

¿CÓMO COMPRAR TUS OLLAS Y SARTENES?

1

¿Qué tipo de fogón tienes?

No todas las sartenes son compatibles con todas las placas: **depende principalmente de los materiales utilizados.**

Los tipos de fogón que encontramos en el mercado son:



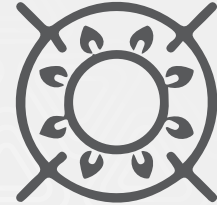
INDUCCIÓN



CERÁMICA



ELECTRO



GAS

¿Qué tipo de base necesita de acuerdo a tu fogón?



Inducción

Base robusta compuesta por una lamina de aluminio entre dos capas de acero inoxidable. Estas bases son **ideales para utilizar en estufas de inducción**, además, son **aptas para fogones de electricidad y gas.**



Grafilada

Textura en la base que evita el deslizamiento a la hora de cocinar. **apta para fogón eléctrico y gas (NO apto para inducción).**



Difusora

Distribuye el calor a través de toda la base del producto. Calienta uniformemente y facilita una cocción homogénea. **apta para fogón eléctrico y gas (no apto para inducción).**

¿CÓMO COMPRAR TUS OLLAS Y SARTENES?

2

¿Para cuántas personas cocinas?



3

¿Qué materiales existen en el mercado para ollas y sartenes?

	Aluminio	Hierro	Acero Inoxidable
Principales ventajas	Puede ser prensado, forjado o fundido. Ideal para cocina cotidiana, ya que son utensilios fáciles de limpiar y no requieren utilizar gran cantidad de aceite, ya que generalmente tienen una superficie antiadherente.	Utensilios pesados, ideales para sellado de carnes por su alta retención de calor. Requieren un cuidado especial de curado y secado después de lavar. Se utilizan generalmente de manera esporádica por su gran peso.	Material de alta durabilidad e inocuidad. Ideal para quienes tienen un alto conocimiento de la cocina como profesionales y apasionados. Resistente a rayaduras.
Antiadherente	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓	✓
Durabilidad	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓
Resistencia a rayaduras	✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓ ✓ ✓
Facilidad de limpieza	✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓	✓ ✓
Cocina con poco aceite	✓ ✓ ✓ ✓ ✓	✓ ✓ ✓	✓ ✓
Ideal para preparar	Arroz, carnes, pastas y vegetales.	Carnes, vegetales.	Carnes, estofados, salsas, vegetales.

¿CÓMO COMPRAR TUS OLLAS Y SARTENES?

4

¿Qué tipos de productos de cocina existen en el mercado?

Esenciales



Cacerola
Freir



Sartén
Freir y saltear



Perol
Hervir y reducir



Olla
Saltear, hervir y estofar



Plancha
Asar y dorar

Especializados



Sarten para arepa
Tostar



Tortillera
Freir y saltear



Skillet
Sellar, freir y saltear



Caldero
Freir, estofar y hervir



Sartén profundo
Asar y dorar



Jarro
Hervir y estofar



Wok
Saltear



Chocolatera
Calentar, hervir y espumar.

5

¿Quieres utilizar los productos de cocina en el horno o llevarlos a la mesa?

Los productos con mango en acero inoxidable, hierro o aluminio fundido son muy versátiles. Pueden ser llevados al horno o a la mesa. Los calderos son ideales para llevar preparaciones a la mesa, ya que se ven muy bien y retienen el calor de los alimentos, previniendo que se enfríen rápidamente.



¡Cuidado!

Los productos con mangos en plástico baquelita NO deben ser utilizados en el horno ni en fogones de leña.



6

Cocinar con antiadherente es seguro por:

Cocinar con utensilios de cocina antiadherentes, como los que están recubiertos con politetrafluoroetileno (PTFE), generalmente se considera seguro cuando se usa correctamente. Es importante tener en cuenta:



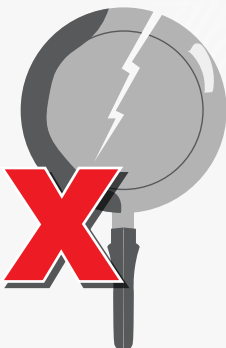
PFOA hoy en día

Buscar antiadherentes libres de PFOA (Ácido perfluorooctanoico): El PFOA era un químico usado en la fabricación de utensilios antiadherentes. Su uso fue motivo de preocupación por sus posibles efectos cancerígenos y de toxicidad a largo plazo. No obstante, **la mayoría de los utensilios de cocina antiadherentes modernos ya no contienen PFOA**, ya que su uso fue eliminado en muchos países a partir de la década de 2010.



Choques térmicos

Cocinar con **fuego medio o bajo**, evitar llevarlos a la nevera y **no lavarlos calientes**, para así no generar choques térmicos en los utensilios y conservar sus propiedades.



Cambio de sartenes

Cambiarlos una vez se presenten rayaduras y deterioro: Con el tiempo, los utensilios antiadherentes pueden rayarse o desgastarse, lo que podría hacer que las partículas del recubrimiento se mezclen con los alimentos. Aunque la ingestión de pequeñas cantidades de estos recubrimientos no parece ser tóxica, **es preferible evitar el uso de sartenes antiadherentes dañadas o viejas**.