



DOSSIER DE PRENSA

---

- PRESENTACIÓN ASEVEC

---

- VERDURAS CONGELADAS

---

- La ultracongelación
  - Ventajas de las verduras congeladas
- 

- VALORES NUTRICIONALES

---

- VARIEDADES DE VERDURAS

---

- CÓMO CONSUMIRLAS

---

- MITOS Y VERDURAS

---

- CONTACTO

---

## PRESENTACIÓN ASEVEC

---

La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) fue creada en 1985, e integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. La Asociación está compuesta actualmente por doce compañías de implantación nacional que suponen el 95% de la producción nacional.

Los fines de la agrupación son:

- Actuar como plataforma de unión permanente y eficaz de las empresas dedicadas a la producción de verduras congeladas, estableciendo vínculos de cooperación y colaboración en defensa de los intereses tanto colectivos como individuales.
- Encauzar la participación de las empresas del sector en federaciones nacionales o comunitarias.
- Representar al sector frente a organismos de carácter público y privado a nivel autonómico, nacional o comunitario.
- Actuar como únicos interlocutores válidos en el marco de productores de vegetales congelados con la administración española para la elaboración y adaptación de la legislación.
- Elaborar estadísticas y estudios.

## COMPAÑÍAS ASOCIADAS

- Alimentos Congelados de la Rioja S.A.
- Ardo Foods, S.L.U.
- Comagra de Congelación, S.A.
- Congelados de Navarra S.A.
- Congelados Pedaneo, S.A.
- Fruveco S.A.
- Iberfresco S.L.
- Gelagri Ibérica, S.L.
- Samafru S.A
- Sociedad Alimentaria Aragonesa S.A.
- U.C. de la Ribera S.A.
- Ultracongelados Virto, S.A.

## ASEVEC EN CIFRAS

- Empresas: 12
- Fábricas: 20
- Producción 2016: 686.000 TM
- Producción 2015: 634.000 TM
- Exportación: 60%
- Hectáreas: 40.000
- Empleados: 2.000 directos y 10.000 indirectos

## VERDURAS CONGELADAS

---

Las verduras son alimentos fundamentales en la dieta diaria de las personas por los numerosos beneficios y nutrientes que aportan. Son alimentos bajos en calorías, pero muy completos por ser fuente de vitaminas, minerales y fibra.

Las verduras congeladas pueden llegar a la mesa del consumidor prácticamente en las mismas condiciones y con la misma calidad con la que son recogidas en la huerta. La rapidez del proceso de ultracongelación permite mantener todas sus vitaminas y minerales.

Las verduras casi nunca son consumidas al instante, excepto por aquellos que disponen de su propio huerto. Lo más parecido a este consumo instantáneo son las verduras congeladas.

A medida que pasa el tiempo, las verduras frescas pierden nutrientes. A veces pasan hasta dos semanas entre el momento en que son cosechadas y son consumidas. Para este momento, las verduras habrán perdido entre el 10 y el 50% de sus nutrientes.

### PROCESO DE ULTRACONGELACIÓN

La ultracongelación es el proceso clave que diferencia a estos productos. Un proceso que comienza tras la recogida en el campo de la verdura, que rápidamente se traslada a fábrica, donde se lava y se escalda, es decir, se somete a cocción durante poco tiempo antes de ser congelada. Esto contribuye a mantener su sabor y su valor nutricional.

La siguiente fase es la ultracongelación, la cual se realiza a gran velocidad para que el producto final conserve su calidad. Este proceso suele realizarse a temperaturas inferiores a  $-20^{\circ}\text{C}$ . La ultracongelación impide el desarrollo de microorganismos, mantiene la calidad del producto, evita la pérdida de nutrientes y facilita la compra de algunas variedades que están fuera de temporada.

La ultracongelación aumenta la vida útil de los alimentos y prolonga su seguridad evitando que los microorganismos se desarrollen. Se dificulta su desarrollo gracias a que también se ultracongela el agua que contienen las verduras.

