

# Verduras congeladas: la dificultad de acabar con las falsas creencias

- UN 83% DE LOS ENCUESTADOS ADQUIERE HABITUALMENTE LAS VERDURAS EN SU FORMATO FRESCO
- SOLO UN 14% DE LOS ENTREVISTADOS ELIGE CON FRECUENCIA LAS VERDURAS CONGELADAS POR SU DISPONIBILIDAD

- Cada hogar desembolsó en 2015 una media de 333 euros en hortalizas (incluyendo patatas y otros tubérculos), según la última Encuesta de Presupuestos Familiares (EPF) elaborada por el Instituto Nacional de Estadística (INE). En total, los españoles gastamos aquel año en alimentación 4.125 euros, por lo que apenas destinamos un 8% a comprar verduras y hortalizas (ya fueran frescas, refrigeradas, secas o congeladas).

En los últimos años, el gasto medio de los hogares en verduras y hortalizas ha ido descendiendo paulatinamente y ha pasado de los 400 euros de media por hogar en 2006 a los 333 euros actuales, una diferencia del 17%.

Las bondades de las verduras y de las hortalizas son de sobra conocidas. Además de ser alimentos nutritivos y saludables, contribuyen a hidratar nuestro organismo por su alto contenido en agua. También son ricas en vitaminas, minerales y fibra; y en menor medida en almidón y azúcares. Y son una fuente indiscutible de sustancias de acción antioxidante.

Por todo ello, las verduras y las hortalizas son consideradas un alimento indispensable dentro del concepto de dieta equilibrada. De hecho, para la Organización Mundial de la Salud (OMS), un consumo diario suficiente contribuiría a prevenir enfermedades tan importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres. La entidad calcula que, si el consumo de verduras aumentara lo suficiente, cada año podrían salvarse 1,7 millones de vidas. ➤

Una de las alternativas más viables a la hora de introducir con facilidad verduras y hortalizas en la dieta diaria es adquirirlas congeladas, ya que esta forma de conservación se ajusta al ritmo vertiginoso que llevamos en la actualidad. Y es que esta modalidad permite cocinarlas en menos tiempo, se presentan limpias y las distintas variedades están disponibles durante todo el año.

Sin embargo, la realidad es otra y el consumidor prefiere otras formas de conservación. Según la EPF, el gasto medio por hogar en verduras y hortalizas frescas o refrigeradas ascendió en 2015 a 220 euros, mientras que el resto de modalidades (congeladas, secas o en conserva y preparadas) quedaron en un segundo plano. En concreto, los hogares destinaron a las verduras congeladas una media de 13 euros.

¿Cuál es el motivo por el que los consumidores prefieren los formatos frescos y refrigerados frente a los congelados? EROSKI CONSUMER, junto a la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC), les ha preguntado con el objetivo de conocer sus preferencias y hábitos en el consumo de verduras y hortalizas congeladas. Para ello, entrevistaron durante el mes de octubre a un total de 1.083 usuarios del portal [www.consumer.es](http://www.consumer.es).

#### PANORAMA GENERAL

Nueve de cada diez encuestados confirma que consume verduras con frecuencia. Sin embargo, un 83% reconoce que suele adquirirlas en su formato fresco, principalmente porque cree que saben mejor y que son más sanas. Además, un 50%

de los entrevistados opina que conservan mejor sus vitaminas y otros nutrientes.

Aun así, el 73% de los encuestados asegura que toma verduras congeladas, aunque solo el 14% las adquiere habitualmente. El motivo principal por las que las compran es que siempre las tienen en buen estado en cualquier momento de la temporada.

#### HÁBITOS DE CONSUMO

Tan solo un 7% de los encuestados reconoce que no suele consumir verduras habitualmente. El resto las toma con diferentes frecuencias durante la semana: un 37% de ellos lo hace entre 1 y 5 veces, otro 34% entre 5 y 10 veces y un 22% más de 10 veces.

Las autoridades sanitarias aconsejan un consumo de hortalizas de entre tres y cinco raciones al día, es decir, un mínimo de 400 gramos diarios. Para cumplir con estas recomendaciones, bastaría con comerlas en el primer plato y también acompañando a los segundos, tanto en la comida como en la cena. Además, conviene que al menos una ración sea en ensalada porque es la mejor forma en la que preservan todos sus nutrientes.

El 83% de los consumidores consultados asegura que normalmente adquiere las verduras frescas. Solo un 14% las elige habitualmente congeladas y otro 3% opta por las conservas.

