

UTENSILIOS DE COCINA Y NUTRICIÓN

Los utensilios de cocina pueden tener un efecto en la nutrición.

Los utensilios usados para cocinar por lo regular hacen algo más que solo contener el alimento. El material del cual están hechos se puede filtrar hacia el alimento que se está cocinando.

Los materiales comunes empleados en baterías y utensilios de cocina son:

- Aluminio
- Cobre
- Hierro
- Plomo
- Acero inoxidable
- Teflón (politetrafluoroetileno)

Tanto el plomo como el cobre han sido asociados con enfermedades.

Recomendaciones

Escoja baterías de cocina y de hornear que se puedan limpiar fácilmente. No debe haber ninguna fisura ni bordes ásperos que puedan atrapar o alojar alimentos o bacterias.

Evite usar utensilios metálicos o plásticos duros sobre las baterías de cocina. Estos pueden rayar las superficies y causar el desgaste más rápido de ollas y sartenes. Use madera, bambú, o silicona en lugar de esto. Nunca use utensilios de cocina si el revestimiento se ha empezado a pelar o desgastar.

Aluminio

Los utensilios de cocina de aluminio son muy populares. Los utensilios de cocina antiadherentes, anodizados y resistentes a los rayones son una buena opción. La superficie dura es fácil de limpiar. Esta viene sellada para que el aluminio no pueda penetrar en el alimento.

Plomo

Los niños deben ser protegidos de vajillas de cerámica que contengan plomo.

- Los alimentos ácidos como las naranjas, los tomates o las comidas que contengan vinagre hacen que se filtre más cantidad de plomo de estos recipientes que con los alimentos no ácidos como la leche.

- En los líquidos calientes como el café, el té y las sopas, se filtra más plomo que en las bebidas frías.
- NO utilice ningún tipo de vajilla que tenga una capa polvorienta o gris cretácea en el barnizado después de lavarse.

Algunas vajillas de cerámica no se deben usar para contener alimentos. Esto incluye artículos comprados en otro país o considerados como artesanía, antigüedad o de colección. Es posible que estos artículos no cumplan con las especificaciones de la FDA.

Hierro

Las vajillas de hierro pueden ser una buena opción. Las vasijas para cocinar de hierro fundido pueden incrementar la cantidad de hierro en la dieta. La mayoría de las veces se trata de una fuente muy pequeña de hierro dietético.

Teflón

El Teflón es una marca comercial para una cubierta antiadherente que se encuentra en ciertas ollas y sartenes. Contiene una sustancia llamada politetrafluoroetileno.

Ha habido preocupaciones acerca de un posible vínculo entre el Teflón y el ácido perfluorooctanoico (PFOA, por sus siglas en inglés), un químico artificial. La Agencia de Protección Ambiental (*Environmental Protection Agency*) establece que el Teflón no contiene PFOA, así que los utensilios no representan peligro.

Cobre

Las ollas de cobre son populares debido a su calentamiento uniforme. Sin embargo, las grandes cantidades de cobre de utensilios sin recubrimiento pueden causar [náuseas](#), [vómitos](#) y [diarrea](#).

Algunas sartenes de cobre y latón están cubiertas con otro metal para evitar que el alimento entre en contacto con el cobre. Con el tiempo, estos revestimientos pueden romperse y permitir que el cobre se disuelva en el alimento. Los utensilios de cobre más viejos pueden tener revestimientos de estaño o níquel y no se deben usar para cocinar.

Acero inoxidable

Los utensilios de acero inoxidable son de bajo costo y se pueden usar a grandes temperaturas. Tienen una superficie sólida que no se desgasta fácilmente. La mayoría de los utensilios tiene fondos de cobre o aluminio para el calentamiento uniforme. Los problemas de salud a raíz del acero inoxidable son poco frecuentes.

TABLAS DE CORTAR

Escoja una superficie como plástico, mármol, vidrio o pirocerámica. Estos materiales son más fáciles de limpiar que la madera.

Evite contaminar las verduras con bacterias de la carne. Use una tabla de cortar para las verduras frescas y el pan. Use una aparte para la carne de res, la carne de aves y los mariscos crudos. Esto impedirá que las bacterias en alimentos de una tabla de cortar lleguen a los alimentos que no se van a cocinar.

Limpieza de las tablas de cortar:

- Lávelas con agua caliente y jabonosa después de cada uso.
- Enjuague con agua limpia y séquelas al aire o dando palmaditas con toallas de papel limpias.
- Las tablas de acrílico, plástico, vidrio y madera sólida se pueden lavar en un lavaplatos (las tablas laminadas pueden agrietarse y rajarse).

Desinfección de las tablas de cortar:

- Use una solución de 1 cucharada (15 mililitros) de blanqueador líquido con cloro y sin olor por galón (3.8 litros) de agua tanto para las tablas de cortar de plástico como de madera.
- Sumerja la superficie con la solución blanqueadora y déjela allí durante varios minutos.
- Enjuague con agua limpia y séquela al aire o dando palmaditas con toallas de papel limpias.

Reemplazo de las tablas de cortar:

- Las tablas de cortar de plástico y de madera se desgastan con el tiempo.
- Bote las tablas de cortar que estén muy desgastadas o presentan surcos profundos.

ESPONJAS DE COCINA

Las esponjas de cocina pueden permitir la proliferación de bacterias, hongos levaduriformes y mohos dañinos. El agua con jabón o con cloro no funcionan para matar las bacterias en las esponjas. Colocar la esponja en el microondas a alta temperatura por más de un minuto o limpiarla en el lavaplatos eléctrico con agua a una temperatura de 140°F (60°C) o superior puede eliminar algunas de las bacterias. Sin embargo, el USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) recomienda reemplazar las esponjas con frecuencia, si las usa.

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/002461.htm>