

Las ventas de freidoras de aire se dispararon casi un 20% el pasado año 2023, según datos de NIQ y GfK

La **cocina sana** se consolida y crece en el mercado del PAE

Si bien la categoría de pequeño aparato electrodoméstico de cocina es un clásico de los lineales, en los últimos tiempos, y especialmente durante la pandemia, cocinar en casa pasó a convertirse en una obligación y de aquí, ensanchó su base de usuarios que descubrieron en esta actividad también un placer. Y es que cocinar es una de las actividades y aficiones favoritas de los españoles, tanto de ellas como de ellos, sin importar la edad ni la condición social.

Chefs e influencers como prescriptores

Y si, al gusto por la cocina, añadimos la ola de cuidado de la salud y el bienestar que está de moda a través de una alimentación saludable y equilibrada, la combinación es claramente ganadora. Que algunos de los programas televisivos que más tiempo llevan en antena sean los de platos y recetas de famosos cocineros, quiere decir que nos gusta cocinar. Asimismo, en las redes sociales, hay cada vez más vídeos y post de cómo preparar diversas recetas desde la óptica de cuidar la salud. Precisamente, la del prescriptor profesional es una de las acciones más utilizadas por los fabricantes de PAE para introducir y potenciar sus productos. Como nos explican desde **Jata**, estas personas son buenos embajadores de la cocina sana. *"Ellos saben describir muy bien las bondades de estos productos y preparan recetas deliciosas. Asimismo, saben preparar recetas de forma fácil para que cualquier persona pueda cocinarlas. Y, además, consiguen muchas veces introducir ciertos alimentos que quizás no habíamos pensado que podían encajar en dicha receta y así tenemos varias opciones. Por otro lado, aún hay personas que piensan que comer sano puede*



resultar "aburrido" y ellos dan verdaderos ejemplos de que no es así. Es el caso del Chef Bosquet con el que trabajamos. Es capaz de crear recetas que son deliciosas, pero siempre de forma sana".

Por su parte, desde **Bosch**, reconocen que con anterioridad han trabajado con exconcursantes de MasterChef -televisivo concurso que patrocinan- para promocionar sus productos. Y que actualmente colaboran con la plataforma digital Masterchef World app, que incluye contenidos y recetas saludables con los electrodomésticos de la marca.

También desde **Braun** llevan a cabo campañas con influencers, chefs, dietistas y nutricionistas para difundir las posibilidades de sus productos, especialmente en las redes sociales. Desde la marca aseguran que estas colaboraciones les permiten presentar sus productos de manera más prescriptora y auténtica, mostrando cómo se pueden utilizar en diversas recetas y situaciones cotidianas. Por ello, trabajan con influencers y expertos que comparten

Los electrodomésticos de cocina más vendidos

Según el Barómetro del Gasto en Retail de NIQ y GfK, el gasto de los españoles en pequeños electrodomésticos creció un 7,6% en 2023 en comparación con el año anterior. Los productos innovadores y multifuncionales se comportaron mejor que la media del mercado y sus consumidores estuvieron dispuestos a pagar un precio premium. Entre ellos figuran las freidoras, con un incremento del 19,6%, impulsadas por las airfryer.

En este sentido, en Cecotec coinciden en señalar sus freidoras de aire Cecofry como sus productos de cocina saludable más populares, ya que registraron un crecimiento en valor del 160% en 2023, seguidos de los robots multifunción. También las freidoras de aire son para Sogo los productos que mejor acogida están teniendo por parte del mercado por sus numerosas ventajas. Lo mismo que para Ufesa y River International. En el caso de Philips, además de en la subcategoría de Airfryer, también observan mucha demanda de productos que facilitan una alimentación saludable como las batidoras. Precisamente, para Braun sus productos de mayor éxito son sus batidoras Braun Minipimer 9 y Nutribullet Portable. Jata también menciona las freidoras de aire entre sus más vendidas, pero cita igualmente otras categorías, como las planchas de asar y barbacoas eléctricas, coincidiendo con la llegada del buen tiempo, y los preparadores de leches vegetales.

www.gfk.com

sus valores para promover un estilo de vida saludable y que, por tanto, cuentan con una audiencia comprometida y afín a este tipo de productos. Es el caso de Júlia Rovira, Bea Gómez, Alberto Ugarte, Laura Recetas y Chloé Sucrée para Braun Minipimer 9 o de Sandra Moñino para su producto nutribullet Portable.

