



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

# MENAJE DE COCINA

# LIBRE DE TOXICOS

Autora: Eva María Hazas Cerezo  
(Afectada por Enfermedades EM/SFC, SQM, FM, EHS)

ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

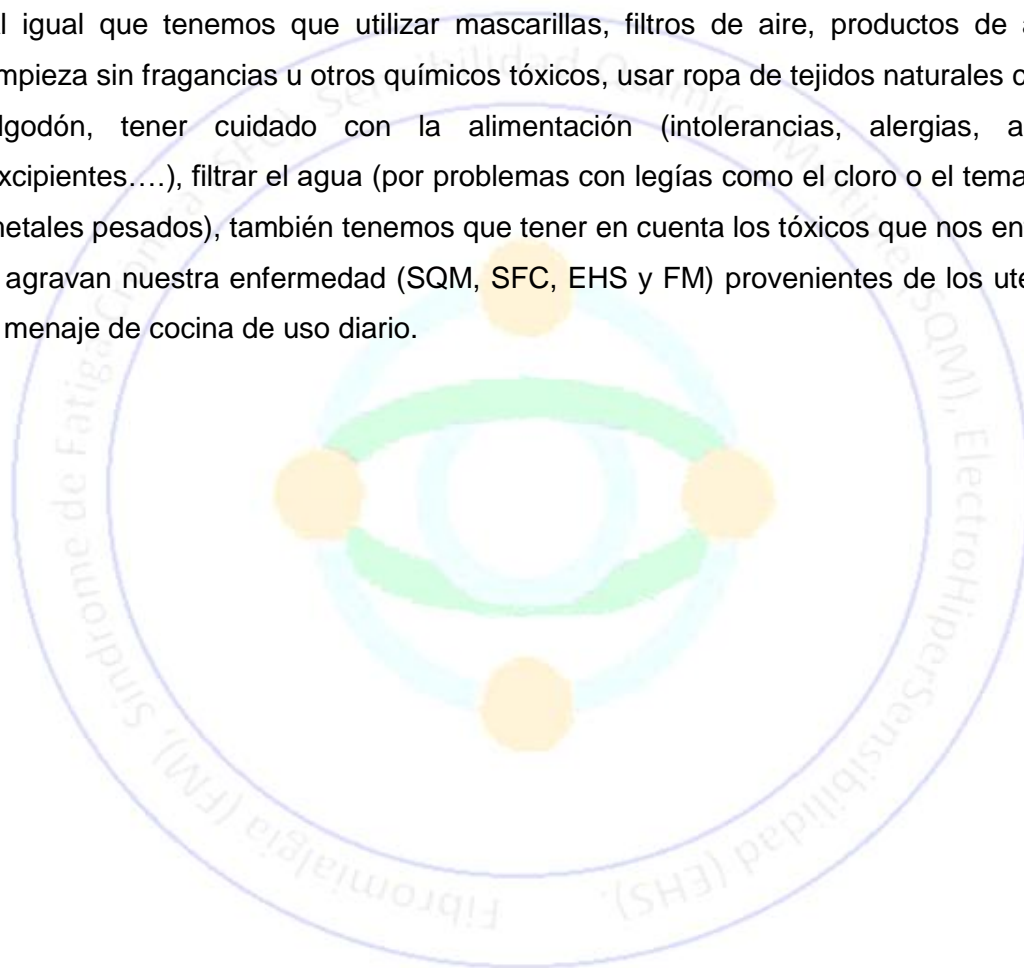
**INDICE**

<b>INTRODUCCIÓN .....</b>	<b>3</b>
<b>CAZOS Y SARTENES SIN PFOA O TEFLÓN, Y SIN PTFE .....</b>	<b>4</b>
1.- CAZO ECOLÓGICO DE LA CASA JATA: .....	4
2.- CAZOS CERAMIC INDUCTION: .....	4
3.-WEBSITE MONIX: .....	5
<b>BATERIAS DE COCINA Y MENAJE COCINA RECOMENDADOS PARA SQM (POR EXPERIENCIA DE LOS ENFERMOS) .....</b>	<b>6</b>
1) LAS SARTENES-CAZUELAS-OLLAS-CAZOS SKK QUE VENDE CONASI:.....	6
2) EN PURENATURE:.....	7
3) EN NUTRAEASE ESPAÑA.....	8
4) MENAJE DE CRISTAL/VIDRIO (SIN COLOR) .....	9
5) CUBIERTOS PARA COMER.....	9
6) PLÁSTICOS SEGUROS O NO TÓXICOS.....	9

## INTRODUCCIÓN

Ante las Enfermedades EM/SFC, SQM, FM y EHS, nos encontramos con la necesidad de hacer cambios en nuestras rutinas y hábitos diarios para mejorar o no aumentar nuestro grado de afectación o gravedad de estas Enfermedades Orgánicas y Crónicas que padecemos.

Al igual que tenemos que utilizar mascarillas, filtros de aire, productos de aseo y limpieza sin fragancias u otros químicos tóxicos, usar ropa de tejidos naturales como el algodón, tener cuidado con la alimentación (intolerancias, alergias, aditivos, excipientes....), filtrar el agua (por problemas con legías como el cloro o el tema de los metales pesados), también tenemos que tener en cuenta los tóxicos que nos enferman y agravan nuestra enfermedad (SQM, SFC, EHS y FM) provenientes de los utensilios y menaje de cocina de uso diario.



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC

