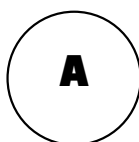


## VERDURAS

# PROCESADAS Y SALUDABLES

PARECEN TENER TODAS LAS DE PERDER AL LADO DE LAS FRESCAS. SIN EMBARGO, LAS VERDURAS EN CONSERVA O CONGELADAS MANTIENEN E INCLUSO MEJORAN MUCHAS DE SUS PROPIEDADES NUTRICIONALES ORIGINALES, ADEMÁS DE APORTAR COMODIDAD DE USO Y FACILIDAD DE PREPARACIÓN.



unque lo hayamos escuchado cientos de veces, nunca está de más insistir en las bondades del consumo de verduras. Se recomienda tomar cinco o seis raciones de fruta y verdura a diario.

Además de ser fuente de vitaminas, minerales y fibra, resultan hidratantes y antioxidantes, y según la Organización Mundial de la Salud, una ingesta suficiente al día ayuda a prevenir muchas enfermedades. Pero, ¿influye realmente si estas son frescas o procesadas?

Con la excepción de las frutas y verduras recogidas y consumidas crudas, todos los alimentos llevan consigo algún tipo de tratamiento. No se trata de nada nuevo: el ser humano lleva haciéndolo siglos con el fin de potenciar su sabor, facilitar su conservación o reducir posibles riesgos al comerlas. Aunque el procesado de frutas y verduras en conserva supone una pérdida inicial relevante de nutrientes como la vitamina C, también favorece el mantenimiento o mejora de otros como la fibra y los minerales, además de posibilitar su consumo en cualquier época del año.

### **EN LA CESTA DE LA COMPRA.**

En España siguen prefiriéndose las frutas y verduras frescas a las procesadas (ya sea en conserva, predominantes en este grupo, o congeladas). Según el *Informe Anual de Consumo Alimentario 2017*, en nuestro país se toman 76,6 kilos de verduras u hortalizas frescas por persona y año, lo que equivale a un gasto anual de casi 5.200 millones. Por el contrario, el consumo de aquellas que han sido procesadas (envasadas o congeladas) es casi siete veces menor: tan solo 11,6 kilos por persona, o lo que es lo mismo, 1.300 millones de euros: cuatro veces menos que el volumen de ventas



## Los vegetales comienzan a perder nutrientes tan pronto como son recolectados. Por eso, el tiempo que transcurre hasta que llegan a la mesa es de vital importancia.

de las frescas. El procesado de verduras y hortalizas puede llegar a afectar a su textura y sabor, pero conviene comprobar si se altera también su valor nutricional.

### NUTRIENTES, UNA CARRERA CONTRARRELOJ.

Un 83% de quienes consumen verduras afirman adquirir las frescas, según una reciente encuesta realizada a más de 1.000 usuarios de Consumer.es. La mitad de ellos opina, además, que tienen un mejor perfil nutricional, algo que no siempre ocurre, ya que los vegetales comienzan a perder nutrientes tan pronto como son cosechados. Los guisantes, por ejemplo, pueden perder hasta la mitad de vitamina C en solo dos días.

El tiempo que transcurre desde que las verduras son recolectadas hasta que llegan a la mesa resulta de vital importancia, y si a eso se le añade el tiempo que luego pasan en la nevera o en la despensa, el deterioro nutricional es inevitable. Conviene recordar, además, que la posterior cocción de las verduras hará que desaparezcan más nutrientes en el agua del cocinado. Unas pérdidas que pueden minimizarse si optamos por productos locales y de temporada, los mantenemos refrigerados y los consumimos tan pronto como sea posible.

Cuando las verduras se someten a un proceso de conservación, pasan por una fase previa de limpieza y blanqueado o escaldado. A fin de garantizar la eliminación de patógenos y de desactivar las enzimas que aceleran la descomposición de los alimentos, estos se sumergen en agua hirviendo durante unos minutos. Ello hace que se produzca una pequeña pérdida de vitaminas (como la C y otras del grupo B), aunque es mucho menor de la que resulta tras el almacenamiento y la distribución de las verduras frescas.

El procesado puede resultar también beneficioso por la disminución de algunos efectos negativos: “Las acelgas y las alcachofas contienen oxalatos, unas sustancias que impiden la correcta absorción de ciertos minerales como el calcio, el magnesio o el hierro. Con la cocción [previa a la conservación], eliminas gran parte de esos oxalatos, lo que te va a permitir absorber mejor el calcio que tienen”, explica Gemma del Caño, licenciada en Farmacia y máster en Innovación, Biotecnología y Seguridad Alimentaria.