Desde **River International** consideran que los influencers son importantes para dar a conocer determinados productos, porque ayudan a mostrar su potencial y a enseñar sus ventajas. *“Gracias a numerosos influencers o gente simplemente interesada en compartir sus experiencias”,* explican, *“tenemos un universo de recetas y espacios de interés gastronómico que hace pocos años era impensable”.*

En **Sogo** también creen que estos prescriptores juegan un papel muy importante en la difusión y promoción tanto de productos como de recetas saludables, ampliando su alcance a un público más amplio y, aunque ahora no tienen vigente ningún acuerdo de este tipo, sí que los han tenido en el pasado.

Para **Ufesa**, las personas influyentes y webs de recetas son clave para difundir productos de cocina sana. Su credibilidad y autoridad en el ámbito de la alimentación saludable inspiran confianza entre sus seguidores, quienes se sienten motivados a probar estos productos. A través de demostraciones prácticas y creativas, muestran cómo incorporarlos en recetas nutritivas. Además, educan sobre los beneficios de una dieta saludable y cómo estos productos pueden ayudar a lograrlo.

Ufesa tiene claro que las plataformas online proporcionan contenido inspirador y motivador, ofreciendo una amplia variedad de recetas y consejos para una cocina más saludable. En esta línea, Ufesa ha creado vídeos para sus redes sociales sobre una gran variedad de recetas. En conjunto, estos actores desempeñan un papel fundamental al proporcionar información, inspiración y orientación que ayudan a las personas a adoptar hábitos alimenticios más saludables y a incorporar productos innovadores en su dieta diaria.

Para **Cecotec** las redes sociales ofrecen un gran potencial para acercar las marcas a los usuarios y mostrarles lo que son capaces de hacer sus productos, además de ayudar a resolver dudas sobre su funcionamiento. Así, además de un exhaustivo plan de contenidos con explicaciones acerca de su uso, ideas o recomendaciones para plataformas como Instagram, Facebook o YouTube, Cecotec también ha creado su propia web de recetas en las que intervienen productos de su catálogo como freidoras de aire Cecofry, Ollas GM o robots de cocina Mambo. Igualmente, Cecotec se apoya en prescriptores afines a la marca. Se trata de perfiles que realizan reviews detalladas sobre sus productos periódicamente y juegan un papel muy importante a la hora de ayudar a los usuarios a sacarle el máximo provecho a cada electrodoméstico. A su vez, también ayudan a conectar con su público objetivo y descubrirles soluciones que pueden encajar perfectamente con sus necesidades.

En las páginas siguientes se ofrece información sobre una selección de productos y marcas que ayudan a cocinar sano.

Cecotec

www.cecotec.es/es



El catálogo de PAE de cocina de Cecotec incluye numerosos productos que dan respuesta a la actual tendencia *healthy*. He aquí algunos ejemplos.

Cecofry Rain

Primera freidora de aire del mercado con **autosificador integrado**, según la marca. Este sistema pulveriza automáticamente la cantidad de aceite justa, según el tipo de elaboración, para obtener resultados perfectos y más saludables.

Cecofry Smoking Duo 6000

En la categoría de freidoras de aire se abren paso también nuevos modelos que ofrecen cada vez más capacidad, potencia y **funciones innovadoras**. Un ejemplo de ello es la nueva Cecofry Smoking Duo 6000, una alternativa a las barbacoas y parrillas tradicionales que permite disfrutar de un sabor ahumado en pocos minutos, sin necesidad de encender el fuego y con todas las comodidades de una airfryer. Con hasta 2000 W y 6 litros de capacidad, puede usarse con *chips* de madera para potenciar el aroma de carnes, pescados y verduras y obtener texturas únicas. Tiene doble resistencia, un sistema de cocción 3D y otras tecnologías como la *PerfectCook* que mejoran los resultados.