## **CAZOS Y SARTENES SIN PFOA O TEFLÓN, Y SIN PTFE**

Actualmente, a 2018, podemos encontrar en el mercado más opciones sin PFOA (teflón). Lo recopilado en este documento es lo que encontré cuando tuve que cambiar de menaje por mis Enfermedades Crónicas SQM, EM/SFC, FM y EHS.

### **1.- Cazo ecológico de la casa JATA:**

En <https://www.planetahuerto.es/comprar-ollas-cacerolas-y-cazos-eco>

Capacidad 500 ml. Antiadherente ecológico de cerámica libre de PFOA y PTFE. Cuerpo de aluminio. Mango de silicona. Diámetro 12 cm. Fácil limpieza. Apta para cocinas de gas, eléctricas, vitro cerámica, halógenas. Disponibles en 3 colores (verde manzana, morado y naranja).

Hace meses buscaba un cazo pequeño apto para SQM, aparte de menaje de cristal (teteras, tazas con filtro para té, menaje cocina...) que venden en varias web (como Conasi, o Purenature...) y de la batería de cocina SKK que vende Conasi, que ya conocéis los socios de SQM; Y encontré este cacito de la casa Jata que por las características parece apto para SQM. (De venta en internet y en tiendas de menaje hogar y cocina)



Actualmente, a 2018, al igual que otras marcas, JATA ha sacado baterías de cocina sin PFOA.

### **2.- Cazos Ceramic Induction:**

En <http://www.cristalymenajeonline.com/comprar/770-cazos-ceramic-induction.html>

(Bis al cazo anterior, hay de varios tamaños, y es de otra marca, y solo lo he encontrado por internet).

La línea Ceramic Induction representa una nueva línea de batería de cocina, con recubrimiento interno cerámico, que proporciona una distribución excelente del calor, una antiadherencia a cualquier alimento, y no contiene moléculas dañinas para la salud humana.

Dotadas de suelas de acero con encapsulado de aluminio son aptos tanto en cocinas de inducción, vitrocerámica, eléctrica y gas.

Disponibles en las siguientes capacidades:

- Cazo Ceramic Ø12cm. Altura 7cm.
- Cazo Ceramic Ø14cm. Altura 7,5cm.
- Cazo Ceramic Ø16cm. Altura 8cm
- Cazo Ceramic Ø18cm. Altura 8,5cm.

