



PROGRAMA ETIQUETADO DE PRODUCTOS

Productos de cocción marca **ESSEN**

Los productos de cocción marca **ESSEN**, han sido evaluado por el equipo de expertos de la Fundación Cardiológica Argentina teniendo en cuenta diferentes variables relacionadas con su composición y calidad.

Para la **Fundación Cardiológica Argentina** es elemental hacer un estudio cuali-cuantitativo de los productos, evaluando los aportes de dichos productos en la alimentación de un individuo. Para ello, se estudian avances y nuevos descubrimientos, relacionados a las características de los productos **ESSEN**.

SUSTENTO TEÓRICO

El uso de los productos **ESSEN** en la cocción y preparación de alimentos presenta ventajas para la salud sobre otros métodos de cocción ya que al presentar una superficie antiadherente contribuye a evitar la utilización de grasas o aceites para la cocción y por ende a reducir el aporte calórico de la preparación. De esta manera, obviamos el contacto del aceite con el oxígeno a altas temperaturas por tiempo prolongado (como es el caso de una fritura) y evitamos la saturación de las grasas que son aterogénicas.

Las cacerolas de cerámica **ESSEN** no liberan productos químicos dañinos para la salud durante el proceso de cocción, el antiadherente no es tóxico porque no contiene Teflón ni PFOA (ácido perfluorooctánico), sino un recubrimiento propio llamado Nova Trinium que está libre de esta sustancia cancerígena, siendo apto para el contacto con alimentos sin riesgos para la salud.

Las piezas están fundidas en aluminio de alta calidad, lo que distribuye el calor de manera rápida y uniforme, permitiendo una cocción de menos tiempo y menos gas para cocinar, lo que contribuye al ahorro de energía.

El método de transferencia de energía para la cocción de los alimentos en las ollas **ESSEN** es mediante corrientes de conducción (de la hornalla hacia el metal) y convección (de la olla al alimento) si se utiliza con la tapa colocada. La convección es un método de transferencia de energía similar a la de un horno en donde se origina un flujo de aire caliente desde el fondo hacia arriba y desde arriba hacia el fondo. Este flujo circular de corrientes de convección tiende a mantener la temperatura uniforme en todo el medio de cocción al igual que un horno.



Algunos datos para tener en cuenta:

Se ha estudiado que los **utensilios opacos** con superficies oscuras acortan el período de horneado permitiendo la conservación de los nutrientes al igual que el Baño María preservando el aporte de vitaminas y minerales de los alimentos cocinados al vapor. De esta manera las vitaminas y los nutrientes de los alimentos no se pierden en el agua que se utilizan en la cocción.

Por otro lado la cocina al vapor permite una cocción saludable y mantienen sus propiedades organolépticas (sabor y aroma), disminuyendo el agregado de sodio.

BIBLIOGRAFÍA

Helen Charley, *Tecnología de los Alimentos. Procesos químicos y físicos en la preparación de los Alimentos*. Limusa Noriega Editores. Cap 3 Calentamiento y enfriamiento de las grasas. Pág. 55-71. Cap 14 Grasas y aceites. Pag. 329-333.