

El error más común en las freidoras de aire: los alimentos que muchos ponen dentro y pueden arruinar el electrodoméstico

16/03/2026



Las **freidoras de aire** se consolidaron en los últimos años como uno de los **electrodomésticos estrella** en muchas cocinas argentinas. La promesa es tentadora: *preparar comidas con muy poco o nada de aceite y lograr texturas crocantes similares a las de una fritura tradicional.*

Sin embargo, el entusiasmo también trajo un fenómeno paralelo: **la experimentación sin límites**. En redes sociales y foros de cocina abundan **recetas** que intentan llevar casi cualquier ingrediente a la freidora de aire.



No todos los alimentos que funcionan en una sartén o en el horno convencional se adaptan bien a una freidora de aire. Foto: Freepik

El problema es que no todo lo que funciona en una sartén o en el horno convencional se adapta bien a este sistema de cocción por **aire caliente circulante**. En algunos casos, el resultado es simplemente una preparación fallida; en otros, incluso puede dañar el equipo.

El queso, el alimento que nunca tenés que poner dentro de una freidora de aire

El **queso** encabeza la lista de los alimentos que no deberían ir directamente en la freidora de aire. Al **derretirse**, pierde su estructura y puede deslizarse hacia las rendijas y conductos internos del equipo.

Esa **grasa fundida** se adhiere a superficies difíciles de limpiar, puede **generar humo** y, en el peor de los casos, afectar el **sistema de ventilación** del electrodoméstico.

Si la idea es **gratinar**, la recomendación es hacerlo siempre sobre una **base firme** (como una pizza, una tostada o una preparación ya cocida) y controlar bien los tiempos de

cocción.

Uno de los errores más comunes en las freidoras de aire es cocinar preparaciones líquidas

Los **caldos**, las **salsas** y **sopas** no solo se cocinan mal en una freidora de aire: también pueden filtrarse hacia el interior del aparato y afectar componentes eléctricos.



Los caldos, las salsas y sopas se cocinan mal en la freidora de aire y también pueden filtrarse al interior del aparato. Foto: Imagen generada con IA (Copilot)

Algo similar ocurre con: **arroz**, **legumbres secas** o **pastas**, que requieren hervor y humedad constante, condiciones que la freidora de aire no puede ofrecer.

También, conviene evitar los rebozados crudos, como **croquetas** o **milanesas** recién armadas. A diferencia del aceite caliente, que “sella” rápidamente la superficie, el aire no logra fijar el empanado de inmediato, por lo que las preparaciones suelen desarmarse durante la cocción.

¿Qué pasa con el papel aluminio, los granos de maíz y la carne roja en la freidora de aire?

Otro detalle clave es el uso de **papel aluminio**: si se coloca sin perforaciones puede bloquear la circulación del aire caliente, lo que deriva en una **cocción despareja**.

Lo mismo sucede con alimentos como **granos de maíz para pochoclo**, que pueden explotar de manera irregular dentro del compartimiento, mientras que piezas grandes de **carne roja** suelen secarse por fuera antes de que el centro alcance el punto de **cocción deseado**.