Ollas y sartenes para cocinar en familia

Mi primera elección es el acero inoxidable

Para el día a día, recomiendo una olla y una sartén con **interior de acero inoxidable sin revestimiento**. Con esas dos piezas podés hervir, hacer salsas y cocinar carne o verduras a fuego suave.

¿Por qué importa si la salsa es ácida?

El tomate, el limón y el vinagre contienen ácidos. Al cocinar, esos ácidos pueden disolver pequeñas cantidades de metal de la superficie de la olla y llevarlas a la salsa. El contacto prolongado favorece ese paso, sobre todo en cobre o aluminio sin revestir.

El acero inoxidable contiene cromo, que forma una película protectora en su superficie. Por eso **podés cocinar una salsa de tomate en acero inoxidable**. Pequeñas cantidades de níquel y cromo pueden pasar a la salsa, especialmente si la olla es nueva.

Cómo cocinar sin formar costra



Poné las verduras o la carne en la sartén con un poco de agua o caldo. Tapá y cociná a fuego suave. Si el líquido se evapora y la comida empieza a pegarse, agregá otro chorrito antes de que se queme.

Si ya tenés otras piezas

Hierro fundido sin esmaltar. Retiene muy bien el calor, incluso a fuego bajo. Para una salsa ácida de cocción larga, elegí acero o hierro esmaltado con el interior intacto.

Vidrio o cerámica de uso alimentario. Para hornear, buscá «apto para horno». Para usar una cazuela sobre la hornalla, verificá que esté indicada para ese fuego.

Qué recomiendo evitar

1 Sartenes antiadherentes

Yo recomiendo evitar los revestimientos antiadherentes, incluidos los «cerámicos». Prefiero el acero inoxidable sin revestir porque dura y su superficie no se pela.

Qué es el PTFE y cuándo importa

El PTFE (politetrafluoroetileno) es el polímero que evita que la comida se pegue. Sus cadenas repiten la misma unidad química, formada por dos átomos de carbono y cuatro de flúor.

Si ya tenés una sartén con PTFE, **evitá calentarla vacía o a fuego fuerte.** Si se sobrecalienta, el revestimiento puede liberar gases irritantes. Usá utensilios de madera o silicona y cambiala si se pela. Una sartén «sin PFOA» puede contener PTFE. Ambos pertenecen a la familia de los PFAS.

«Con revestimiento cerámico» describe la capa que cubre una sartén de metal. Una cazuela de cerámica está hecha de arcilla cocida.

2 Cerámica de uso alimentario incierto

Algunos esmaltes liberan plomo o cadmio, dos de los llamados **«metales pesados»**. **Reservá esas piezas para decorar.** En los chicos, incluso niveles bajos de plomo pueden afectar el cerebro en desarrollo y el aprendizaje. El cadmio se acumula en los riñones y puede dañarlos con el tiempo.

3 Ollas con cobre expuesto

Si ves cobre por dentro, evitá usar la olla. El cobre puede pasar a la comida y, en exceso, causar náuseas o vómitos.

4 Ollas con el esmalte interior descascarado

Retirá las ollas que pierden fragmentos del esmalte interior.

5 Salsas ácidas en aluminio sin revestir

Para cocinar o guardar tomate, limón o comidas muy saladas, usá otra olla. La acidez, la sal y el desgaste favorecen el paso de aluminio. El anodizado intacto lo reduce.

Cómo reconocer lo que tengo que comprar

Buscá **«acero inoxidable sin revestimiento»** en la descripción del interior. Si la ficha solo menciona la base, confirmá qué material toca la comida. El fondo puede llevar aluminio entre dos capas de acero para repartir el calor.

No tengo ningún vínculo comercial con estas marcas o tiendas ni recibo comisiones por los enlaces.

España



IKEA 365+
Olla con tapa · 5 litros
Ver en IKEA



WMF Profi
Sartén sin revestir · 24 cm
MediaMarkt · Amazon.es

Uruguay



Tramontina Solar
Cacerola con tapa · 20 cm
Ver en Baudin



Tramontina Solar
Sartén con tapa · 20 cm
Baudin · Buscar en Mercado Libre

Fotos de las fichas de IKEA, WMF/MediaMarkt y Baudin.

Argentina

Cacerola Solar · 20 cm
Tramontina Argentina

Sartén Solar · 28 cm
Tramontina Argentina

Paraguay

Cacerola Solar · 20 cm
Enrique Matalon

Sartén Solar · 20 cm
Novedades Cristian

Chile

Olla 365+ · 5 litros
IKEA Chile

Sartén SENSUELL · 24 cm
IKEA Chile