Es más, un 52% de los entrevistados añade que suele comer verduras congeladas con menos frecuencia que en su formato frescas y solo un 11% opta por las congeladas con mayor asiduidad.



## Un 64% de los encuestados no conoce el proceso de ultracongelación al que se somete a las verduras congeladas

#### EL PROCESO

Las verduras congeladas se someten a un proceso muy específico en el que se cuidan al máximo todas sus propiedades. Tras la recolección, se transportan a las fábricas y allí se lavan y se limpian para eliminar todas aquellas partes no comestibles y también los restos de tierra y suciedad que puedan tener.

Después, se someten a un proceso llamado blanqueado o escaldado, que consiste en sumergirlas en agua hirviendo durante un tiempo breve. Gracias a este método, las verduras se higienizan (se eliminan microbios potencialmente dañinos) y se inactivan sus enzimas (las sustancias que aceleran su descomposición, las responsables de la aparición de zonas pardas, partes blandas y acuosas). De este modo, se consigue mejorar la conservación de las verduras.

En la fase de escaldado se origina una pequeña pérdida de vitaminas (C y grupo B como B1, B2, B3, B6 y B9), si bien es una pérdida mucho más pequeña que la que resulta tras el almacenamiento y la distribución de las verduras frescas.

El último paso es la congelación o la ultracongelación de las verduras. Un 64% de los entrevistados ni siquiera conoce este proceso. De hecho, otro 21% cree erróneamente que durante este procedimiento las verduras pierden sus nutrientes, minerales o vitaminas, y la mitad de los encuestados opina que son las verduras frescas las que mejor conservan sus vitaminas y nutrientes.

No obstante, la ultracongelación produce menos alteraciones en la estructura del alimento porque los cristales de hielo que se forman son microscópicos, es decir, de un tamaño muy inferior a los que se originan en la congelación lenta. Por este motivo, las verduras congeladas son una excelente alternativa, ya que retienen las vitaminas, las fibras y los minerales y son casi igual de nutritivas que las recién extraídas de la tierra. Eso sí, una vez congeladas, deben conservarse a una temperatura de 18 °C. Si se quieren mantener en buenas condiciones, no debe interrumpirse la cadena del frío en ningún momento. ➤

El 27% reconoce que nunca consume verduras congeladas. En este sentido, hay quienes le dan crédito a falsas creencias como la de que las verduras congeladas contienen conservantes o que pierden propiedades, entre otros mitos. De hecho, tres de cada cuatro personas entrevistadas argumentan su elección de las verduras frescas con dos motivos principales: que son más sanas y saben mejor. Otro 22% dice que las toma porque las encuentra fácilmente en el establecimiento donde las adquiere.

#### CONGELADAS

Tres de cada cuatro encuestados asegura que consume verduras congeladas. Entre ellos, el 44% prefiere tomarlas de forma individual, otro 22% opta por la mezcla y al 34% no le importa una forma u otra.

Más de la mitad de los encuestados que consumen verduras congeladas (un 55%) lo hace porque siempre las tienen disponibles en buen estado y en cualquier momento de la temporada. Otro 36% hace referencia a su facilidad de uso y sencillez a la hora de cocinarlas (son fáciles de preparar y de servir, y vienen ya preparadas, cortadas y limpias) y, por último, un 9% las elige por el ahorro de tiempo y dinero que suponen.

Es cierto que las verduras congeladas tienen la ventaja de que ya están limpias, enteras o troceadas y listas para su cocción (sin necesidad de descongelarlas) directamente en agua hirviendo. Este es su principal reclamo para aquellos que las adquieren. Pero además, al transcurrir tan poco tiempo entre la recolección y la congelación (tan solo unas horas), este tipo de producto conserva muy bien las cualidades nutritivas de las verduras frescas, incluso en ocasiones presentan un contenido superior en vitaminas y minerales que otro tipo de formatos. Por ejemplo, la cantidad de vitamina C que aportan las espinacas frescas consumidas a los tres días de su recolección es menor que la que proporcionan las espinacas congeladas. Y, por último, su relación calidad y precio es muy buena.



**EN LA COMPRA**

Dos de cada tres encuestados (el 68%) asegura que compra verduras congeladas: un 16% menos de una vez al mes, un 23% una vez al mes y un 29% varias veces al mes.

A dos de cada tres consumidores encuestados les atrae el hecho de que con las verduras congeladas se pueda disponer todo el año de todas las variedades de este alimento, aunque a un 33% este hecho le resulta indiferente.