### 3.-Website MONIX:

<http://www.monix-original.com/novedades.html>

<http://www.monix-original.com/mapa.html>

Las **sartenes cosmos** son muy buenas, por experiencia personal y de mis padres (De venta en Eroski de Abadiño, Vizcaya).

[http://www.monix-original.com/sartenes\\_cosmos.html](http://www.monix-original.com/sartenes_cosmos.html)

[http://www.monix-original.com/sartenes\\_solidceramic.html](http://www.monix-original.com/sartenes_solidceramic.html)

[http://www.monix-original.com/sartenes\\_atlas.html](http://www.monix-original.com/sartenes_atlas.html)

[http://www.monix-original.com/baterias\\_solidceramic.html](http://www.monix-original.com/baterias_solidceramic.html)

De: Eva María Hazas Cerezo, Email enviado el: jueves, 26 de noviembre de 2015 12:05 Para: [comercial@monix-original.com](mailto:comercial@monix-original.com) Asunto: información sobre cazo silver monix y sartenes.

Buenos días,

Les escribo porque estoy afectada de sensibilidad química múltiple y estoy buscando menaje de cocina (sartenes, ollas, cazos...). Necesito saber si **las sartenes tanto cosmos como las otras (las cerámicas) así como el cazo silver monix a parte de estar libres de PFOA**, también están libres de PTFE, quantanium, nanotecnología y metales pesados. Y es que son los requisitos para que una persona con SQM pueda utilizarlos.

Muchas gracias por su atención. Un saludo, Eva María Hazas

\_\_\_\_\_  
Buenos días Sra. Eva,

Infórmale que la serie cosmos no está libre de PTFE, pero si está libre de PFOA.

Las **piezas libres de PFOA y PTFE son las de cerámica** (no tienen un antiadherente tan resistente como el aluminio forjado o aluminio fundido, pero están libres de PTFE)

Reciba un cordial saludo,

Raquel Cugat

ISOGONA S.L.

**TL. 977 60 88 10**

Website MONIX: [www.monix.es](http://www.monix.es)

Blog: <http://www.quemenoxquemonix.com/>

## **BATERIAS DE COCINA y MENAJE COCINA RECOMENDADOS PARA SQM**

### **(por experiencia de los enfermos)**

Os paso resumen de información de baterías de cocina aptas para SQM y, por tanto, para la población en general, que he conseguido.

En todos los casos he hablado con ellos por teléfono y e-mail y (tras explicarles la enfermedad) les he preguntado sobre si tenían Quantanium, teflón o PFOA, PTFE que suelta vapores-gases tóxicos a partir de 260º, aluminio y metales pesados, y si utilizaban nanotecnología... El resultado ha sido este:

6

#### **1) Las sartenes-cazuelas-ollas-cazos SKK que vende Conasi:**

Son aptas para SQM (son de base de aluminio recubiertas de 4 capas antiadherentes, la última reforzada con titanio, y no tienen PFOA, ni metales pesados (en contacto con alimentos), ni nanopartículas).

Si tiene PTFE (que solo es tóxico a temperaturas altas >260º por los vapores que suelta), de todas formas se recomienda cocinar con esta batería a fuego medio y bajo, y va muy bien.

Por ejemplo, hay personas con SQM que utilizan la sartén SKK Diamant 3000 (que no es para inducción, que es un tipo de cocina que no nos va nada bien por los campos electromagnéticos que provoca).

Nosotros compramos varias piezas (cazo, cazuelas, sartenes, la vaporera) y estamos muy contentos.

"Olga Andreu (Atención al Cliente; [www.conasi.eu](http://www.conasi.eu)):

Desde Conasi le informamos de que todo el menaje que tenemos de SKK lo utilizan personas con SQM y ninguno ha referido nunca un problema debido a su uso, al revés; estos productos se buscan precisamente porque el fabricante nos certifica ausencia de toxicidad, así que puede estar tranquila. Por otro lado, comentarle que, el uso mismo de la fuente de calor (en este caso la inducción) pueda generarle algún problema, ya que se sabe que este tipo de calor para cocinar no es de lo mejor que podemos elegir. Las ondas que emite no son buenas para la salud."

