

## Verduras en conserva, un tesoro en la despensa

Sus cualidades nutritivas apenas difieren de las verduras frescas e incluso en este formato, mantienen de forma estable sus nutrientes durante mucho más tiempo

Son sinónimo de salud y bienestar. Las cualidades nutritivas de las verduras juegan un papel trascendental en el equilibrio de nuestra dieta, ya sean frescas o en conserva.

Cuando en el siglo XVIII el francés Nicolas Appert consiguió esterilizar alimentos en botellas de cristal, se amplió muchísimo el abanico de posibilidades alimentarias de la población. Desde entonces, el descubrimiento de Appert ha evolucionado gracias a los modernos avances tecnológicos hasta el punto de que, en la actualidad, las conservas no solo garantizan por largo tiempo la inocuidad del alimento, sino que, además, **consiguen preservar con éxito sus propiedades nutricionales**, su color, su aroma y su textura.

Las verduras en conserva son prácticas, seguras y pueden convertirse en el "plan B" perfecto. Para que sus propiedades nutricionales lleguen casi intactas a nuestra mesa, se envasan justo después de cosecharlas, pero antes se lavan, se pelan (en el caso de ciertas hortalizas, como la zanahoria) y se blanquean. El proceso de blanqueo o escaldado significa someter a

las hortalizas a un tratamiento por calor, con agua a una temperatura cercana a su punto de ebullición, seguido por un rápido enfriamiento. Con esta técnica, se mejora la conservación del producto, gracias a que inactiva las enzimas presentes en el propio alimento, que pueden causar su deterioro con el paso del tiempo.

El lavado, por su parte, es siempre muy cuidadoso, sobre todo en el caso de las verduras cosechadas debajo de la tierra, como las zanahorias o las patatas, para descartar cualquier residuo. Así, cada hortaliza se lava mediante un proceso diferente que garantiza su limpieza en función de sus particularidades.

La moderna tecnología agroalimentaria se esfuerza en disminuir al máximo el impacto medioambiental de todos estos procesos, disminuyendo el consumo de energía y las tasas de emisiones de sustancias contaminantes. En este sentido, dicho impacto siempre será menor si consumimos productos locales, es decir, recolectados o procesados cerca de nuestro hogar. Por ejemplo, los pimientos del piquillo de Lodosa frente a los importados de Perú.



## EN EL MERCADO

La oferta de verduras y hortalizas en conserva disponible en los comercios es amplísima. Nuestra despensa puede atesorar acelgas, alcachofas, alfalfa germinada, cebollitas, champiñones laminados o enteros, corazones de alcachofa, espárragos blancos o verdes, espinacas, grelos, judías verdes, menestra de verduras, palmito, patatas enteras o cocidas, pepinillos en vinagre, pimientos del piquillo, morrones y rojos; remolacha en rodajas o rallada, setas variadas, soja germinada, tomate pelado, troceado o triturado y zanahorias peladas o ralladas.

## SU LUGAR EN LA DIETA

La última encuesta realizada en nuestro país por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (en la actualidad, AECOSAN) analizó la ingesta de **seis hortalizas en conserva: alcachofas, espárragos, patatas cocidas, remolacha cocida, tomate al natural y zanahoria cocida. El consumo total en España apenas alcanza los 65 gramos por persona al mes**, una cifra muy alejada de los 8,5 kilos mensuales de verduras y hortalizas frescas que cada español consume al mes.