Mambo Cooking

Asimismo, los robots de cocina Mambo Cooking, con **autodispensador de alimentos**, dosifican la cantidad exacta de cada ingrediente en el momento indicado. Además de revolucionar la cocina automática, al reducir al máximo la presencia del cocinero durante el proceso de elaboración, son grandes aliados para la preparación de recetas sanas.

Batidoras Total Destroy

La original **tecnología Total Destroy** de las batidoras de vaso Grand Katana 2700MAX Total Destroy y de las batidoras de mano Katana 15 Total Destroy, consigue resultados más finos en menos tiempo y puede incluso con los alimentos más duros. Además, este mecanismo es ideal para preservar los nutrientes y, por tanto, la mejor opción para preparar zumos detox, cremas, purés o smoothies.



Batidoras de vaso portátil

Otros productos que encajan a la perfección con un estilo de cocina saludable son las licuadoras de prensa fría, ideales para disfrutar de zumos que mantienen todas las propiedades de los ingredientes y evitan la oxidación, así como las batidoras de vaso portátil. Estas últimas ofrecen al usuario la comodidad de poder llevarse la bebida saludable donde se quiera. Algunos modelos de Cecotec como la batidora de vaso **Power Titanium 650 EasyGo** también incluyen tubos refrigeradores para mantener los batidos y smoothies fríos durante más tiempo.

Taurus

www.group-taurus.com

Una de las mejores opciones para el bienestar físico y mental es seguir una dieta sana y equilibrada. Las recetas ligeras y bajas en grasas, combinadas con la práctica de algún deporte de manera regular, favorecen el bienestar.

Taurus ofrece numerosos productos que pueden ayudar a seguir una alimentación saludable. Es el caso de electrodomésticos como las freidoras de aire, los hornos, las planchas de asar, las batidoras o las *kettles*, que permiten cocinar sin grasas y beber mucho líquido. A continuación, una muestra.



Freidoras de aire

La familia de freidoras de aire de Taurus es numerosa. Incluye modelos con diferentes capacidades, de entre 2 y 7,5 litros, para adaptarse a diferentes necesidades y familias tipo. Su denominador común es que permiten cocinar con el menor nivel de grasa posible, gracias a su tecnología **Air System Technology**, un sistema de circulación de aire que permite obtener una temperatura constante y un reparto del calor homogéneo en el interior de la freidora, consiguiendo así frituras rápidas, doradas y homogéneas.

Además, este sistema de calentamiento permite freír los alimentos sin aceite, obteniendo resultados igual de sabrosos, pero con hasta un 99% menos de grasas. El modelo de freidora de aire Taurus más reciente es **Air Fry Digital 360**, con doble resistencia, arriba y abajo, para una cocción de 360°. Consigue una fritura más uniforme y en la mitad de tiempo.

Zumos y batidos

Para los amantes de la fruta, ahora que se acerca el verano, las batidoras de vaso Taurus son una propuesta interesante. También para aquellos a los que les cuesta comerla, ya que beberla es una solución más cómoda pero igual de sana y nutritiva. En este sentido, la nueva gama de batidoras de vaso Prior de Taurus permite preparar todo tipo de batidos de frutas para poder beberlos durante el día. El modelo **Prior Advance+ 1800**, además, elabora zumos sin nada de pulpa, gracias a su filtro.



Cocinar a la plancha

Entre las opciones de la comida sana está lo cocinado a la plancha. Aquí, Taurus ofrece un surtido muy completo de planchas de asar portátiles. Es una manera de cocinar perfecta para todas aquellas personas que se esfuerzan en seguir una dieta equilibrada y no quieren renunciar al sabor de un buen asado. Las planchas permiten asar carne, pescado o verdura con muy poco o nada de aceite, dorando la comida por el exterior y dejándola muy jugosa por dentro. **Steakmax 2600** es una plancha de asar XXL que garantiza una cocción homogénea en toda la superficie. Incluye un revestimiento Triple Skin con 3 capas de antiadherente, para evitar que los alimentos se peguen.

sonitrón



SS-10890.