## CONSERVANTES CON MUY MALA FAMA

Aunque tengan mala reputación, **los conservantes no son malos**: se añaden a los alimentos para **protegerlos de la oxidación y de los patógenos**. Algunos, como los sulfitos y nitratos, llevan usándose en la comida miles de años. En el caso de las verduras, no incorporan muchos aditivos; en algunas **a veces se añaden antioxidantes**

**como la vitamina C** para preservar sus cualidades. Todos los conservantes aprobados por las autoridades sanitarias **son inocuos para la salud humana**, siempre que se usen en las dosis utilizadas por la industria alimentaria. Algunos de ellos suenan a artificiales, pero **son completamente naturales**: el E-330, por ejemplo, es **ácido cítrico**.



## BENEFICIOS DE LA ULTRACONGELACIÓN.

Hay quien aún da crédito a falsas creencias como la de que las verduras congeladas contienen conservantes o que al transformarse pierden propiedades. Sin embargo, sucede más bien al contrario, puesto que se someten a congelación cuando están frescas (normalmente en las horas siguientes a la cosecha), por lo que mantienen las cualidades nutritivas (vitaminas, minerales o fibra) de su estado original, e incluso las mejoran: la cantidad de vitamina C que contienen las espinacas frescas consumidas a los tres días de su recolección, por ejemplo, es menor a la de las espinacas congeladas.

Conviene explicar que las verduras se someten a un proceso de congelado rápido que les permite mantener sus propiedades. La ultracongelación causa menos alteraciones en el alimento porque los cristales de hielo que se forman son microscópicos, mucho más pequeños que en una congelación lenta. Eso sí, una vez congeladas, es necesario mantenerlas por debajo de  $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$ , no interrumpir nunca la cadena del frío y, por supuesto, no volver a congelarlas una vez descongeladas, ya que eso las dañaría. A partir de ahí, todo son

## 9 Consejos para hacer conservas en casa

Para evitar riesgos con las conservas caseras, sé escrupuloso en el proceso. Estas son las recomendaciones más importantes:

- 1 No vale cualquier frasco.** Usa envases específicos para ello, y asegúrate de que la tapa está en perfecto estado (ni abollada ni oxidada) a fin de que cierre herméticamente.
- 2 Dependiendo del ingrediente,** deberás tener unas precauciones u otras. En el caso de los alimentos con pH ácido, como las conservas de tomate, es suficiente con hacerlos al baño María, porque a los microorganismos patógenos les cuesta más crecer.
- 3 Hierve los botes** para higienizarlos y eliminar posibles bacterias. Una mala esterilización puede causar intoxicaciones alimentarias como el botulismo.
- 4 A la hora de envasar,** llena los botes hasta arriba, para que no haya aire que pueda favorecer el desarrollo de patógenos. Si es una conserva sólida, añade líquido de cobertura.
- 5 Se puede usar un poquito de vinagre** para corregir la acidez y mejorar la seguridad de la conserva.
- 6 Si no se trata de una conserva ácida,** es mejor cocinar las verduras en una olla a presión, para que alcance una temperatura superior a  $120\text{ }^{\circ}\text{C}$  (que garantiza la eliminación de bacterias potencialmente dañinas).
- 7 Los alimentos calientes** ocupan más espacio, por lo que conviene cerrar la conserva mientras está caliente y llena. Al enfriarse, vuelve a su volumen normal y crea vacío.
- 8 Si se han tomado todas las precauciones,** será apta para el consumo mientras se mantenga a menos de  $25\text{ }^{\circ}\text{C}$  y por un máximo de un año. No olvides poner una etiqueta con la fecha de envasado.
- 9 Si el bote no hace ruido al abrirlo,** es mejor desecharlo por completo, ya que no logró bien el vacío y puede haberse deteriorado.



## Eliminar el exceso de sal presente en muchas conservas de verduras es sencillo: basta con enjuagarlas y no usar el líquido sobrante en ninguna preparación.

ventajas: ya están limpias y listas para su cocción, y son fáciles de preparar y de servir. Un consejo: para reducir al máximo la pérdida nutritiva es recomendable emplear poca agua para su cocción y verterlas sin descongelar; también pueden prepararse al vapor, a la plancha o en el microondas.