Existe la errónea creencia de que estos alimentos cuentan con una peligrosa presencia de **conservantes**, cuando no es así. A algunos -como a las patatas cocidas en conserva o a los champiñones- se les añade un antioxidante denominado ácido ascórbico, para preservar sus cualidades. El ácido ascórbico es la vitamina C, como la que encontramos en una naranja, por lo que su ingesta no es perjudicial. Además, dado que el tratamiento térmico antes comentado (el blanqueo) produce disminuciones en el contenido de vitamina C del alimento, el ácido ascórbico añadido sirve para compensar la pérdida. Otros aditivos, como el acidulante E-300, también son **seguros e inocuos**. De todas maneras, **muchas conservas vegetales no tienen conservantes en su composición.**

Por otro lado, ciertos sectores se muestran preocupados por el contenido en bisfenol A (BPA), un compuesto orgánico que puede estar presente en alimentos procesados a causa de los envases utilizados en su conservación. Hoy por hoy, la máxima entidad europea en seguridad de los alimentos, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), considera que esta sustancia supone, en su caso, un bajo riesgo para los consumidores.

Desde un punto de vista nutricional, **no hay grandes diferencias entre las verduras frescas y en conserva**, tal y como ha señalado un reciente estudio publicado en la Revista Española de Nutrición Humana y Dietética. La investigación indica que aunque es posible que una hortaliza recién recolectada tenga más vitaminas o minerales que una en conserva, este último alimento preservará durante mucho más tiempo de forma estable sus nutrientes. Es más, existen sustancias como el licopeno que pueden ser superiores tras el procesado. Asimismo, se detalla que conviene **incrementar el consumo de hortalizas** sin que el tipo de manipulación o cocción suponga una barrera para su ingesta desde el punto de vista de las pérdidas de nutrientes.

En cualquier caso, sí es relevante la **adición de sal** en estos alimentos, tal y como puede apreciarse en las propiedades nutricionales de las verduras (ver tabla en la página 17). La ingesta de sal en España casi duplica las cifras máximas recomendadas por las autoridades sanitarias, así que es conveniente revisar el etiquetado de estos productos. Sanidad considera que un alimento tiene «mucho sal» cuando iguala o supera 1,25 gramos de sal por cada 100 gramos de alimento y que aporta «poca sal» cuando tiene 0,25 gramos (o menos) de sal por cada 100 gramos de alimento. Si en la etiqueta no pone sal, sino «sodio», debemos multiplicar la cifra de sodio por 2,5 para saber cuánta sal aporta.

## Verduras, ¿en conserva o congeladas?

Aunque hay algunas **pérdidas de nutrientes** en los alimentos envasados a causa del procesado alimentario, tales pérdidas no son preocupantes y no justificarían decantarse por un tipo u otro de verduras. No obstante, **la adición de sal**, como se ve en los semáforos nutricionales, es importante y conviene tenerla en cuenta tanto en la población general como, sobre todo, en personas que padecen hipertensión arterial.

En cuanto a la congelación, es un proceso que afecta muy poco al contenido en nutrientes y presenta la ventaja de que no es necesario añadir sal (que preserva a los alimentos en las conservas vegetales). Dado que los alimentos se congelan justo después de recolectarlos, es probable que tenga más vitaminas una verdura congelada que una que lleva varios días en el mostrador de una tienda. En contrapartida, la congelación puede ocasionar **cambios indeseables en la textura**. Además, el coste energético de los alimentos congelados es muy superior al del resto de alimentos, algo con un potencial negativo no solo para nuestro bolsillo, sino también para el medio ambiente.

La **variedad de productos** es mayor entre las conservas, donde podemos encontrar muchas más opciones que entre las verduras congeladas. La diferencia, en este sentido, es notable. No obstante, las verduras y hortalizas congeladas son **más**

**económicas** que las conservas. Esto se nota sobre todo en las menestras, que pueden costar hasta 6 veces menos, o en las judías, que son casi 4 veces más baratas. Las alcachofas, espinacas y acelgas congeladas cuestan la mitad que las que vienen en conserva. Aún así, si no es para consumir en el momento, habrá que añadir a su precio el coste eléctrico de mantenerlas congeladas en casa. Hay que tener en cuenta que lo relevante para nuestra salud es consumir más verduras y hortalizas de las que tomamos, sean o no congeladas.