SS-10895.



SS-10900.

Sogo <https://store.sogo.es/>

Tres son las nuevas freidoras de aire de Sogo. El modelo SS-10890 tiene 6l de capacidad, 1.700W de potencia y 12 funciones preestablecidas. Por su parte, la freidora SS-10895 destaca por su cesta XXL de 10,5l, con separador móvil para cocinar 1 o 2 platos a la vez. Cuenta con 2.600W de potencia y 10 funciones preestablecidas. Finalmente, el modelo SS-10900 cuenta con 7,5l, 2.150W de potencia, 10 funciones preestablecidas y doble resistencia.

Todas incluyen recordatorio automático de agitación de alimentos a mitad de cocción, tecnología de circulación de aire caliente y de alta velocidad a 360°, temperatura ajustable, temporizador, recetario digital, pantalla digital con luz LED y panel de control táctil.



Braun www.braunhousehold.com/es-es

La Minipimer 9 es una batidora de mano de última generación ideal para preparar batidos, sopas y salsas de forma rápida y fácil, gracias a su amplia oferta de accesorios. Su potente motor de 1.200W garantiza un rendimiento superior en cualquier tarea de mezclado. Gracias a la innovadora tecnología ACTIVE Blade, las cuchillas se mueven hacia arriba y hacia abajo, logrando resultados muy finos. La tecnología PowerBell asegura una mezcla uniforme y el sistema SPLASH Control evita salpicaduras. Su brazo desmontable permite la compatibilidad con accesorios EasyClick Plus, para una mayor versatilidad y experiencia de uso.

Russell Hobbs <https://es.russellhobbs.com/>

Las freidoras de aire Russell Hobbs Satisfry permiten cocinar todo tipo de alimentos con muy poco o sin aceite. Incluso, el modelo Satisfry Air & Grill (26520-56, en la imagen) permite realizar cocciones lentas a baja o media temperatura, consiguiendo muy buenos resultados. Además, son de uso muy sencillo e intuitivo al integrar varios programas predeterminados y sus accesorios son fácilmente lavables en el lavavajillas.





Ufesa www.ufesa.es

Las freidoras de aire utilizan tecnología de circulación de aire caliente para cocinar los alimentos, lo que permite obtener resultados crujientes y deliciosos sin necesidad de sumergirlos en aceite. Esto reduce significativamente la cantidad de grasa y calorías en las comidas, haciéndolas más saludables sin sacrificar el sabor. El último lanzamiento de Ufesa, el modelo Phoenix, dispone de función vapor que proporciona una textura crujiente por fuera y un interior jugoso. Tiene 6 litros de capacidad y su doble resistencia arriba y abajo garantiza una cocción uniforme.

Ufesa www.ufesa.es

Las batidoras de vaso son ideales para preparar batidos, smoothies y otras delicias saludables. Sus potentes cuchillas y varios ajustes de velocidad permiten mezclar fácilmente una variedad de ingredientes frescos para crear bebidas y comidas nutritivas. La batidora Nutriboom, es uno de los productos estrella de Ufesa. Su potente motor, sus cuchillas de acero inoxidable y su tecnología avanzada, tritura y mezcla los ingredientes a la perfección. Es una opción versátil y fácil de usar, con dos vasos: uno de 0,8 l y otro de 0,5 l.



Ariete <https://riverint.com>

La freidora de aire Ariete 4626, de 6 l de capacidad, cuenta con una ventana transparente para ver el estado de la cocción de los alimentos. Dispone de pantalla táctil y 8 programas predefinidos, además de permitir usar la configuración manual. Fríe las comidas con un 80% menos de grasa y solo una cucharada de aceite. Ideal para freír productos congelados y empanados. Fácil de limpiar, gracias a las cestas antiadherentes extraíbles, tiene un bajo impacto medioambiental, porque no produce aceite usado, que es uno de los residuos en circulación más difíciles de eliminar.



