

Productos de "cuarta gama"

Verdura envasada y lista

Una interesante opción para quienes disponen de poco tiempo o prefieren pagar un poco más a lavar y preparar las verduras

¿Cuántas veces hemos desistido de preparar un plato de verdura cocida con patatas o una ensalada por lo arduo, lento e incómodo de limpiar, cortar, pelar etc. los ingredientes necesarios? Pero hoy, la falta de tiempo y la pereza no sirven como excusa para no consumir cotidianamente las verduras y hortalizas que tan imprescindibles resultan en una dieta equilibrada y saludable. Y ello porque la industria alimentaria, atenta a la evolución de las expectativas y necesidades del consumidor y a sus nuevas actitudes, ha hecho llegar a los establecimientos comerciales hortalizas y verduras frescas, limpias, troceadas, lavadas, envasadas y listas para su cocinado o para su consumo directo en forma de ensaladas. Son alimentos frescos que añan a ese factor clave de la comodidad una duración aceptable y una satisfactoria calidad sensorial. Para mantener sus cualidades organolépticas (sabor, textura, color...), sanitarias y nutricionales estos productos de "cuarta gama" y que indican una caducidad de unos siete días, requieren un estricto cuidado de la cadena de frío (entre 1°C y 4°C) desde el momento de su recolección hasta el de su consumo.

Un producto de nuestros días. Poco a poco, nos vamos familiarizando con este formato de verduras y hortalizas aunque su presencia en nuestros comercios y hogares conti-

núa siendo poco relevante. Todavía, y a pesar de su expansión, estos productos de "cuarta gama" -introducidos en los 80 en Navarra, donde se instaló la primera fábrica de procesado- siguen siendo minoritarios, si bien cada vez son más apreciados debido a la falta de tiempo que caracteriza la vida hogareña actual y, especialmente, debido a la reducción de las horas que dedicamos a la cocina.

Pero no todo termina aquí: los productores trabajan ya en el lanzamiento de artículos de "quinta gama", hortalizas frescas sometidas a cocido y envasado -sin colorantes ni conservantes- con lo que la vida del producto llega a 2-3 meses y se reduce aún más el tiempo de elaboración en el hogar y, con ello, se facilita el consumo. Aunque resultan algo más caros que sus antecesores (las verduras y hortalizas no manipuladas),

No reciben tratamiento térmico, por lo que el respeto a la cadena de frío deviene esencial

pueden tener un efecto nutricional positivo, al cambiar -a mejor- los hábitos de alimentación de las personas que por motivos de tiempo o comodidad apenas consumían verduras.

Hay que esmerarse en la elaboración. Las condiciones de lavado (calidad de agua, tiempo, temperatura...) y envasado (tipo de film, método de conservación...) devienen esenciales para garantizar la calidad sanitaria y nutritiva de los productos de cuarta gama.

Los vegetales se recogen cuando alcanzan las condiciones óptimas de maduración. La recolección y selección de la materia prima es el paso básico para obtener un producto atractivo y de calidad, ya que al comercializarse en envases transparentes no se pueden introducir trozos defectuosos, sucios o feos. Una vez recolectadas, las verduras se enfrían para que no pierdan calidad. Los procesos previos al envasado se han de realizar en salas refrigeradas, para impedir la multiplicación de microorganismos patógenos. Se lavan con agua fría y se utiliza un desinfectante, todo ello para eliminar posibles restos de tierra, heces u orina, fertilizantes, pesticidas, etc.

Posteriormente, y con el fin de prevenir la proliferación microbiana, se elimina





Atmósfera modificada o protectora

Este sistema de conservación consiste en almacenar alimentos frescos en una atmósfera distinta a la del aire para disminuir el crecimiento microbiano y reducir de forma progresiva la velocidad de respiración de los productos. De igual manera, se evita el marchitamiento de los vegetales (pardeamiento enzimático), la principal causa de su deterioro bioquímico, que tiene como consecuencia la aparición de colores oscuros (pardos-negros) fácilmente observables en plátanos, champiñones, patatas y manzanas, debido a la oxidación. La conservación mediante atmósfera modificada o protectora reduce también las pérdidas de vitaminas y minerales que causan el lavado y cortado de las verduras.

