

defensa del  
consumidor

**ESTUDIOS.** La Organización de Consumidores y Usuarios (OCU) de España denunció que el 52% de las galletas y los bocadillos que se venden en ese país contiene grasas poco saludables. ¿Cómo será aquí?



**ALERTA MÉDICA.** El sector Salud suspendió la distribución, uso y comercialización de la sustancia denominada fenilpropilamina, presente sobre todo en los antigripales, debido a sus efectos adversos sobre la salud. Consulte: [www.digemid.minsa.gob.pe](http://www.digemid.minsa.gob.pe)

MATERIALES USADOS EN SU FABRICACIÓN INCIDEN EN LA CALIDAD Y EL SABOR DE LOS ALIMENTOS

## Entre ollas, calderos y fogones

JUAN CARLOS CUADROS GUEDES

La calidad de las ollas y utensilios que utilizamos a diario al cocinar –y digo usamos, porque yo también le entro a la cocina de vez en cuando– incide directamente en el sabor, la consistencia y el feliz término de una receta. Una sartén defectuosa, por ejemplo, quemará sus alimentos, y una cuchara de material inadecuado podría desprender partículas de las sartenes, cacerolas u ollas con antiadherentes, que, a la larga, le causarán más de un dolor de estómago.

Y en esto coincidimos con Ron Kalenuik, conocido afectivamente en el mundo de la gastronomía como Chef K, quien en uno de sus libros de recetas internacionales destaca la importancia de escoger bien las herramientas de cocina, pues algunos pueden agregar nutrientes y reducir o incrementar su pérdida durante la cocción, hacer más intensos los olores naturales de ciertos alimentos o hacer que estos nos contraigan rápidamente el estómago.

**MATERIALES DE USO COMÚN**

Las ollas de aluminio, por ejemplo, son ligeras y conducen bien el calor, lo que normalmente apreciamos, pero hacen que algunos vegetales huelan de más. Es el caso del repollo, del brócoli y de la coliflor, entre otros. Estas ollas tienen la dudosa virtud de que al interactuar con algunos vegetales de color blanco los tornan de un color amarillento poco deseable. ¿Lo había notado?

Con el uso, después de algunos años, el aluminio podría empezar a desprenderse y a acumularse en nuestro organismo. Entre los síntomas por contaminación

con este metal está la irritación gastrointestinal, bloqueo de la absorción del fósforo y estreñimiento (para más información consulte: [www.nutricion.pro](http://www.nutricion.pro)).

De otro lado, las ollas de cobre calientan de forma estable y moderada. Pero el cobre es un metal potencialmente riesgoso. Siempre que cocine con ollas de este material verifique que en el manejo diario no se hayan dañado. Si logra ver líneas color naranja entre el color metálico tradicional, deséchelas inmediatamente por precaución.

**CERÁMICA, VIDRIO Y ACERO**

La virtud de las ollas de barro es su porosidad o la capacidad de permitir que el vapor excesivo escape de la olla, y deje solo la humedad necesaria para hacer que los alimentos se cuezan mejor. Pero la mayoría de ollas de cerámica vienen decoradas o revestidas de un barniz que las hace menos porosas y más peligrosas, pues algunos pigmentos usados en el barniz que las cubre contienen plomo. Si quiere comprar ollas de este material, tenga la precaución de que estén certificadas.

En cuanto al vidrio, diremos que es un material neutral, que no reacciona con los alimentos, pero es muy delicado, y las ollas pueden quebrarse fácilmente.

Ahora bien, si tiene ollas y sartenes con antiadherente, le recomendamos mantenerlas siempre intactas, sin rayaduras en la superficie pues, de lo contrario, pequeñas partículas de este material se desprenderían del utensilio y serían fácilmente ingeridas.

Si tiene ollas de acero inoxidable, prefiera las de acero quirúrgico. Duran un poco más. ■

**ENFOQUE****En la calidad está el gusto**

JUAN CARLOS CUADROS GUEDES  
Periodista

Mi afición por la cocina nació hace más de dos décadas. Mi madre me pedía siempre que le cuidara las ollas, que moviera los aderezos y de paso aplicara las lecciones aprendidas. Lo cierto es que aprendí a no morir de hambre pero, sobre todo, lo más importante: saber qué cuidados debe tener uno a la hora de preparar los más exquisitos platos. Y eso incluye tener las ollas y los utensilios adecuados para que las recetas salgan bien y después uno quede satisfecho con los comentarios de los comensales.

Por eso, después de hablar con amigos y conocidos, que me pedían algunas explicaciones y consejos sobre qué tipo de ollas y utensilios comprar, asentí en la necesidad de investigar sobre el tema.

En realidad, luego de averiguar, consultar e indagar entre fabricantes, distribuidores, especialistas en alta cocina y autoridades de salud, son muchas aún las dudas que nos quedan.

