

# Vitrocerámica o inducción: ¿qué tipo de cocina me conviene?

Se trata de dos sistemas de cocinas eléctricas muy diferentes en su fundamento físico y el ahorro energético que deparan.

Encarna, socia de eldiario.es, nos pide que relatemos las ventajas e inconvenientes de cada sistema.

- 
- 



- [cocinas](#)

Hace una semana nos escribieron el siguiente correo: "Buenas tardes; soy una ama de casa y tengo que cambiar la placa de la cocina y no sé que me interesa más una vitrocerámica o una inducción.

Estaría interesada en información al respecto de sus ventajas e inconvenientes desde el punto de vista de consumo energético, calidad de elaboración de alimentos, posibles efectos “contaminantes”, etc."

Veamos a continuación el perfil de cada uno de estos sistemas de cocción eléctrica, que cada vez más están sustituyendo a los tradicionales fogones de gas, salvo en la cocina profesional. Los analizaremos tanto desde el punto de

vista funcional como de sus ventajas e inconvenientes, que por supuesto dependen mucho de los requerimientos y necesidades de cada persona.

## Vitrocerámica



### Cómo funciona

La vitrocerámica es un sistema de cocina eléctrica basado en una placa lisa de **cerámica vitrificada**, que tiene tanto una gran resistencia al calor como una rápida capacidad de transmitirlo. En consecuencia es una superficie de cristal con de dos a cuatro resistencias circulares debajo, a modo de fogones.

Estas resistencias se calientan con **alimentación eléctrica** y transmiten el calor a la superficie, donde ira el cazo, olla o sartén que queramos calentar. Los fogones de vitrocerámica se encienden con un botón dactilar y permiten regular la potencia que le queremos aplicar al fogón.

### Ventajas

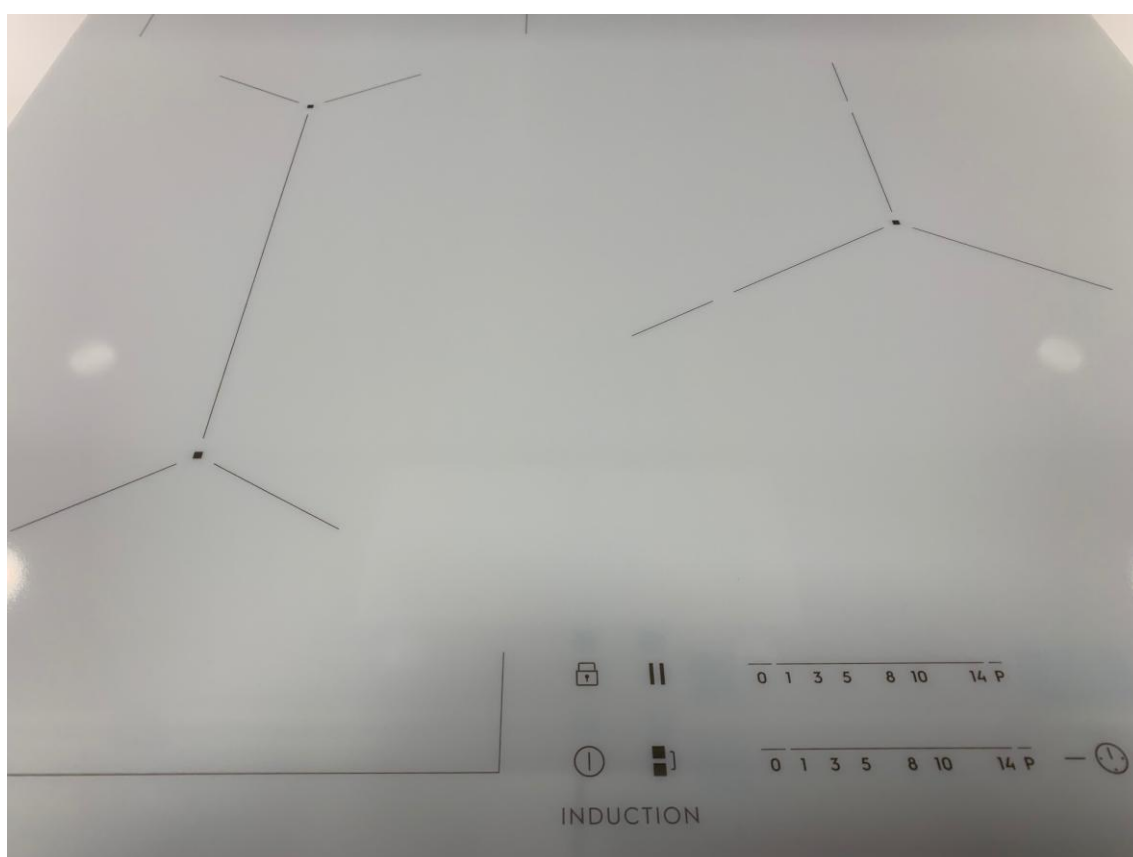
- **Se puede usar todo tipo de recipientes:** Es un sistema que acepta, al igual que el gas, todo tipo de superficies a calentar y no requiere de ollas o sartenes especiales, a veces algo más caras. También acepta cazos y recipientes de barro, ideales para determinados guisos y estofados donde el ritmo de transmisión del calor es muy importante.
- **Produce un calentamiento progresivo:** Las resistencias no calientan inmediatamente los recipientes ni los alimentos, lo cual puede ser una ventaja en el caso de determinados productos que no conviene que se calienten demasiado rápido, por lo que pueden quemarse o perder parte de sus propiedades si no vamos con cuidado. Un ejemplo es el [café en cafetera italiana](#), que precisa de un hervor progresivo que permita el contacto prolongado entre la molienda de café y el agua para que se infusione bien.
- **Su superficie es fácil de limpiar:** Al ser una superficie lisa, no requiere grandes complicaciones a la hora de limpiar las impurezas y restos que hayan podido saltar de los recipientes. A lo sumo precisa de algún producto específico para eliminar las incrustaciones, pero no es necesario aplicarlo cada vez que se cocina, a no ser que se haya salpicado mucho. Los restos de aceite de fritura, por ejemplo, se eliminan fácilmente con papel de cocina.
- **Su eficacia no se ve afectada por las impurezas sobre la superficie:** Si quedan pequeñas capas de impurezas, la vitrocerámica las puede tolerar bastante bien, pues el calor sigue fluyendo e incluso tiende a carbonizarlas facilitando así su eliminación.