Philips www.philips.es

Con la Airfryer de Philips es posible obtener unos acabados crujientes por fuera y tiernos por dentro y cocinar platos con hasta un 90% menos de grasa gracias a su exclusiva tecnología patentada, RapidAir, que mueve el aire por el interior de la freidora para cocinar 360°. Es la única freidora del mercado que hace este tratamiento del aire para mejorar los resultados y es uno de los motivos principales por lo que es la más vendida a nivel mundial. La Serie 3000 tamaño L ofrece 4,1 l de capacidad, pantalla táctil y 7 programas preestablecidos.





Jata www.jata.es

La marca ofrece muchos productos para cocina sana, como planchas de asar, freidoras de aire, hornos de sobremesas, cocinas al vapor o preparadores de leche vegetal. La familia de planchas de asar, que incluye modelos con control electrónico de temperatura, son un buen ejemplo al permitir preparar los alimentos con muy poco aceite. Además el exceso de grasa de los propios alimentos va a parar a las bandejas recogesalsas.

Bosch <https://www.bosch-home.es/electrodomesticos>

Todos los pequeños electrodomésticos de la marca para la preparación de alimentos promueven una cocina sana y equilibrada. Así, sus batidoras de mano y de vaso, licuadoras, procesadores de alimentos, etc, permiten preparar platos saludables de forma rápida y sencilla, aprovechando al máximo los nutrientes de los alimentos y facilitando la preparación de recetas frescas y caseras. Por ejemplo, las batidoras de vaso, como el modelo VitaBoost, preparan smoothies, batidos de frutas, sopas y salsas caseras. Al triturar los alimentos, se conservan mejor sus nutrientes y se facilita la digestión.



Smeg www.smeg.es

El robot de cocina SMF03 de Smeg incorpora el batidor de bordes flexibles. Diseñado para crear mezclas cremosas y uniformes, este accesorio especial de 3 brazos optimiza la combinación de ingredientes, haciendo que la preparación sea más rápida y eficiente. Los elementos de silicona alcanzan todas las superficies del bol, eliminando la necesidad de detener la máquina.





Panasonic

www.panasonic.com

Entre los últimos lanzamientos de la marca figuran dos nuevos modelos de Airfryer: NF-CC600 (en la imagen) y NF-CC500. Ambas freidoras de aire proporcionan vapor tanto arriba como abajo, lo que permite una cocción más uniforme para conseguir unos platos sabrosos y saludables. Gracias a su tecnología de flujo de aire 360° los alimentos cocinados se someten a una preparación más rápida y presentan una textura crujiente, reduciendo el consumo de energía y los tiempos de cocción. El tiempo de cocción de ambas freidoras de aire oscila entre 1 y 60 minutos, y el rango de temperatura entre 80°C y 200°C. La potencia de los modelos es de 100 W, con una capacidad de 6 litros para la CC600 y 5 litros en el caso de la CC500.

Xiaomi www.mi.com/es

La freidora de aire Smart Air Fryer Pro, de 4 litros de capacidad, cuenta con una ventana que permite seguir el proceso de cocción más fácilmente. Este modelo fríe sin aceite, hornea, prepara yogures, descongela y hasta deshidrata fruta. Su sistema de circulación de aire caliente de 360° le aporta más eficacia. También dispone de cocción a baja temperatura, de 40 a 80 °C, recetario inteligente en la nube, programación 24 horas, pantalla oled y parrilla exclusiva para un mejor aprovechamiento del espacio. Además, la cesta tiene un revestimiento antiadherente y resistente que facilita su limpieza.



Moulinex www.moulinex.es

La freidora de aire y grill Dual Easy Fry & Grill, se caracteriza por su capacidad de 8,3 litros y su acabado en acero inoxidable. Al estar equipada con dos cajones, uno extragrande de 5,2 l y otro normal de 3,1 l, permite cocinar dos comidas diferentes al mismo tiempo. O utilizar uno u otro en función del número de comensales.