## 10 VENTAJAS DE LA VERDURA CONGELADA

- Están siempre disponibles: las verduras congeladas pueden conseguirse fuera de temporada.
- La ultracongelación evita la proliferación de patógenos y la degradación de los alimentos.
- Siempre frescas: se ultracongelan tras su recolección evitando una maduración excesiva.
- Son casi igual de nutritivas que las frescas y, en algunos casos incluso más, conservan las vitaminas y minerales gracias al proceso de ultracongelación.
- Son fáciles de preparar y servir. Más cómodas que las frescas, y es que ya vienen lavadas, cortadas y listas para cocinar.
- Suponen un ahorro de tiempo y dinero.
- Permiten regular las porciones: se consume la cantidad deseada y el resto vuelve al congelador.
- Tienen larga vida: pueden ser almacenados en el refrigerador por mucho tiempo.
- Sin conservantes ni aditivos.
- Seguras: se hacen controles durante su producción y proceso. La congelación evita el deterioro causado por microorganismos.

## VALORES NUTRICIONALES

---

Las verduras aportan micronutrientes como las vitaminas y los minerales, esenciales para el cuerpo humano. Las verduras congeladas son tan o más nutritivas como las frescas. Esta afirmación es sencilla de explicar: el producto fresco puede llevar almacenado semanas, mientras que el producto congelado es procesado justo después de su recogida.

Precisamente, varios estudios nutricionales como el de la Universidad de Chester coinciden en que hay verduras congeladas (brócoli, zanahoria, coles) que conservan más nutrientes que las frescas.

Las verduras poseen vitamina B2, B8, B9 o vitamina C, entre otras. Estas vitaminas mantienen al organismo vivo: intervienen en la producción de energía, regulan el funcionamiento del sistema nervioso y circulatorio, mantienen la estructura ósea y muscular e influyen en la síntesis de otras sustancias como los glóbulos rojos o las proteínas.

Los minerales mayoritarios de las verduras son el potasio y el magnesio. Sirven para reforzar el organismo: mantienen un nivel de hidratación adecuado, producen energía, sintetizan sustancias vitales e intervienen en la contracción y relajación muscular, además de influir positivamente en el estado anímico.

Para evitar la pérdida de nutrientes debemos mantener la cadena del frío y tener especial cuidado con la fecha recomendada para su consumo, pues a partir de ésta empiezan a perder propiedades.

# VARIEDADES DE VERDURAS

---

## JUDÍA VERDE

La judía verde, *Phaseolus vulgaris L.*, pertenece a la familia de las Leguminosas y se encuentra durante todo el año, por su cultivo en invernadero, pero el mejor momento para su consumo es entre abril y septiembre. En el caso de producto congelado, suele iniciarse a finales de junio hasta mitad de octubre.

Se distinguen la judía verde plana y la judía verde redonda dentro de la variedad de mata baja. Dentro de estos dos tipos existen variedades de ciclo precoz, medio y tardío que van desde los 55 a los 70 días.

### *Valor nutricional*

Su importante contenido en agua y potasio, y la baja proporción de sodio potencian su acción diurética siendo beneficiosa en casos de hipertensión, gota, cálculos renales y retención de líquidos.

El alto contenido en fibra contribuye a la reducción del colesterol en sangre y al buen control de la glucemia en individuos que padecen diabetes, además de prevenir el estreñimiento y reducir enfermedades relacionadas con el tracto gastrointestinal, como el cáncer de intestino grueso.

Son buena fuente de vitaminas y antioxidantes. Poseen vitamina C, provitamina A y magnesio, muy beneficiosos para reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

Esta legumbre es aconsejable para mujeres embarazadas, gracias a su contenido en folatos ya que una deficiencia de esta vitamina puede dar origen a espina bífida en el recién nacido.



## GUISANTE

El guisante, *Pisum sativum L.*, procede de semillas inmaduras de la planta del guisante, perteneciente a la familia de las Leguminosas.

Tras la recolección, la vida del guisante es breve lo que provoca que su valor nutritivo se vea considerablemente reducido en escasos días. Por ello, siempre es preferible comprarlos congelados para mantener su alto valor nutritivo y sus propiedades originales.

### *Valor nutricional*

El guisante es un alimento rico en minerales y vitaminas con importantes propiedades digestivas, depurativas, remineralizantes y reconstituyentes. Aporta un importante valor de energía y proteínas lo que constituye un alimento fundamental en etapas de crecimiento y en dietas para personas enfermas.