<http://www.conasi.eu/261-menaje-ollas-sartenes>

<http://www.conasi.eu/271-menaje-induccion-ollas-sartenes> (SKK, inducción)

<http://www.conasi.eu/261-menaje-ollas-sartenes> (Marcas: SKK, Kyocera)

<http://www.conasi.eu/menaje-ollas-sartenes/1211-sartenes-de-ceramica-kyocera.html>

<http://www.conasi.eu/321-menaje-de-cristal-vitroceramico> (Cristal Visions)

También ver menaje de porcelana y el de cerámica.

A parte, su web, su blog (muy bueno) y tienda web tienen cosas, menaje hogar-cocina y demás muy interesantes (libres de tóxicos, ecológicos, aptos para SQM, de cristal, de siliconas sin tóxicos.... Jarras, termos, botellas, baterías de cocina,... de todo).

## 2) En PureNature:

Atención al cliente: [info@purenature.es](mailto:info@purenature.es) ; Tel: 902-15-52-52; Horario: 9h-13h y 16h-19h (Lunes a Viernes, Según calendario de festivos de Barcelona);

Tienda: <http://www.purenature.es/>

Emails intercambiados:

Los **recipientes para cocinar que le recomendaríamos son los de Visions** (son de cristal), que son los idóneos para personas con SQM o con intoxicación por metales pesados, aunque no se pueden utilizar en cocinas de inducción debido precisamente a que no contienen ningún tipo de metal. <http://www.purenature.es/praesenz/search/q-Visions>

En el caso de que tenga cocina de inducción lo más recomendable sería utilizar **los recipientes de la marca Silit**, aunque en estos momentos están cambiando las líneas de muchos de sus productos y no podemos ofrecer la variedad que teníamos hasta hace unos meses (1).

Los recipientes de Silit son de acero inoxidable, pero están cubiertos con cerámica ultradura que no contiene PFTE, PFOA, quantanium ni está hecha utilizando nanotecnología. Son también seguras en cuanto a tóxicos.

Le dejamos el enlace de los artículos de Silit de que disponemos en estos momentos (1) <http://www.purenature.es/praesenz/search/q-silit>

(1) *Actualmente, a 17 de noviembre de 2016, solo tienen de Silit, tapas de cristal de 20 cm.*

Aprovechamos para enviarle los enlaces de dos entradas de nuestro blog donde podrá encontrar información y consejos de utilizad enfocados a personas con SQM. Esperamos que le sean de utilidad.

-Guía control ambiental: <http://blog.purenature.es/sqm/guia-control-ambiental-sqm/>

-Kit básico SQM: <http://blog.purenature.es/sqm/kit-basico-sqm/>

### 3) En Nutraease España\_:

Nutraease (Alicante) <http://www.nutraease.es/> Baterías de cocina de titanio:

Telf. 965 683 364; Buzón Administración: [nutraease@nutraease.es](mailto:nutraease@nutraease.es) , Buzón Atención

Cliente: [atencioncliente@aqualai.com](mailto:atencioncliente@aqualai.com)

*Os pueden enviar en pdf los catálogos de las baterías.*

8

Email de Enrique Moya ([enrique.moya@nutraease.es](mailto:enrique.moya@nutraease.es)) 7 de octubre de 2015:

"Hice consulta a ingeniería en la central de U.S.A sobre el tema de la nanotecnología que es lo único de lo que tenemos duda; Los otros elementos por el refuerzo con el titanio no se pueden desprender del metal con lo tanto no pueden contaminar. En el tema de cómo se unen los tres distintos tipos de metales, son unidos en laminadoras de fusión térmica con lo que no se utiliza ningún tipo de adhesivo químico.

