabros.

Cuanto antes nos comamos al sapo mejor.

PFAS

Son sustancias perfluoroalquiladas y polifluoroalquiladas. Entre ellas se encuentran los PFOA, el PFOS, GenX y muchos otros agentes químicos tóxicos.

Se emplean en sartenes, cacerolas, bandejas y moldes de repostería, gofreras, algunas freidoras de aire...puede estar también en cajas de alimentos como patatas fritas, palomitas para microondas, hamburguesas... y en el hilo dental (OMG!)

TEFLÓN (El más conocido)

Se compone de dos sustancias:

1. PFOA

Se utiliza para fijar el Teflón a la sartén.

Se libera en forma de gas tóxico muy persistente, que se acumula en el hígado, vesícula biliar y tiroides, actuando como disruptor endocrino. La exposición continuada está relacionada con cáncer de tipo endocrino y sanguíneo, hipotiroidismo, infertilidad, resistencia a la insulina, obesidad, enfermedades hepáticas... entre muchos otros problemas de salud.



Es especialmente peligroso en la infancia y durante el embarazo, ya que se transmite al feto y puede provocar malformaciones.

El PFOA está prohibido en EEUU y la Unión Europea desde Enero de 2015.

La superficie del teflón se deteriora rápidamente, no es estable y las partículas del teflón no tienen la dureza necesaria para evitar que el PFOA se volatilice. **Los productos químicos tóxicos que emanan al calentar el teflón por encima de 160° pueden matar a un pájaro pequeño, si se encuentra cerca.**

Inhalarlos de forma habitual puede llevar a síntomas similares a los de la gripe, a corto plazo, y a problemas mucho más graves a largo plazo

La liberación de PFOA inicia a partir de los 225°C (temperatura que se alcanza en una sartén tras pocos minutos al fuego), aunque algunos estudios indican que empieza a 160°C. A mayor temperatura, más riesgo. El problema se agrava cuando empleas utensilios con teflón a cuya superficie está deteriorada por ralladuras, roces, erosiones...

2. PTFE

Se utiliza en el recubrimiento de sartenes de Teflón, aluminio y otros productos antiadherentes. Aunque el PFOA ya esté prohibido, el PTFE sigue formando parte del Teflon sin PFOA disponibles en el mercado.

Los estudios más recientes indican que puede resultar perjudicial para la salud; de hecho, en Estados Unidos ha sido declarado como sustancia cancerígena.



El problema es que cuando el PTFE se descompone, libera PFOA y otras sustancias similares, tanto en el organismo como en el ambiente. Y por encima de los 360°C (temperatura que nunca deberíamos alcanzar), el PTFE libera TFE, considerado como un posible carcinógeno.

ATENCIÓN, muchas sartenes antiadherentes consideradas “ecológicas” contienen PTFE.

No es lo mejor, pero en el caso de que elijas una, lo ideal es **que tenga varias capas antiadherentes y que el PTFE quede en la más interna.**



LUEGO HAY OTRAS “COSILLAS”

PFOS

También se utiliza en sartenes y otros productos antiadherentes. Es muy persistente y también constituye un grave riesgo para la salud tanto de humanos como animales.

GenX

Es un sustituto del PFOA desde su prohibición, pero su toxicidad es muy similar.

Cerámica con nanopartículas

Las sartenes de cerámica son sartenes con una base de aluminio o de acero inoxidable, recubiertas por un material cerámico.

Algunas de estas sartenes supuestamente “ecológicas”, contienen un revestimiento cerámico de baja calidad, cuya resistencia y durabilidad es mínima. El revestimiento se va desprendiendo y al poco tiempo de uso, los alimentos empiezan a pegarse.

Un ejemplo típico son las sartenes cuyo interior es de color blanco.

El problema es que en muchos casos, además, estos productos están fabricados con nanopartículas de Dióxido de Titanio y Dióxido de Silicio incrustados en una matrix de polímeros de silicona.