Son considerados cardiosaludables y beneficiosos para el funcionamiento del sistema nervioso por ser fuente de fósforo y potasio y, en menor medida, de hierro, calcio y magnesio.

Destaca su nivel de vitamina B3, vitamina B6, vitamina C, vitamina E y folatos. Se recomienda el consumo de folatos porque contribuyen en la formación de glóbulos rojos, y por tanto, ayudan a combatir la anemia.

## ESPINACA

La espinaca, *Spinacia oleracea L.*, pertenece a la familia de las Chenopodiaceae junto con otras verduras de hoja como la acelga. La espinaca se desarrolla en primavera y otoño especialmente, pero es posible recolectarla durante todo el año.

En cuanto a variedades, existen ciclos cortos, medios y largos, cuya duración entre siembra y recolección puede ir desde 50 a 130 días. El cultivo de espinaca dedicado a la ultracongelación se produce en Andalucía, Extremadura, Castilla-La Mancha, Castilla y León, Aragón y Navarra.

### *Valor nutricional*

La espinaca es uno de los vegetales más ricos en proteínas y fibra. A su vez, es una de las verduras más ricas en betacaroteno, provitamina A, que previene enfermedades de los ojos, fortalece el sistema inmunitario y tiene propiedades anticancerosas.

El ácido fólico o vitamina B9, hace de este un alimento muy recomendable para su consumo en etapas de embarazo o lactancia. La vitamina K de este vegetal se asocia a una correcta coagulación de la sangre y a un mejor metabolismo de los huesos.

Entre sus beneficios para la salud destaca la reducción de enfermedades cardiovasculares, enfermedades degenerativas y cáncer. Previenen la aterosclerosis y es apropiada para personas hipertensas gracias a su alto contenido en potasio, que también favorece la eliminación de líquidos en exceso.

## BRÓCOLI

El brócoli, *Brassica oleracea*, pertenece a la familia de las Crucíferas al igual que la col, el berro, la coliflor o el rábano. Se desarrolla mejor en las estaciones frescas del año, especialmente en invierno y primavera. Presenta tres variedades:

- Precoces o tempranas: se recolectan en menos de 90 días
- De media estación: se cosechan entre el día 90 y 110
- Tardías: tardan más de 110 días

El brócoli es una verdura de muy corta duración, pierde sus nutrientes en pocos días, por lo que siempre es mejor comprarlo y conservarlo congelado. El color de la hortaliza depende de la variedad pero en general el tallo y la flor son verdes. La flor es la parte comestible con un sabor similar al de la coliflor.

### *Valor nutricional*

El componente mayoritario del brócoli es el agua lo que hace que su valor calórico sea muy bajo, lo que favorece su consumo entre personas con diabetes y obesidad.

El potasio es el mineral que se encuentra en mayor proporción, el cual favorece la diuresis. También destacan otros como el calcio, necesario para el fortalecimiento de huesos y dientes, el fósforo, el magnesio, el hierro y el zinc. Esta hortaliza presenta vitamina C, B1 y ácido fólico, esencial para la multiplicación celular y el crecimiento de los tejidos.

El brócoli es anticancerígeno gracias a su gran contenido en betacarotenos, pigmentos vegetales precursores de la vitamina A, que llegan a ser cuatro veces superiores en el caso de brécol congelado.

## ALCACHOFA

La alcachofa, *Cynara cardunculus*, es una hortaliza que se recoge entre los meses de septiembre y junio y supone una alta fuente de fibra con importantes propiedades curativas y medicinales.

### *Valor nutricional*

La alcachofa es fuente de fibra y contiene cinarina e inulina. La primera actúa como medicina natural para el hígado y la segunda es un hidrato de carbono depurativo muy adecuado para los diabéticos.

Las hojas de la alcachofa contienen magnesio, potasio y esteroides que junto a la cinarina actúan en la depuración del hígado ayudando a regenerar sus células y combatiendo las sustancias tóxicas.

Es un excelente depurativo que ayuda a expulsar las diferentes toxinas y sustancias que el cuerpo no necesita. Es muy recomendable en casos de mala digestión e hígado perezoso puesto que tiene gran capacidad reguladora de la secreción biliar.