Cuenta con 8 programas preestablecidos, incluida una función grill exclusiva: patatas fritas, pollo, verduras, pescado, postre, deshidratar, modo manual y grill. Equipada con un panel de control digital de fácil manejo, permite ajustar la temperatura en un rango de 40 a 200 C°. Tiene 15 años de reparabilidad.





SharkNinja <https://riverint.com/>

La freidora de aire Ninja Max Pro (6,2 l) AF180EU cuenta con seis programas de cocción: freír, asar, recalentar, deshidratar, gratinado y horneado. Esta freidora de aire, que tiene 6,2 litros de capacidad, permite cocinar de forma más saludable, así como consumir hasta un 60% menos de energía que con un horno. Igualmente, su flujo de aire rápido asegura un calentamiento uniforme y un cocinado hasta un 50% más veloz que un horno de ventilador. Esta freidora de aire resulta asimismo fácil de limpiar gracias al revestimiento antiadherente que incorpora.

Nutribullet www.nutribullet.com

La batidora personal Nutribullet Ultra 1000 permite preparar batidos y smoothies de forma rápida y fácil. Esta batidora de mil vatios de potencia destaca por su bajo nivel de ruido y sus cuchillas extractoras rápidas. Este modelo permite pasar de los ingredientes frescos al batido en solo 30 segundos, según la marca. Asimismo puede procesar alimentos calientes. Incluye vaso de 900 ml fabricado con Tritan Renew duradero, sin BPA y tapas para llevar.



Haier www.haier-europe.com

La Air Fryer I-Master Series 5 de Haier es más que una freidora de aire, es un auténtico sous chef con 9 funciones. Su control de temperatura preciso y amplio, le permite usar diferentes métodos de preparación de alimentos, incluyendo la cocción lenta y el asado. Además, su ventana superior de vidrio transparente permite controlar el estado de los alimentos en todo momento sin necesidad de abrir la cesta. Presenta doble bandeja, es apto para lavavajillas y dispone de 7 litros de capacidad. Igualmente, según el fabricante, permite ahorrar hasta un 70% de energía, un 50% de tiempo y un 90% de calorías.



Severin <https://severin.com/es-es/>

El grill de contacto Severini Pro KG 2395 ofrece numerosas posibilidades de asado gracias a sus 7 programas automáticos diferentes, además del programa de asado manual, para todos los gustos. Así, por ejemplo, el programa "Perfect Steak" cuenta con un sensor que detecta el grosor de los alimentos, de manera que va avisando de los diferentes niveles de cocción experimentados por la comida. Al ser completamente abatible su superficie, el electrodoméstico se puede utilizar tanto como grill de contacto como parrilla de mesa. El grill cuenta con un interruptor de encendido/apagado que facilita su uso. Además, también cuenta con una bandeja en la parte trasera que recoge la grasa que se desprende de la cocción, y facilita su limpieza.

Vitamix www.vitamixespana.com

La batidora Vitamix Explorian E520 en color rojo es un modelo muy potente, con 2,2 CV, y estética industrial que ofrece tres programas automáticos y cuenta con siete años de garantía. Está equipada con una jarra de 2 litros de capacidad y permite preparar batidos, helados o sopas calientes. Igualmente, prepara purés leches vegetales, papillas... y es capaz de triturar ingredientes secos y picar hielo. Dispone de control de velocidad manual



Magimix www.magimix.com

El procesador de alimentos Magimix 5200 XL es ideal para muchos comensales. En este sentido, permite preparar hasta 1,2 kilos de masa de pan, 1 kilo de brioche, 1,4 kilos de carne, o batidos y sopas de 1,8 litros. Entre sus funciones, además de las clásicas para batir, amasar o mezclar, también incluye las de rallar, picar, laminar o emulsionar. Igualmente, junto a su gran capacidad, también destaca por su potencia y sus cuchillas de acero Thiers que le permiten picar hielo sin problemas y manejar masas espesas. Tiene disponible numerosos accesorios opcionales para exprimir y extraer zumos en frío, o preparar smoothies y leches vegetales.