## Comer conservas con seguridad

Las conservas vegetales industriales presentan una altísima garantía de seguridad alimentaria, aunque debemos fijarnos tanto en las fechas de caducidad o consumo preferente, como en que los envases estén en buen estado. Si la tapa está abultada, por ejemplo, puede haber en su interior microorganismos patógenos, así que es aconsejable no consumir el producto. Algo similar sucede si los envases tienen roturas, están oxidados o abollados. Una vez abierta la conserva, si no se consume entera, debe mantenerse en refrigeración un máximo de siete días. Si no sabemos la fecha de apertura, es mejor no consumirla.



## UN GRUPO DE ALIMENTOS, DOS SEMÁFOROS NUTRICIONALES

La ración habitual de algunas hortalizas -como las acelgas, las espinacas o las judías- iguala o supera los 200 gramos, por lo que podrían constituir incluso un plato principal. En cambio, la ración de otras conservas vegetales -como los palmitos, los champiñones o los pimientos- es menor: en algunos casos, de hecho, no llega a los 30 gramos. Las diferencias de lo que se entiende por una ración son significativas. Por tanto, si queremos conocer qué aportan las hortalizas en conserva a nuestra dieta, es necesario utilizar dos semáforos nutricionales distintos. En el primero, se incluyen los vegetales cuya ración ronda los 200 gramos, mientras que el segundo abarca aquellas conservas cuya ración es más pequeña (ver tabla en la página 17).

### Conservas vegetales cuya ración habitual de consumo supera los 200 gramos

Destacan por ser una **notable fuente de fibra dietética** (cuya ingesta es deficitaria en la población española) y por su **bajo aporte en calorías y grasas**. No obstante, la cantidad de azúcares en algunas de ellas es significativa. También lo es la cantidad de sal, algo que debemos considerar si estos alimentos se consumen a menudo. Si comparamos, por ejemplo, el aporte de sal de 200 gramos de espinacas en conserva con el de las espinacas congeladas o frescas, constataremos que la adición de sal en el proceso de elaboración de la conserva es muy importante. De hecho, puede llegar a ser hasta diez veces mayor.

- ♦ Sal en una ración de **espinaca en conserva**: 1 gramo (14% de las Cantidades Diarias Orientativas).
- ♦ Sal en una ración de **espinaca congelada o fresca**: 0,1 gramos (0,14% de las Cantidades Diarias Orientativas).

### Conservas vegetales cuya ración no supera los 200 gramos

En estas otras conservas vegetales, también vemos, en general, un notable **aporte de fibra dietética** y una **muy baja cantidad de calorías o grasas**. Algunas de ellas, como el pimiento morrón o la remolacha, contienen una presencia mayor de azúcares simples, aunque no es algo alarmante. En cuanto a la sal, como la ración de ingesta es menor, estos alimentos no supondrán una preocupación, salvo si se toman muy a menudo. Las dos excepciones son el champiñón y la patata, que nos aportan más sal que el resto de vegetales en conserva. A modo de comparación, una patata difiere mucho en cuanto a su contenido en sal en función de si ha sido o no sometida a un proceso de conservación:

- ♦ Sal en una ración de **patata en conserva**: 0,7 gramos (12% de las Cantidades Diarias Orientativas).
- ♦ Sal en una ración de **patata cruda**: 0,07 gramos (0,12% de las Cantidades Diarias Orientativas).



## ¿Las verduras en conserva se pueden desalar en casa?

Las verduras en conserva contienen más cantidad de sal que las verduras frescas y las congeladas. En algunos casos, como las espinacas o las patatas, el aporte de sal puede llegar a ser diez veces superior. Es importante tener esto en cuenta en todos los casos -no solo cuando se padece hipertensión-, ya que el consumo de sal en España duplica los máximos recomendados por la Organización Mundial de la Salud. Así, si utilizamos con frecuencia hortalizas en conserva, podemos reducir su contenido en sal de manera doméstica. Para quitar una parte de la sal (pero no toda) de las conservas vegetales, se puede remojar el alimento bajo un chorro de agua fría. No obstante, ello también arrastrará determinadas vitaminas (como las del grupo B), además de suponer un gasto de agua potable.



### PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS VERDURAS EN CONSERVA. ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?\*

	ENERGÍA		GRASAS		SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% CDO <sup>(2)</sup>	(g)	% CDO <sup>(2)</sup>	(g)	% CDO <sup>(2)</sup>	(g)	% CDO <sup>(2)</sup>	(g)	% CDO <sup>(2)</sup>	(g)	% CDO <sup>(2)</sup>
<b>CONSERVAS VEGETALES CUYA RACIÓN HABITUAL DE CONSUMO SUPERA LOS 200 GRAMOS (PUEDE SER UN PLATO PRINCIPAL)</b>												
Acelga (ración = 200 gramos)	39,4	2,0	0,2	0,2	0,0	0,0	0,6	3,0	0,7	11,2	2,6	10,8
Espárrago blanco (ración = 200 gramos)	25,6	1,3	0,0	0,0	0,0	0,0	3,2	16,0	2,6	42,5	3,0	12,5
Espinaca (ración = 200 gramos)	41,6	2,1	0,8	0,9	0,2	0,3	1,0	5,0	0,9	14,6	2,6	10,8
Judía verde (ración = 225 gramos)	41,6	2,1	0,2	0,3	0,0	0,0	5,2	25,9	1,8	29,6	5,6	23,5
Menestra de verduras (ración = 225 gramos)	99,8	5,0	0,6	0,7	0,1	0,2	8,1	40,5	0,7	11,8	3,8	16,0
Guisantes <sup>(1)</sup> (ración = 215 gramos)	179,3	9,0	3,9	4,3	0,9	1,3	7,1	35,5	1,6	26,7	10,8	45,0
<b>CONSERVAS VEGETALES CUYA RACIÓN NO SUPERA LOS 200 GRAMOS</b>												
Alcachofa (una unidad mediana, 25 gramos)	9,2	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,3	1,5	0,0	0,2	2,4	10,0
Champiñón (1 lata 85 gramos)	18,4	0,9	0,4	0,5	0,1	0,1	0,1	0,3	0,7	11,7	1,3	5,4
Palmito (una unidad, 23 gramos)	10,6	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	1,8	9,2	0,4	6,2	0,0	0,0
Patata entera (una unidad mediana, 180 gramos)	101,0	5,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	3,6	0,7	12,0	2,0	8,3
Pimiento morrón (una unidad grande, 67 gramos)	21,6	1,1	0,3	0,3	0,1	0,1	3,4	17,0	0,1	2,0	1,0	4,2
Remolacha en conserva (una ración para ensalada, 30 gramos)	13,2	0,7	0,0	0,0	0,0	0,0	2,2	11,0	0,1	1,4	0,5	2,1
Soja germinada (una ración, 70 gramos)	9,0	0,5	0,1	0,1	0,0	0,0	0,4	1,8	0,2	3,9	1,6	6,7
Zanahoria (una ración para ensalada, 30 gramos)	8,3	0,4	0,1	0,1	0,0	0,0	1,1	5,5	0,0	0,5	0,8	3,1

\*Semáforo nutricional de 2 tipos de conservas vegetales: el primero, lo componen 5 tipos de verduras en conserva cuya ración habitual de consumo supera los 200 gramos (pueden ser un plato principal) y el segundo, lo incluyen 8 tipos de verduras en conserva, cuya ración habitual de consumo no supera los 200 gramos. **(1) Guisantes:** Son un tipo de leguminosa, pese a que el acervo popular los considere verduras. No obstante, durante los meses de primavera se recolecta una variedad de guisantes tempranos, conocidos también como tirabeques, cuyos granos frescos y tiernos tienen una composición nutricional que se asemeja más a la composición de las verduras que a la de las legumbres secas. **(2) %CDO:** Indica la proporción aportada respecto de la Cantidad Diaria Orientativa (CDO) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 90 g de grasa, 70 g de grasas saturadas, 20 g de azúcares, 6 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es del 7,5% de la CDO), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%). La fibra no tiene color porque escasea en la dieta.