La alcachofa ayuda a reducir el colesterol alto, al tiempo que está recomendada en dietas de adelgazamiento y control de peso.

## COLIFLOR

La coliflor, *Brassica oleracea*, pertenece a la familia de las Brassicas y se cosecha principalmente entre los meses de octubre a marzo.

### *Valor nutricional*

El principal componente de la coliflor es el agua, aunque también presenta un alto contenido en potasio y un bajo aporte en sodio. Esto provoca que la coliflor sea una verdura que favorece la eliminación de líquido del organismo. Por lo mismo también es beneficiosa para aquellas personas que sufren hipertensión.

Los ácidos grasos omega 3 y la vitamina K de la coliflor ayuda a prevenir la inflamación crónica que desencadena condiciones como artritis y dolor crónico. La presencia de ácido fólico favorece la producción de glóbulos rojos y blancos, siendo muy recomendable su consumo por parte de mujeres embarazadas.

Contiene alicina que reduce los accidentes cerebrovasculares y las enfermedades del corazón. Por otro lado, también ayuda a bajar los niveles de colesterol del cuerpo y su contenido en fibra favorece el tránsito intestinal.

El consumo de coliflor ha sido relacionado con una reducción significativa en el riesgo de cáncer de próstata, de mama, de colón, de ovario y de vejiga.

## HABAS

Las habas son las semillas del haba, *Vicia faba*, una planta herbácea de la familia de las Leguminosas. El haba es una planta herbácea anual que presenta diferentes variedades:

- Muchamiel: variedad precoz, aún en condiciones climáticas adversas, que produce las habas más gruesas.
- Bianca: presenta precocidad media y se usa para la industria del congelado siendo la zona norte donde mejor vegeta.
- Reina Blanca: adecuada para el congelado por las características de su grano.
- Ekisele-Nine: variedad vigorosa de habas muy grandes de ciclo medio adecuadas para el congelado.

### *Valor nutricional*

El haba está compuesta en un 70% de agua y apenas contiene grasas. Supone una excelente fuente de proteína vegetal, hidratos de carbono complejos y fibra.

Entre sus vitaminas destacan la vitamina B1, vitamina C y ácido fólico. En cuanto a minerales, son ricas en hierro, potasio, sodio, fósforo y magnesio.

Su alto contenido en proteína provoca que sea un alimento muy recomendable para deportistas que quieren desarrollar un buen tono muscular. Al ser una legumbre libre de grasa es ideal en dietas para bajar de peso.

## ACELGA

La acelga, *Beta vulgaris*, es una planta herbácea que se incluye dentro de la familia de las Quenopodiáceas, a la que también pertenecen otras 1.400 especies de plantas propias de las zonas costeras o de terrenos templados.

Las variedades más conocidas de la acelga son:

- Amarilla de Lyon: es la más comercializada, con hojas grandes onduladas, de color verde amarillento y la penca blanca muy desarrollada.
- Verde con penca blanca: tiene hojas muy onduladas, de color verde oscuro y pencas muy blancas y anchas.

### *Valor nutricional*

Es una verdura con un alto contenido en agua (48%) con cantidades insignificantes de hidratos de carbono, proteínas y grasas. Constituye un alimento rico en vitaminas, sales minerales y fibra.

Es una de las verduras más abundante en folatos, vitamina que interviene en la producción de glóbulos rojos y blancos y en la formación de anticuerpos del sistema inmunológico. Sus hojas verdes más externas son las que más vitaminas poseen.

Esta verdura destaca respecto al resto por su mayor contenido en magnesio, sodio, yodo, hierro y calcio. En la acelga, el mineral más abundante es el potasio, necesario para la transmisión y generación del impulso nervioso y para la actividad muscular normal.

## MAÍZ

El maíz, *Zea mays*, es un cereal originario de América cuyas semillas o granos de maíz se encuentran agrupados en mazorcas. Actualmente es el cereal con el mayor volumen de producción mundial.