Las nanopartículas se producen en laboratorio y constituyen 1 millonésima parte de 1 cm. Debido a su pequeñísimo tamaño, pueden atravesar las membranas celulares y la barrera hematoencefálica y depositarse en el cerebro.



Otros estudios indican que, por su efecto acumulativo a nivel celular, las nanopartículas aumentan la inflamación y la producción de radicales libres.

Poca broma con los efectos que pueden tener para nuestra salud.

Hemos desenmascarado a algunos implicados.

Pero **aquí no estamos para buscar culpables, si no, soluciones.**

Y las soluciones están en nuestra mano y elegir materiales seguros para nuestra cocina.



MATERIALES SEGUROS

A la hora de elegir una buena sartén u otro utensilio antiadherente, tenemos que tener en cuenta **3 factores principales**:

1. **Composición química de los materiales** empleados en la capa antiadherente.
2. **Número de capas** con las que se elabora el antiadherente. A mayor número de capas, más seguro y duradero será.
3. **Sustrato sobre el que se aplica la capa antiadherente.** Suele ser aluminio (forjado, fundido, anodizado...etc.) o acero inoxidable.

La calidad del sustrato es muy importante, porque cuando la capa antiadherente se desprende (sobre todo, si es de mala calidad), el sustrato queda al descubierto y puede desprenderse al alimento.

Aluminio forjado anodizado

Pesa poco y conduce bien el calor. Antiadherencia de 3 capas.

Revestimiento de Titanio sin Nanotecnología

El Titanio es un metal muy seguro. Lo que debemos comprobar siempre es que estas sartenes están libres de nanotecnología, y que el recubrimiento de titanio es de buena calidad (y no se desprende fácilmente).

Pongo ejemplo,

Esta de SKK o esta de TEFAL



Cerámica

Siempre y cuando venga de materiales inorgánicos 100% naturales, es un material seguro. Asegúrate de que está libre de tóxicos y de nanotecnología.

Green Pan Thermolon

Sartenes con sellado cerámico sobre una base de origen 100% mineral. Son ligeras, pero delicadas y poco duraderas.

Pongo ejemplo

Fissler Ceratal

Sellado cerámico sobre una base de arena natural. Son ligeras.

Pongo ejemplo

No utilices las sartenes antiadherentes, aunque sean supuestamente “seguras”, para cocinar en ellas todos tus platos.

Son delicadas, deben utilizarse a temperatura moderada y un uso muy continuado acorta su durabilidad.

En caso de que uses una marca que contenga PTFE, si la sartén no está rallada y no superas los 250°C, no tiene por qué liberarse ningún compuesto tóxico.



Y AHORA DESTRIPO POR USOS

CAZUELAS, BATERIAS DE COCINA, SARTENES, PLANCHAS, WOKS Y COCOTTES

Acero Inoxidable

Te recomiendo que adquieras cacerolas y cazos de **acero inoxidable** que tengan tapaderas de vidrio, ya que es un material muy seguro y duradero.

El más habitual en las baterías de cocina es el **acero inox 18/10**. Hay muchas marcas disponibles.

Utiliza siempre con una grasa en su superficie, o bien con un líquido.

Usa cucharas de madera o espátulas de silicona para remover. No uses utensilios de acero inoxidable

Acero quirúrgico

Es el mejor material que se puede usar y no alteran el sabor.
Son muy caras.

Hierro fundido esmaltado

No requieren de un mantenimiento especial. Cocina a fuego lento. No son un buen conductor del calor. Son muy pesadas. **LODGE y Le Creuset**, las más recomendables, porque garantizan estar libres de tóxicos.

Acero al carbono

Similar al hierro fundido, hay que curarlos (engrasarlas).
Buen conductor del calor.



Hierro mineral

Libres de productos químicos, no tienen recubrimiento, solo una capa de cera de abeja para proteger la superficie.