Por ejemplo, si se dice que el aluminio y las ollas de acero inoxidable (reforzadas con aleaciones de otros metales) hacen daño con el tiempo, ¿por qué las ollas comunes y los comedores populares preparan alimentos en esta clase de utensilios?

En realidad, la calidad de la olla va en función del precio. Cuanto más caras, más durables serán. Lo cierto es que una olla barata se desgasta más rápidamente y debe ser reemplazada de la misma forma. Por cierto, cada fabricante le dirá que su producto es el mejor.

**CONSEJOS****También se curan**

Si usa una olla, cacerola o sartén a la que se le pegan los alimentos, póngala al fuego un tiempo antes con un puñado de sal y un chorro de agua. Luego, lávela y verá los resultados.

**Brillo permanente**

Para que su sartén se vea reluciente póngala a fuego moderado por unos minutos con una pizca de sal y vinagre.

**Ollas más limpias**

Remójelas con tres gotas de lejía y tres de vinagre. No use esponjas metálicas, las raya.



ILUSTRACIÓN: VÍCTOR AGUILAR

sección  
reclamos

Los lectores pueden enviar sus cartas a Defensa del Consumidor El Comercio, jirón Miró Quesada 300, Lima. Deberán incluir nombre completo, DNI, teléfono y dirección. El Diario se reserva el derecho de editarlas y asume que toda carta que recibe es para publicarse.

**Cumplan la norma**

Señor Director:

El pasado 9 de mayo compré un pasaje en la empresa Flores, servicio Súper Dorado, para viajar a las 5:30, de Arequipa a Lima. Le pregunté a la señorita del mostrador si era servicio directo, sin paradas y me dijo que sí. Ese día viajé con mi hija menor. El ómnibus salió retrasado. La unidad tenía el número 5055 y en todo el trayecto hizo paradas de hasta 20 minutos cada una, en las que recogió y dejó pasajeros en lugares no autorizados. Varios de los que viajábamos en la unidad reclamamos a la terrazoza, quien nos manifestó que era política de la empresa detener el vehículo para que un supervisor de ruta controlara los manifiestos de pasajeros. Lo cierto es que en medio de la ruta, en un descampado o en pleno desierto, ¿qué supervisor iba a subir a controlar? En el colmo de los colmos, el chofer paró el ómnibus en Chincha, al frente de un grifo, con la puerta abierta de par en par, sin motivo aparente. Indignado, un pasajero le reclamó, a lo que el chofer respondió en forma descortés que a la vuelta estaba la oficina. En Arequipa nos filmaron a todos, pero a los que subían en la ruta ni una foto les tomaron. Si este es el mejor servicio y por el que se paga más en esta empresa, imagínense cómo serán los otros.

JOHN QUISPE HUALLPA

DNI 04820559

Este tipo de hechos revela que el transporte interprovincial de pasajeros en el Perú sigue siendo inseguro. El Indecopi debería realizar permanentes operaciones de control no solo en los terminales, sino también en ruta, para garantizar la idoneidad del servicio. La mayoría de las empresas de transporte no tiene arcos detectores de metal ni cumple con filmar a los pasajeros, lo que contraviene las normas legales vigentes.

**Zona Súper VIP**

Señor Director:

Los consumidores somos objeto de abuso cuando queremos asistir a espectáculos de entretenimiento, llámense conciertos, circos, etc. En efecto, recuerdo que no hace muchos años a la primera fila del local donde se iba a realizar el concierto se le llamaba primera fila, a la segunda también se le llamaba por su nombre y así sucesivamente. Tan solo existía una pequeña diferencia de precios con las entradas numeradas y palcos. Poco tiempo después, y con el ánimo de incrementar los ingresos de los empresarios a costa de los consumidores, a las primeras filas se les llamó zona VIP (en inglés: Very Important People), con lo cual se empezó a hacer una diferencia de precios en la ubicación y clase de los espectadores. Como en el Perú nos sobra la creatividad criolla, pronto las primeras filas se convirtieron en Súper VIP, desplazando a la zona VIP hacia atrás. Las Súper VIP fueron corridas por las Platinum, y luego, las Platinum por las Súper Platinum, habiéndose llegado al colmo, en el último concierto de Miguel Bosé, de crear la Zona Bosé. Los cambios de denominación a las primeras filas y su consecuente incremento en los precios de las localidades no mantienen ninguna correspondencia lógica, pues no proporciona a cambio a los espectadores ninguna ventaja o servicio adicional. Las autoridades deberían de intervenir en este exceso del libre mercado.

JORGE PINILLOS

DNI 40265769

Lo lamentable es que aún en estas zonas exclusivas no se puede ver nada, pues todos se ponen de pie, sobre las sillas y tapan a los más bajitos.