### **Inconvenientes**

- **Tiene un gasto eléctrico importante:** Al ser una resistencia eléctrica, su gasto se notará en la factura mensual si cocinamos con frecuencia.
- **Tarda en calentar:** Este hecho, que nos puede favorecer en determinados platos, puede ser molesto si tenemos cierta prisa o si, por ejemplo, queremos llevar una importante cantidad de agua a ebullición. La vitrocerámica se toma su tiempo y a veces la espera puede hacerse inconveniente cuando estamos cocinando platos complicados.

- **El enfriamiento de la superficie no es inmediato:** Debemos controlar lo que cocinamos y no pensar que al apagar el fogón el recipiente no seguirá cociéndose, pues la vitrocerámica tarda bastante en enfriarse. Por otro lado, esto puede ser una ventaja, ya que podemos apagar el fogón antes del final y dejar que el calor remanente de la resistencia nos acabe de cocer el alimento.
- **Es peligrosa en presencia de niños:** Por la razón antes citada es peligroso que un niño sin darse cuenta ponga la mano encima del fogón creyendo que está frío por el mero hecho de que está apagado.

## Inducción



### Cómo funciona

Las cocinas por inducción funcionan con **un potente imán** que se estimula eléctricamente, creando un campo magnético que genera calor en la superficie de metal que se encuentre inmediatamente encima suyo. Al igual que la vitrocerámica, presentan una superficie de cristal cerámico liso y también pueden regular el calor que dan mediante un botón.

### Ventajas

- **Calienta el doble de rápido que la vitrocerámica:** El campo electromagnético actúa rápidamente sobre la superficie de metal del recipiente y transmite el calor a gran velocidad. Es perfecta para llevar líquidos a ebullición y cocinar verdura, arroz, pasta o simplemente calentar una sopa. En este sentido es tan eficaz como el microondas.
- **Gasta la mitad que su rival:** Como solo actúa sobre la superficie metálica del recipiente no tiene pérdidas adicionales de calor. Además, la estimulación del imán requiere menos energía que el calentamiento de una resistencia. Según la web Nergiza, especializada en medir el consumo de los electrodomésticos, [la inducción gasta un 48% menos que la vitrocerámica](#).
- **Permite controlar la temperatura de cocción con gran precisión:** El imán no tiene inercia calórica, por lo que actúa como el gas con la salvedad de que podemos controlar digitalmente la potencia que aplicamos, algo que en el gas hacemos a ojo de buen cubero. Recordemos que la vitrocerámica sí tiene inercia y por tanto cuando se apaga sigue caliente. El crítico culinario Mikel López Iturriaga [la prefiere](#).
- **Es menos peligrosa para los niños:** Al carecer de inercia, una vez apagada la cocina de inducción se enfría rápidamente, lo que la hace menos peligrosa para los niños.
- **Es fácil de limpiar:** Es igual de fácil de limpiar que la vitrocerámica, una ventaja frente a los fogones de gas.

### **Inconvenientes**

- **Hay que comprar recipientes específicos:** El culo de las ollas y sartenes debe ser de un metal que interactúe con el imán, aunque esto cada vez es menos un inconveniente porque la oferta es muy amplia y no hay apenas diferencias de precio respecto a los recipientes clásicos.
- **No sirven ollas de barro y otros recipientes de cocina artesanal:** Esto puede ser un problema si somos muy aficionados a cocinar guisos tradicionales. Algunos cocineros profesionales alegan que aunque con la inducción también se pueden cocinar estofados, el resultado no es el mismo que con barro.

- **Son bastante más caras:** El precio se puede doblar respecto a una placa de vitrocerámica, por lo que conviene calcular si la usaremos tanto como para que a la larga nos compense por el ahorro en el consumo.
- **Hay que adaptar el modo de cocinar a su flujo de calor:** Cuando cocinemos ciertos alimentos que requieran calentamiento progresivo, o evitar el hervor, deberemos estar vigilantes y aprender a manejar los niveles de potencia, porque con el calor de inducción los tiempos se acortan mucho. En el caso del café, conviene poner el fogón a media potencia si queremos sacarle el máximo rendimiento a la infusión.