## SUGERENCIAS DE COMPRA

Las hortalizas en conserva son alimentos muy saludables. Mantienen casi intactas las propiedades de los vegetales crudos, son ligeras, bajas en grasa y ricas en fibra. Estas características les hacen merecedoras de un lugar destacado en la despensa, donde siempre deberían estar presentes; en especial, para sacarnos de un apuro culinario o ayudarnos a improvisar una comida. Las siguientes son algunas recomendaciones gastronómicas y dietéticas para elegir mejor:



### Para hacer en purés

La mejor elección son las verduras con alto contenido en fécula, como las zanahorias y las patatas, que luego podríamos combinar con verduras con alto contenido en fibra como los espárragos, las espinacas y las acelgas. Una combinación muy sencilla consiste en utilizar una verdura fibrosa -como las espinacas o las acelgas-, mezclarla con patata o zanahoria para que espese y añadir luego un chorrito de aceite de oliva o un refrito de ajos antes de triturar. Es preferible no mezclar demasiadas verduras, sino dar personalidad a los purés y dejar que una verdura y su sabor sean los protagonistas.

### Para comer todos los días

Ya que la ingesta de sal es excesiva en la población española, para recomendar un consumo diario, debemos fijarnos en conservas que no tengan mucha sal añadida. Es el caso de las alcachofas, el pimiento morrón, la remolacha, la soja germinada o la zanahoria.

### Para los niños

Debemos aplicar el mismo criterio que cuando vamos a comer verduras en conserva todos los días y escoger las que tengan menor contenido de sal. Existen estudios, además, que sugieren que el paladar de los niños puede acostumbrarse más rápido que el de

los adultos a los sabores salados, lo que incrementaría su tendencia a consumir esta clase de alimentos, algo arriesgado para su salud cardiovascular a largo plazo.

### Para comer con un refrito

Cualquier verdura acompañada de un refrito toma categoría, ya sea como primer plato, como guarnición o, incluso, como plato único. ¿Por ejemplo? Unas vainas o alcachofas con refrito, acompañadas de alguna patata y trocitos de zanahorias para hacer más vistosa, suave y completa la receta. Si queremos hacer una guarnición para carne o pescado, podemos utilizar champiñones, pimientos o patatas acompañados por un refrito de ajos. Las vainas y zanahorias también se pueden utilizar para una guarnición, aunque los champiñones y los pimientos son los que más triunfan. El tipo de refrito -más simple o más complejo- también imprime sus matices a los platos.

### Para llevar al trabajo

Ya sea en un termo caliente o en una tartera fría, las verduras en conservas resultan muy prácticas. Sin embargo, la opción más sencilla sin necesidad de calentar o estar atentos a que se derramen líquidos son las ensaladas. Podemos preparar una cama de lechugas variadas y añadir unos trocitos de

palmito y remolacha rallada, que le darán un toque muy vistoso. Si queremos un plato más contundente, añadimos pasta cocida o arroz blanco cocido. Solo tendremos que aliñar en el momento de comer.

### Para los que no les gusta la verdura

El truco es combinarlas con otros alimentos o buscar nuevas texturas que resulten más agradables. Por ejemplo, escurrimos unas pencas de acelgas en conserva, las rellenamos con jamón york y queso, las pasamos por harina y huevo batido, y freímos en abundante aceite de oliva para presentar con una salsa de tomate o bechamel. Los pimientos rellenos son otra opción interesante, ya que podemos usar todo tipo de salteados para introducir en su interior y dar sabor. Las croquetas son un gran comodín: de bacalao con espinacas, de jamón con champiñones, de morcilla con pimientos... Una última idea: en empanadas o pizzas, donde podemos agregar desde pimientos o espinacas hasta palmitos y brotes de soja.