Necesitan cuidados para evitar que se oxiden.

La marca **De Buyer** es una muy buena opción.

MATERIALES PARA HORNO

Cerámica esmaltada

Importante que el esmalte sea de buena calidad y libre de metales pesados.

Muy resistentes.

La marca **Le Creuset** tiene una gama muy bonita y de calidad.

Aluminio anodizado (Moldes de tartas, fuentes, ramequines, cuencos, mini-cocottes)

Es una forma de aluminio segura ya que ha recibido un tratamiento especial.

Buen conductor del calor.

Vidrio (Fuentes, bandejas y moldes para horno, cuencos, jarras medir, tarros...)

Es uno de los materiales más seguros y resistentes. Cero materiales pesados.

OTROS MATERIALES PARA OTRAS COSAS

Madera

Tablas de cortar, cucharas, espátulas, morteros, vaporera de bambú.

De calidad y necesitan cuidados. Hay que limpiarla y desinfectarla con regularidad. (Con agua y un 10% de agua oxigenada)



Silicona platino

Espátulas, cucharas, tapas extensibles, alfombrillas para horno, moldes para repostería, helados, bolsas para congelar y otros utensilios.

Es un material muy estable y no libera sustancias tóxicas. Buena durabilidad. Aguanta congelación y horneado.

Absorbe un poco los olores y por eso yo no lo uso para moldes de horno. Pero sí para espátulas y tupperes.

La marca **Lifestyle** suele usar este tipo de silicona. Calidad precio está muy bien.

Papel de horno ecológico

El de la marca **“If you care”** sale bastante bueno.

Hay uno en **Aldi**, que ni tan mal.

No uses papel albal, lo sigo viendo y me queman los ojos.

Plásticos seguros

Tupperes, vasos, platos, cuencos...

En el fondo de las botellas y contenedores se indica el tipo de plástico mediante un símbolo triangular. Son seguros los del triángulo con código 2 (HDPE, Poliestireno de alta densidad), 4 (LDPE, Poliestireno de baja densidad) y 5 (PP, Polipropileno).

Es menos sostenible que el vidrio, por ejemplo. No los calientes.

Lo típico de calentar algo en el microondas dentro de él. ¡No!!!

Tritán (Vasos de batidoras, cubetas de procesadores de alimentos)

Están libres de Bisfenol A, se rayan fácil y se van volviendo opacos.



MATERIALES A EVITAR

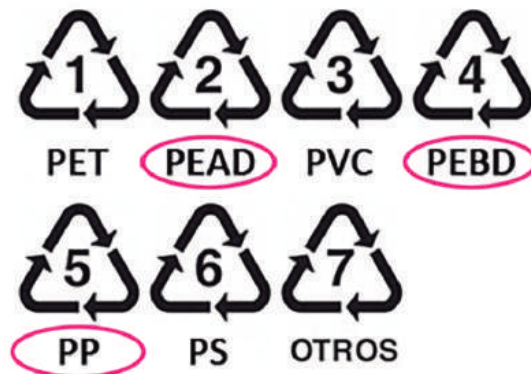
Plásticos

Tuppers, envases, bolsas, botes, botellas, cosméticos...

¡La lista es infinita!

También se encuentran en el recubrimiento interno de latas de conserva y bebidas, vasos, platos y cubiertos de plástico, contenedores de alimentos y comida preparada...

Evita los del triángulo con código 1 (PET, Polietilenotereftalato), 3 (PVC, Policloruro de vinilo), 6 (PS, Poliestireno) y 7 (otros) (ver figura).



1. PET (Polietileno Tereftalato)
2. PEAD (Polietileno de Alta Densidad)
3. PVC (Poli - Cloruro de Vinilo)
4. PEBD (Polietileno de Baja Densidad)
5. PP (Polipropileno)
6. PS (Poliestireno)
7. OTROS

 = **más seguros** para almanecar alimentos, agua y otros líquidos.



