

# Adecuados para salir del paso pero no como dieta cotidiana

En el 70% de los hogares españoles se recurre a productos congelados una vez a la semana, y en el 38% se hace más de tres veces, según el reciente "Estudio sobre los hábitos de consumo de los alimentos congelados en España", realizado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA), la Confederación Española de Consumidores y Usuarios (CECU) y los 14 principales fabricantes de congelados envasados. Algunos congelados pertenecen a un grupo que podríamos denominar platos listos para su consumo, un tipo de productos cada vez más presentes en nuestros hogares. Pueden ser platos precocinados, platos preparados o conservas. La falta de tiempo, la escasa cultura culinaria y la poca afición a las cocinas, además de la comodidad y la rapidez en la preparación de estos productos, son razones que se esgrimen para justificar su éxito en el mercado. Pero, por razones dietéticas no son los más indicados para consumirlos habitualmente. ◀

## Precocinados



### PRECOCINADOS

- Refrigerados.
- Congelados.

#### ¿Qué son ?

Productos resultantes de una preparación culinaria no completada, envasados y conservados en frío. Para su consumo precisan de un tratamiento doméstico adicional, por ejemplo hornearlos o freírlos.

#### Algunos ejemplos

Croquetas y empanadillas refrigeradas o congeladas que necesitan de la fritura para su consumo, patatas y barritas de pescado congeladas, pizzas congeladas o refrigeradas, etc.

### Algunas VENTAJAS

#### > LARGA CONSERVACIÓN

Son productos que conservan sus propiedades nutritivas, organolépticas e higiénicas durante semanas e incluso varios meses.

#### > PRECIO

A un precio razonable se puede disfrutar de un menú variado.

#### > FÁCILES DE PREPARAR

Algunos productos tan sólo requieren un salteado para ser consumidos, otros pueden ser introducidos en su mismo envase en el horno o en el microondas y están listos en escasos minutos,

por lo que facilitan el trabajo de quienes disponen del tiempo justo para comer, quienes consideran una incomodidad la preparación de ciertos platos o quienes carecen de conocimientos culinarios.

#### > OFERTA MUY VARIADA

La oferta de "platos listos para su consumo" es tan amplia que permite variar sin problemas el menú y, además, brinda la posibilidad de probar platos diferentes a los tradicionales o pertenecientes a la cocina internacional que, de otro modo, no serían degustados.

### Principales INCONVENIENTES

#### > DIFICULTAD PARA IDENTIFICAR, EN CANTIDAD Y CALIDAD, LOS INGREDIENTES.

No es fácil conocer la composición exacta de muchos de estos productos, a pesar de que aparezcan detallados todos los ingredientes en el etiquetado, ya que las cantidades se refieren al producto completo y no a la ración de consumo individual. Además, se aprecian diferencias entre productos del mismo tipo y marca distinta en la cantidad y el tipo de ingre-



## CONSERVAS

### ¿Qué son ?

Platos preparados envasados en tarro de cristal o lata, sometidos a un tratamiento de calor intenso (esterilizados) para ser conservados.

Hasta que se abre el envase, no necesitan frío

para su conservación. Pueden consumirse tras un simple calentamiento.

### Algunos ejemplos

Fabada asturiana, cocido madrileño, albóndigas en salsa, pimientos rellenos...

## Conservas

## PREPARADOS

- Refrigerados.
- Congelados.

### ¿Qué son ?

Platos preparados, envasados herméticamente y tratados por calor u otro procedimiento para su conservación. Deben conservarse en frío. Pueden consumirse tras un simple calentamiento.

### Algunos ejemplos

Pollo asado y envasado al vacío, tortilla de patata envasada, etc. Lasaña y canelones, platos de arroz y pasta congelados que requieren del horno convencional o del microondas para su consumo.

## Preparados

diente utilizado. En alimentos como croquetas o barritas de pescado la proporción de bechamel y de rebozado es excesiva, por lo que conviene comparar la etiqueta de distintas marcas y recordar que los ingredientes aparecen en orden decreciente a la cantidad utilizada (el ingrediente más abundante es el primero de la lista). Las personas con alergias o intolerancias pueden tener problemas con los congelados a granel, pues no siempre se indican sus ingredientes.

### > MÁS INDIGESTOS.

Hay platos muy condimentados con especias picantes (pimienta, curry, chile...) y/o aditivos saborizantes (E-621, glutamato monosódico) que les confieren un sabor particular, pero también los hacen indigestos, sobre todo para quienes tienen el estómago delicado.

### > MÁS SODIO Y CALORÍAS.

Contienen en general más sodio que los platos caseros, entre otras cosas, porque la sal se utiliza como conservante y porque el sodio forma

parte de aditivos saborizantes, como el glutamato monosódico, empleados habitualmente en su fabricación. El valor energético de estos productos suele ser elevado, con el añadido de que muchos de ellos se han de freír para consumirlos, lo que aumenta aún más su aporte calórico.

### > ABUNDANTE GRASA, Y GRASA SATURADA.

La grasa saturada —la que en exceso tiende a aumentar los niveles de colesterol en sangre— abunda en los productos que incorporan salsas, grasas

(cuyo origen, animal o vegetal, a menudo no especifican), mantequilla, nata o crema de leche, leche, embutidos, paté, etc.

### > CON NUMEROSOS ADITIVOS.

Para que muchos de estos platos se mantengan en perfecto estado durante varios meses se emplean aditivos conservantes. La textura deseada se consigue, en algunos de ellos, añadiendo antiapelmazantes. El color y el sabor particular de ciertos productos se obtienen con aditivos colorantes, saborizantes, etc.