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



## Apuntes para el ahorro

Existen tantos tipos de verduras en conserva que cuesta resistirse. La diversidad no es la única característica que afecta a su precio, también hay que tener en cuenta otras como la forma de elaboración y de presentación, los tamaños del producto, el tipo de envase, el origen, las marcas comerciales y las denominaciones de origen. Los siguientes son apuntes sencillos para cuidar la alimentación sin descuidar el bolsillo:

- ✚ **HASTA 5 EUROS EL KILO.** Las verduras en conserva **más económicas** son las espinacas, las acelgas, las patatas, la zanahoria rallada y los germinados de soja. Todas cuestan, de media, 4 euros el kilo. La remolacha cuesta un poco más: casi 5 euros el kilo. En el caso de las acelgas y las espinacas, una opción interesante es Eroski Sannia, ya que son conservas bajas en sal y, además, su precio está por debajo de la media. Si bien los precios son bastante parecidos, en algunas conservas hay excepciones. Es el caso de la zanahoria rallada, donde la marca más cara (Bio Amalur) triplica el precio de media, y de la remolacha, donde la opción más costosa (también Bio Amalur) duplica el precio medio. En ambos casos, la opción más económica es Leyenda.
- ✚ **DE 6 A 10 EUROS EL KILO.** En una franja de precio **intermedia** encontramos las judías y los tallos de espárragos (6 euros/kg), las pencas de acelgas (7 euros/kg) las setas (8 euros/kg), los champiñones y los puerros (8,5 euros/kg) y las menestras de verduras (10 euros/kg). Las judías tienen precios similares, si bien la marca más cara (Bonduelle extrafina) duplica el coste medio. Las opciones más baratas: Gutarra, Eroski Basic y Dantza. Con las setas ocurre algo similar, ya que los precios son bastante homogéneos: entre la marca más cara (Ferrer) y la más barata (Celorrio) hay menos de 2 euros/kg de diferencia. No obstante, es preciso excluir de esta horquilla a las setas japonesas *shiitake*, cuyo precio triplica la media. La marca más económica de puerros es Leyenda y la de champiñones, Eroski (laminado). Mención aparte merecen las menestras de verduras, que pueden considerarse un plato hecho. Una opción interesante es Eroski Sannia, cuyo precio está por debajo de la media y su contenido de sal es reducido. Si queremos ahorrar un poco más, las macedonias de verduras son aún más baratas: la más costosa (Gutarra) no llega a 7 euros/kg y la más económica, Eroski, ronda los 2,50 euros/kg.
- ✚ **MÁS DE 10 EUROS EL KILO.** Entre las conservas de verduras más caras encontramos las alcachofas y los pimientos del piquillo (13 euros/kg), los palmitos (14 euros/kg), los espárragos (18 euros/kg) y las yemas de espárragos (21 euros/kg). En todos los casos, las denominaciones de origen inciden en el precio y pueden encontrarse notables diferencias. Entre las alcachofas, por ejemplo, la marca más cara (Viuda de Cayo) cuesta casi seis veces más que la más económica (Eroski) y el triple que una conserva promedio (Gutarra, al natural sin sal). Con los pimientos del piquillo sucede algo parecido, si bien la variedad es muchísimo mayor. Las marcas más caras (El Navarrico, Lodosa Dantza) superan los 20 euros/kg (incluso pueden aproximarse a los 30 euros/kg), mientras que las más baratas (Eroski, Eroski Sannia, Vitter y Viuda de Cayo) no llegan a los 9 euros/kg. Por último, los espárragos son las hortalizas con más variedad de marcas y presentaciones. En ellas, además de las denominaciones de origen, incide el calibre. Los espárragos con D.O. más costosos son Eroski SeleQtia, El Navarrico y Pedro Luis, cuyos precios rondan los 30 euros/kg. Los más baratos, Eroski, Gigante Verde y Bajamar, cuestan menos de 10 euros/kg. Si queremos espárragos con D.O. más asequibles, podemos escoger Dantza o Viuda de Cayo, que cuestan alrededor de 21 euros/kg.