Un cordial saludo. "

Me confirman por teléfono (Prudencio Calero, Móvil 639 69 03 01) que las **baterías son de acero inoxidable de la mejor calidad (18 carbono/10 níquel) recubiertas de titanio (316Ti)** que también es de la mejor calidad.

También me comentan (Marcelo Montañes, Móvil 610 55 41 52) que son una fundición y que no utilizan nanotecnología, ni teflón, ni PTFE, ni PFOA, ni metales pesados en contacto con los alimentos al estar recubierto de titanio.

Sus sets de baterías de cocina tienen una Garantía de 50 años (la máxima permitida legalmente). Dan *facilidades de pago* en cuotas mensuales durante dos años.

---

NOTA: **Composición Química (%) de los Aceros Inoxidables** más utilizados en el mercado (cortesía de Antonio Mateos [antonio.MATEOS@arc-intl.com](mailto:antonio.MATEOS@arc-intl.com)

Marketing Manager B2B Arc Distribución Ibérica c/Río Piedra s/n. Pol. Ind. 50830. Villanueva de Gallego (Zaragoza) Spain Tél. +34 976 764949 [www.arc-intl.com](http://www.arc-intl.com)).

SFC-SQM EUSKADI-AESEC



#### 4) Menaje de Cristal/Vidrio (sin color)

Podemos usar bandejas, cazuelas incluso con tapa de cristal, de la marca Pirex y de otras casas, que no tienen tóxicos en la composición de su cristal (apto para cocinar) que encontraremos en supermercados y ferreterías. También en las webs de Amazon, Pure Nature y de Conasi encontraremos utensilios o menaje variado de cristal (<http://www.conasi.eu/321-menaje-de-cristal-vitroceramico> ).

El cristal de borosilicato es una opción totalmente limpia de tóxicos, es más fino por lo que pesa menos, y es muy resistente a impactos... (Se utilizaba y utiliza en los laboratorios por las características descritas; Podemos encontrar jarras, teteras, boles, etc.).

#### 5) Cubiertos para comer

Que sean de madera sin barnizar y/ o de acero inoxidable con aleación sin níquel 18/C.

Ver punto 5.2 del artículo “Guía de control ambiental. Parte 1”, del blog del SISS o Servicio de información sobre SQM y salud ambiental: <http://www.sensibilidadquimicamultiple.org/2012/06/guia-de-control-ambiental-sqm-1a-parte.html>

Otro blog interesante es el de la web de Conasi.

#### 6) Plásticos seguros o no tóxicos

Plásticos seguros para líquidos, comida son:

PEAD: Polietileno de Alta Densidad (en inglés HDPE o PE-HD) identificado por el número 2.

PEBD: Polietileno de Baja Densidad (en inglés LDPE o PE-LD) identificado por el número 4.

Polipropileno (PP) identificado por el número 5.

Este número, dentro de un triángulo, suele estar en la base del envase suele aparecer un número dentro de un triángulo, por ejemplo, un 2 para el HDPE, que es el plástico recomendado por la *Dra. Hulda Clark* <http://www.dietametabolica.es/huldaclark.htm>

Ver artículo sobre el tema en <http://www.dietametabolica.es/botellashdpe.htm>

Ver el blog de Conasi ver, por ejemplo, los artículos “Tóxicos en los utensilios de cocina (partes 1, 2 y 3)”

<http://www.conasi.eu/blog/consejos-de-salud/bisfenol-a-bpa/>

<http://www.conasi.eu/blog/productos/menaje-ssk-sin-teflon-antiadherente-titanio/toxicos-en-los-utensilios-de-cocina/>

<http://www.conasi.eu/blog/productos/menaje-ssk-sin-teflon-antiadherente-titanio/toxicos-en-los-utensilios-de-cocina-teflon/>

<http://www.conasi.eu/blog/productos/menaje-ssk-sin-teflon-antiadherente-titanio/toxicos-en-los-utensilios-de-cocina-materiales-seguros/>



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC



ASOCIACIÓN  
SFC-SQM EUSKADI-AESEC