La atmósfera modificada es una combinación de gases en la que se disminuye la concentración del oxígeno y se aumenta la concentración de otro gas (nitrógeno, dióxido de carbono). El dióxido de carbono retrasa el crecimiento de los microorganismos que crecen a temperaturas de refrigeración e inhibe la respiración del producto. El nitrógeno es un gas inerte que reemplaza a otros gases, reduciendo su concentración. Pero, conviene subrayarlo, la atmósfera modificada no reemplaza a la refrigeración, lo que obliga al productor, al transportista, al vendedor y al consumidor, a respetar escrupulosamente la cadena de frío para mantener la frescura del alimento y evitar el incremento microbiano. Este envase evita la contaminación del alimento, por lo que el consumidor ha de adquirirlo siempre intacto y en perfectas condiciones, y si lo abre para consumir parte del producto, debe cerrar bien el envase y volver a guardarlo en frío.



para consumir

el exceso de humedad producido por el lavado. Ya después, tras unos cortes mecánicos y cuidadosos que minimizan la pérdida vitamínica y aseguran una adecuada presentación, se introducen en bolsas de plástico, bandejas recubiertas por una película de plástico o terrinas, y se conservan en atmósfera modificada. Los alimentos más comunes de esta cuarta gama son: lechugas diversas, escarola, zanahoria, espinaca, acelga, apio, puerro, naranja y manzana.

Riesgos para la salud. Los productos de cuarta gama no reciben tratamiento térmico alguno, por lo que no se destruyen o inactivan los posibles gérmenes que, presentes en el alimento, podrían provocar una toxoinfección alimentaria.

Las claves para evitar riesgos para la salud del consumidor son la calidad de la materia prima, la manipulación higiénica por parte del productor, el mantenimiento de la cadena de frío a lo largo de toda la vida del producto (producción, transporte, distribución, almacenamiento en el establecimiento y en el hogar) y en respetar la fecha de caducidad del producto.

La humedad natural de estos alimentos los hace proclives al crecimiento de bacterias y mohos. Algunos mohos tienen capacidad para formar mi-

cotoxinas, sustancias muy tóxicas para el organismo humano. Y los mohos se inactivan en ausencia de oxígeno, por lo que el envasado en atmósfera modificada es suficiente para evitar este peligro. Por ello, cualquier bolsa que presenta enmohecimiento debe ser rechazada sin miramientos. Y ya en el hogar, hemos de tener especial cuidado con los restos no consumidos. Al abrir el envase, los vegetales pierden la protección de la atmósfera modificada, por lo que es posible la proliferación de mohos. Si ésta se produce, el alimento no debe ser consumido.

Las hortalizas y las verduras son una de las fuentes principales de nitratos en la dieta humana, especialmente la lechuga, la espinaca y la acelga. El agua, algunos aditivos conservantes y ciertos fertilizantes también aportan nitratos.

El peligro del nitrato, una sustancia que en sí misma no es tóxica, reside en su transformación en nitrito, hecho que sucede en parte durante el metabolismo humano. Este nitrito puede reaccionar en el medio ácido del estómago con las aminas, sustancias obtenidas por el metabolismo de los alimentos proteicos originando nitrosaminas, agentes cancerígenos. La vitamina C (kiwi, cítricos, fresas, melón, tomate, pimientos...)

la E (aceite de oliva virgen, frutos secos) son sustancias que reducen la formación de nitrosaminas. La UE ha reglamentado recientemente el límite máximo de nitratos que pueden contener los vegetales en momento de comercializarse en las distintas estaciones del año, por lo que el fabricante está obligado a cumplir la normativa vigente, con lo que el posible riesgo (de por sí pequeño) se reduce ostensiblemente.

Más información:
www.revista.consumer.es