### **¿LATA O FRASCO DE CRISTAL?**

En lo que respecta a los formatos de conserva, la elección entre frascos de cristal o latas metálicas es sobre todo una cuestión de comodidad y presentación, ya que ambos productos pasan por el mismo proceso previo. Las latas hacen más sencillo su envasado y manejo, ofrecen una protección total y son más resistentes (aunque, una vez abiertas, admiten un menor tiempo de conservación). Por el contrario, los tarros de cristal son menos cómodos en su manejo, más pesados y más frágiles, pero ofrecen la ventaja de poder observar su contenido y que, una vez abiertos, admiten un mayor tiempo de conservación (siempre refrigeradas).

Para asegurarse de que las conservas mantienen todas sus propiedades a lo largo del tiempo, es conveniente mantenerlas en un lugar fresco, seco y alejado de la exposición directa a la luz solar, ya que esta podría degradar tanto el color de los alimentos como alguno de sus nutrientes.

De una u otra manera, la sal es uno de los conservantes más utilizados en el procesado de los alimentos. Sin embargo, ese contenido extra de sodio significa que registrará unos niveles muy superiores a los que contienen las versiones frescas de estos productos. Así, para que 100 g de judías verdes en lata aguanten en nuestra despensa durante varios meses, se conservan en una solución salina que puede contener hasta 30 mg de sodio, mientras que frescas apenas llegan a 4 mg. Resolverlo, no obstante, es sencillo: basta con enjuagar las verduras y no usar el líquido sobrante en ninguna preparación.

No hay, por tanto, motivos para evitar el consumo de verduras y hortalizas procesadas, que pueden combinarse con los productos frescos disponibles en nuestros establecimientos en el marco de una dieta sana, equilibrada y sostenible. Ni siquiera económicos, ya que los precios de las verduras procesadas son por lo general muy asequibles: 200 g de guisantes congelados salen por unos 75 céntimos de euro, y la misma ración de judías verdes en conserva, por 50.

# LA LETRA PEQUEÑA DE FRESCOS Y PROCESADOS

LAS NARANJAS SON CONOCIDAS POR SU ALTO CONTENIDO EN VITAMINA C. SIN EMBARGO, UNA RACIÓN DE ESPINACAS APORTA TAMBIÉN UNA GENEROSA CANTIDAD. ¿SUCEDE LO MISMO SI LA CONSUMIMOS PROCESADA? COMPARA ESTAS VERDURAS Y CONOCE LA DIFERENCIA EN SUS NUTRIENTES PRINCIPALES.

Alimento	ENERGÍA	GRASAS	PROTEINAS	FIBRA	SODIO	VITAMINA C
<b>Acelga en conserva</b>	34kcal	0,16g	3,6g	2,6g	260mg	36mg
<b>Acelga fresca, cocida</b>	58kcal	0,78g	3,8g	1,6g	217,5mg	27mg
<b>Champiñones en conserva</b>	50kcal	0,58g	3,74g	4,8g	850mg	-
<b>Champiñones frescos, cocidos</b>	56kcal	0,94g	4,34g	4,4g	4mg	8mg
<b>Espárragos en conserva</b>	48kcal	1,30g	4,28g	3,2g	574mg	36,8mg
<b>Espárragos frescos, cocidos</b>	44kcal	0,44g	4,80g	4g	28mg	15,4mg
<b>Espinacas en conserva</b>	30kcal	1g	5,62g	4,8g	644mg	28,6mg
<b>Espinacas frescas, cocidas</b>	44kcal	0,52g	5,94g	4,8g	140mg	19,6mg
<b>Guisantes en conserva</b>	134kcal	1g	11,2g	6,72g	444mg	17,6mg
<b>Guisantes frescos, cocidos</b>	168kcal	0,44g	10,72g	11g	6mg	28,4mg
<b>Judías verdes en conserva</b>	42kcal	0,82g	2,10g	3,8g	536mg	5,6mg
<b>Judías verdes frescas, cocidas</b>	70kcal	0,56g	3,78g	6,4g	2mg	19,4mg
<b>Patata en conserva</b>	120kcal	0,42g	2,82g	4,6g	438mg	10,2mg
<b>Patata fresca, cocida</b>	174kcal	0,4g	5,76g	3,6g	14,50mg	24,30mg
<b>Patata asada</b>	186kcal	0,2g	8,58g	15,8g	42mg	27mg
<b>Zanahoria en conserva</b>	50kcal	0,38g	1,28g	3g	484mg	5,4mg+
<b>Zanahoria fresca, cocida</b>	70kcal	0,36g	1,50g	6g	116mg	7,2mg

Cantidades por ración de 200 g de producto. Fuente: Bases de datos BEDCA (España) y USDA (Departamento de Agricultura de EE UU). En verde se destacan los alimentos que tienen menos calorías, grasas y sodio; y los que contienen más proteínas, fibra y vitaminas.