A la hora de adquirir verduras congeladas conviene tomar varias precauciones:

- **No romper la cadena de frío:** en la compra, conviene adquirirlas en el último momento y llevarlas a casa con las bolsas isoterma, creadas específicamente para su transporte. Hay que fijarse en si el envase presenta o no escarcha ya que, de ser así, significaría que la cadena de frío se ha roto.
- **Revisar las fecha de consumo preferente:** es importante respetar el plazo máximo de almacenamiento indicado en el envase, que suele situarse alrededor de los 12 meses si se guardan en un congelador a 18 °C bajo cero.

• **No volver a congelar las verduras una vez descongeladas:** una vez las verduras se hayan descongelado, conviene cocinarlas durante el mismo día o consumirlas en un plazo máximo de 4 días. No deben congelarse de nuevo, ya que perderían sus cualidades originales.

En cuanto a cómo cocinar las verduras congeladas, un 28% de los encuestados reconoce que no sabe cómo hacerlo. En primer lugar, hay que obviar el mito de que es necesario lavarlas antes de cocinarlas. Las verduras congeladas se presentan listas para su utilización, gracias a los procesos previos de limpieza a los que son sometidas.

Las verduras llegan al consumidor lavadas, troceadas, precocidas y libres de desperdicio, por lo que son medioambientalmente sostenibles y ecológicas. Así, para reducir al máximo las pérdidas nutritivas, es aconsejable emplear poca agua para su cocción y verterlas sin descongelar. Se pueden cocinar también a la plancha, en el microondas o al vapor.

+ [www.consumer.es](http://www.consumer.es)

## Mantener la cadena de frío

Para mantener las características organolépticas (textura, sabor, color y olor) de las verduras congeladas es fundamental mantener la cadena de frío. Se trata de un método capaz de conservar las condiciones de los productos congelados a una temperatura controlada. La mayoría de los alimentos, entre ellos las verduras, se deben conservar entre -25 °C y -18 °C para que la cadena de frío no se altere.

Aunque la temperatura de un producto congelado nunca debe superar los -18 °C, hasta que un alimento llega al congelador, recorre un largo camino y pasa por diferentes centros de producción, transporte en vehículos especiales y puntos de venta o plataformas de distribución. En todas estas fases, el tiempo que transcurre puede ser un gran enemigo, ya que se generan muchas ocasiones en las que es posible perder propiedades y valores nutritivos, en especial de vitaminas hidrosolubles y termolábiles como la vitamina C. Es entonces cuando el proceso de descomposición tiende a reactivarse y, por tanto, el producto se termina degradando.

Por supuesto, en el hogar, hay que tener en cuenta que si las verduras se han descongelado, nunca hay que introducir las de nuevo en el refrigerador. De hacerlo, el agua que contienen se cristaliza y termina dañando a los propios vegetales. Y es que también pueden aparecer problemas de contaminación microbiológica.



# Consumo y percepción de las verduras congeladas

## GASTO MEDIO POR HOGAR (2015)



en hortalizas (incluyendo patatas y otros tubérculos).



en verduras y hortalizas congeladas.

## CONSUMO



**¿Quién consume verduras congeladas?:**  
 ■ 73% sí.  
 ■ 27% nunca.



**¿Qué tipo de verduras se adquieren habitualmente?:**  
 ■ 83% frescas.  
 ■ 14% congeladas.  
 ■ 3% en conserva.

## Razones por las que escogen uno u otro tipo de formato:

### Frescas:

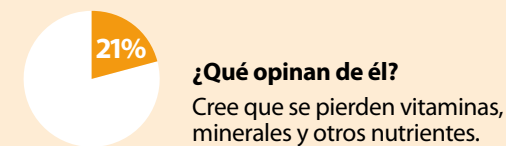
- Son más sanas.
- Saben mejor.
- Conservan mejor sus vitaminas y otros nutrientes.

### Congeladas:

- Siempre están en buen estado y en cualquier momento de la temporada.
- Facilidad de uso.
- Sencillez a la hora de cocinar.

## PROCESO

### Proceso de ultracongelación:



### ¿Cómo se procesan las verduras congeladas? FASES:



1. Recolección.



2. Transporte a las fábricas.



3. Lavado y limpieza.



4. Blanqueado y escaldado (sumergir en agua hirviendo para higienizar e inactivar enzimas).



5. Ultracongelación. Características:  
 • No pasan ni 24 horas tras la cosecha de verduras.  
 • Conservan su momento óptimo de valor nutricional.  
 • Se evita la pérdida de nutrientes.

\*Datos obtenidos del INE y de una encuesta de percepción realizada por EROSKI CONSUMER y la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) a 1.083 usuarios de [www.consumer.es](http://www.consumer.es)