En contacto con los alimentos una parte pasa a ellos, ya que ningún plástico es totalmente inerte. La migración del BPA al alimento es mayor en presencia de calor, grasas y ácidos. No es seguro calentar en ellos ni poner comida caliente.

Film: es el plástico más inestable. Si lo usas, hazlo solo en frío **(nunca tapes un recipiente con comida caliente o templada con film)**.

Aluminio

Fuentes, tapaderas, vasos, moldes de repostería, cafeteras expresso...papel de plata.

Se ha utilizado desde siempre para cocinar porque es muy buen conductor del calor. Sin embargo, es un metal altamente peligroso, contaminante y su uso en la cocina ha de evitarse por completo.

Lo que más propicia la migración del aluminio al alimento es el calor, la presencia de ácidos (zumo de limón, zumos de frutas, vino, vinagre o toma te) y el uso de especias.

Para envolver un bocadillo, un tentempié o guardar un alimento que te ha sobrado, puedes utilizar tupperes o tarros de vidrio, bolsas de tela, envoltorios ecológicos de cera de abeja (como los de **Bee's Wrap**) o papel ecológico para horno.



Cobre

Cazuelas, cazos, fuentes...

Se utilizaba antiguamente por ser muy buen conductor del calor, pero también es tóxico.

Esmaltes no seguros

Cazuelas y otros utensilios de barro o metal

Los esmaltes y barnices pueden contener plomo u otros metales pesados. Si el esmalte se desgasta o se deteriora por un golpe o un desconchado, el alimento queda expuesto al material que hay en la base.

Esas cazuelas, gazpacheras o ensaladereas antiguas son muy bonitas pero perjudiciales.

Tengo una gazpachera de barro que era de mi madre y la uso como frutero.

Teflón y otras superficies antiadherentes

No me enrolló porque ya he explicado arriba porque se desaconsejan.



CONCLUSIÓN

Lo ideal, son los utensilios que están hechos con materiales que provienen de la naturaleza.

Vamos resumiendo que esto se está alargando.

Ante la duda,

¿Qué es lo principal que tienes que preguntarte o preguntar al fabricante para saber si un utensilio es seguro?

* **Si contienen PFAS:** el PFOA ya está prohibido (así que en utensilios nuevos no se encuentra), PTFE, PFOS, GenX u otros.

* **Si contienen metales pesados.**

* **Si se han hecho con nanotecnología.**

Espero no haberte asustado demasiado, aunque el tema invita a ello.

Como todo, **cero estrés y piano piano.**

Empieza de forma sencilla a seleccionar el instrumental y los materiales para tu cocina. **Sin prisa pero sin pausa.**

Aunque también te digo que hacer una buena limpia, para mí, fue muy relajante. Friki que es una.



Y recordarte, que tan importante es usar materiales seguros, como alimentarte de forma segura.

Y para eso, he creado el **Método Mezclum** para que alimentarme bien cada día sea algo **rápido, sencillo y divertido**.

Este método, consiste en hacer de mi nevera un **CUBO de CONSTRUCCIONES**, y crear platos **como si de un Lego® se tratara**.

Unos **CUBOS**, donde te propongo construcciones con ingredientes sencillos, conocidos, sin movidas raras y siempre de temporada.

Para montar platos sanos, divertidos y seguros.

Te ayudará a **desterrar la palabra receta y pensar en ingredientes**.

Este cambio, **te dará libertad y tiempo**.

Y sobre todo, **los mandos de tu alimentación y por tanto, de tu salud**.

Si lo de cuidarte y alimentarte bien te gusta, **suscríbete a mi newsletter**, donde te cuento trucos, hábitos que funcionan, reflexiones, historias (muy bizarras a veces) y muchos tips.

Te puedes suscribir desde AQUÍ (www.healthymezclum.com)

