SALUD

El mejor material para tener en la cocina

Los expertos detallan que la madera es porosa y el acero inoxidable es más resistente al calor

LUCÍA CANCELA
REDACCIÓN / LA VOZ

Cada vez se habla más de la importancia de los materiales empleados en los utensilios y recipientes de la cocina. La razón es algo tan básico: entran en contacto con los alimentos y un mal uso o elección puede dar lugar, o bien a la alteración del sabor de la comida, o bien a la liberación de partículas en el alimento. Ambos casos, nada deseados.

Ya, de base, en España todos los materiales empleados en el menaje de la cocina, como una espátula o un cucharón, son seguros. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (Aesan) detalla que la normativa europea obliga a que cualquier utensilio que toque la comida no suelte sustancias extrañas ni cambie su palatabilidad. Para ello, los materiales tienen que pasar controles y pruebas antes de salir a la venta; por su parte, los fabricantes están obligados a usar componentes autorizados y respetar límites muy claros. Además, existe un sistema de vigilancia. Así que, en general, si el etiquetado está en regla, no debería haber problema.

Con todo, hay materiales mejores y peores según el caso. Un ejemplo claro son las tablas de cortar, que se encuentran en distintas formas, tamaños y, en muchas ocasiones, de madera. Este material es poroso y facilita que aparezcan grietas o cortes en los que se puedan acumular restos de alimentos y humedad, el cóctel perfecto para alimentar el crecimiento de microbios. «Si utilizamos una tabla de madera para cortar la carne o el pescado, que son productos muy húmedos y que, además, con el agua que pierden pueden arrastrar otros componentes, debemos procurar limpiar muy bien esa superficie», responde Sidonia Martínez, catedrática de Tecnología de los Alimentos de la Universidad de Vigo, quien precisa que los utensilios de madera suelen estar tratados para resistir.

Menos optimista con este material se muestra el tecnólogo de los alimentos y divulgador Mario Sánchez, que prefiere evitarlo en la cocina: «Mucha gente piensa que la madera es un material estupendo en este espacio, pero es todo lo contrario», advierte. Desde el punto de vista sanitario, «es uno de los peores que existen para estar en contacto con alimentos. Existe mucha controversia sobre esto, ya que algunas personas afirman que la madera bien tratada es antibacteriana, pero la evidencia científica es contradictoria al respecto», añade.

> **«Si utilizamos una tabla de madera para cortar carne o pescado, que son muy húmedos, después debemos procurar limpiar bien la superficie»**

Para Sánchez, si un utensilio requiere de grandes cuidados para mantenerse en buen estado «significa que su uso no es la mejor de las ideas». La realidad es innegable: la mayoría de las personas en la cocina van a necesitar un recurso rápido, fácil y accesible, de forma que «no van a perder gran parte de su valioso tiempo echándole aceite y cuidando a una tabla de madera como si fuera su hijo pequeño», indica.

Con todo, si alguien desea fervientemente tener una tabla de madera por cuestiones, por ejemplo, estéticas, que tenga en cuenta dos consejos. Por un lado, que la madera sea resistente y con un poro más cerrado; y por otro, que se extreme la limpieza. Lo mismo se aplica a los utensilios, como las espátulas, de este material.

Ahora bien, si existe un material que Sánchez recomienda evitar es el bambú, «el cual es mucho peor».

No todos los plásticos son adecuados para su uso en utensilios de cocina. Algunos, como los que contienen bisfenol A (BPA) o ftalatos, pueden liberar sustancias químicas al entrar en contacto con alimentos, especialmente cuando se calientan o presentan daños. Por esta razón, Javier Valverde, profesor de Química e investigador de la Universidad CEU San Pablo, de Madrid, sugiere evitarlos: «El bisfenol A es un compuesto químico identificado como disruptor endocrino», aclara. Es más, hoy en día se le aplican restricciones de uso. Por ello, Valverde recomienda optar por polipropileno, por polietileno y aquellos libres de BPA y ftalatos.

La silicona ha suscitado dudas, sin embargo, son mitos. Lo cierto es que se trata de un material muy versátil porque es muy flexible, resistente al calor y fácil de limpiar. «Aguanta temperaturas de hasta 250.º C, y el inconveniente es que puede absorber olores o grasas si es de baja calidad», señala Valverde, que por este motivo, aconseja revisar las certificaciones. La normativa europea exige que la silicona destinada al contacto con alimentos cumpla criterios de seguridad específicos, garantizando que no libere sustancias nocivas durante su uso habitual. Por ello, siempre que se emplee siguiendo las indicaciones del fabricante, es una opción segura y duradera para cocinar y hornear. La misma recomendación al nylon, «que es algo menos resistente al calor», añade Mario Sánchez.

El acero inoxidable es, para todos los expertos consultados, el mejor compañero de cocina. No se deteriora con el tiempo, tiene estabilidad, es fácil de limpiar y ligero. «Es inocuo, resistente al calor y no libera componentes al alimento», señala la catedrática. Y sí, esto puede aplicarse tanto a las baterías de cocina como al resto de menaje. Para Sánchez, es el material «estrella», pues supera al resto de opciones en todos los ámbitos.

Para cocinar, el aluminio y el hierro fundido también son, junto al anterior, buenas opciones. «El primero es un excelente conductor del calor y con un peso ligero, que calienta rápido y uniforme», comenta Javier Valverde. La mala noticia es que requiere de recubrimientos antiadherentes de calidad, entre ellos, el PTFE, bajo el nombre comercial Teflón. «Las versiones más modernas de estos antiadherentes están libres de compuestos químicos con efectos perjudiciales para la salud», señala.

Por su parte, el hierro fundido es muy resistente y tiene «una excelente retención del calor, y una buena opción para cocciones lentas», comenta. Eso sí, con un inconveniente: es un material pesado y pide mantenimiento. En concreto, «necesita una protección con una película de aceite polimerizado (curado) sobre la superficie, útil para prevenir la liberación de óxidos de hierro, además de servir como un revestimiento natural antiadherente», concluye el profesor de Química de la universidad madrileña.

lavozdelasalud

EN LAS REDES
TE LO PONEMOS FÁCIL
Nuestras redes sociales son uno de los elementos centrales de nuestra comunicación. Vídeos, post y gráficos para ti.

Facebook Web LinkedIn Instagram X TikTok

NEWSLETTER
TODOS LOS JUEVES
En esta «carta» semanal te resumimos y recomendamos los mejores artículos de La Voz de la Salud e incluimos consejos para tu día a día.