DANIELLA BARBOSA
NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Panelas

Tipo de panela	Vantagens/Indicações	Desvantagens/Contra-indicações
Cerâmica vitrificada	São indestrutíveis e resistentes a lascas na pintura e descoloração. Podem ser usadas no forno ou fogão. Ideal para cozimento lento em fogo baixo, indicado para qualquer tipo de alimento	
Vidro	Visualização do alimento e inócuo/atóxico. Preparo de qualquer alimento, porém com preferência aos com elevado teor de água	Fragilidade, aderência e aquece muito rápido, podendo queimar o alimento. Preparações com baixo teor de água, podedo queimar o alimento.
Esmaltada	Versatilidade de cores e higienização simples. Boa condutora de calor para preparar alimentos. Pela boa retenção de calor, os alimentos com bom teor de água são os mais recomendados.	Não utilizar panelas antigas. Somente utensílios antigos tem restrição quanto aos alimentos serem preparados, mas o melhor mesmo é não usar os esmaltados fabricados antes de 1985.

DANIELLA BARBOSA
NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Panelas

Tipo de panela	Vantagens/Indicações	Desvantagens/Contra-indicações
Aço inox	Higienização fácil e durabilidade, mantém o calor do alimento. Pode preparar qualquer tipo de alimento. Quando comprar esse tipo de panela, ferver com água por três vezes, para tirar excesso de cromo e níquel	Libera cromo e níquel nas primeiras vezes de uso.. Frituras em geral tendem a escurecer e dificultar sua limpeza.
Antiaderente	Fácil higienização, possibilita menor quantidade de óleo/gordura no preparo dos alimentos. Para ferver água edemais tipos de alimentos desde que com baixo teor proteico.	Pode promover a formação de aminas heterocíclicas (substância cancerígena), nunca levar ao fogo vazia ou com pouca gordura. Alimentos com alto teor de proteínas e suas respectivas preparações, frituras em geral.

DANIELLA BARBOSA
NUTRIÇÃO FUNCIONAL

Panelas

Tipo de panela	Vantagens/Indicações	Desvantagens/Contra-indicações
Barro	Vai ao forno e na chama do fogão. Frituras, moquecas, e alimentos aquosos como molhos, ensopados, feijão, sopas.	Requer cura para impermeabilizar e libera sujidades. Preparações com baixo conteúdo de água tendem a desidratar e ressecar.
Alumínio	Leveza, rápido aquecimento e facilidade de uso/manipulação.	Liberação de alumínio e não serve para guardar alimentos. Alimentos ácidos e aquosos, como molho de tomate, iogurte. Evitar fervura de água.
Ferro	Acessível e boa condutora de calor para preparar alimentos. Alimentos ácidos, aquosos e especialmente aqueles escuros, como feijão, carne, molho de tomate, etc. Dica: Usar chapas de ferro para grelhar alimentos.	Interfere na cor e sabor dos alimentos. Frituras, alimentos que possam ter sua aparência comprometida pelo contato com a panela de ferro, como refogados e vegetais.