Existen diferentes variedades según la apariencia del grano y su uso:

- Maíz duro: granos redondos, duros y suaves. Es de madurez temprana y secado rápido.
- Maíz reventador: planta baja con tallos débiles y de madurez temprana. Su uso generalizado es para la producción de palomitas.
- Maíz dulce: se cultivan principalmente para consumir las mazorcas aún verdes como verdura. Los granos tienen un alto contenido de azúcar y son de gusto dulce.
- Maíz baby: los ambientes tropicales son particularmente favorables para cultivar este tipo de maíz y puede ser cultivado a lo largo de todo el año para su consumo fresco.

### *Valor nutricional*

El maíz es rico en antioxidantes y fibra. Fortalece los nervios y tiene una acción revitalizante que mejora el rendimiento cerebral y la capacidad de concentración. Por otro lado, tiene un alto contenido de fósforo, ácido fólico y de un nutriente que facilita el sueño y ayuda a metabolizar las grasas.



## COLES DE BRUSELAS

Las coles de bruselas, Brassica oleracea, pertenecen a la familia de las crucíferas, la que también incluye a la lombarda, brócoli o coliflor aunque las coles de Bruselas se diferencian por tener más Vitamina A y mucho potasio y calcio.

Esta verdura se cosecha durante los meses de invierno, de noviembre a marzo, y presenta variedades según su ciclo de cultivo:

- Variedades precoces: se recolectan entre septiembre y noviembre y son coles de tamaño medio.
- Variedades de media estación: se recolectan entre noviembre y diciembre, son más grandes y de color verde oscuro.
- Variedades tardías: se cosechan entre diciembre y marzo y soportan muy bien el frío.

### *Valor nutricional*

Las coles de bruselas se componen en un 80 % de agua, son ricas en hidratos de carbono, fibra y vitaminas del grupo B y C.

Disponen de una alta cantidad de vitamina C, beneficiosa para nuestra vista, piel, oído y que ayuda a combatir enfermedades como el estreñimiento y el hipertiroidismo. También son un alimento rico en vitamina K. Tomar las coles de bruselas es beneficioso para una correcta coagulación de la sangre.

Al ser ricas en clorofila ayuda a la formación de hemoglobina y a combatir la anemia. Las coles son buenas para los intestinos, ya que ayudan a que estos tengan buena salud.

## PIMIENTO

El pimiento, *Capsicum annuum*, pertenece a la familia de las Solanáceas, es originario de América y es uno de los alimentos más usados en la cocina mediterránea. El pimiento se recoge entre los meses de agosto a noviembre y presenta múltiples variedades.

### *Valor nutricional*

El pimiento es muy bajo en calorías, tiene gran contenido acuoso y tiene gran concentración de nutrientes.

La fibra es, igualmente, eficaz como laxante y su ingesta regular ayuda a proteger el estómago al estimular la secreción de jugos gástricos.

El pimiento es rico en betacaroteno. Éste puede ayudar a prevenir enfermedades oculares, algunos cánceres y cardiopatías. A su vez se asocia a menor riesgo de inflamación a nivel vascular, por ello, se lo considera un alimento aliado de una buena salud cardiovascular.

Debido a los altos niveles de vitamina C que tiene el pimiento se le considera un potente antioxidante el cual protege del envejecimiento, potencia la formación de colágeno y fortalece el sistema inmunológico.

## CEBOLLA

La cebolla, *Allium cepa*, pertenece a la familia de las Liliáceas, entre las que también se encuentran el puerro, el ajo y el espárrago. Es una planta de climas templados aunque llega a tolerar temperaturas bajo cero en las primeras fases de cultivo. Para la maduración de la variedad precoz se necesitan temperaturas más altas y días más largos como los de primavera y para la variedad más tardía son óptimos los días de verano y otoño.

Existen multitud de cebollas con formas y colores diferentes pero la que más destaca en nuestra península es la cebolla Blanca de España. Es de mayor tamaño, de sabor dulce y algo precoz.

### *Valor nutricional*

La cebolla presenta un aporte calórico bajo y es considerado un alimento fundamental para el buen funcionamiento del organismo. Es fuente de fibra, minerales y vitaminas siendo el agua su componente mayoritario.

El potasio es el mineral mayoritario aunque también contiene hierro, magnesio, calcio y fósforo. En cuanto a vitaminas, la cebolla contiene cantidades significativas de vitamina C y vitamina B, importante para la producción de glóbulos blancos y rojos.

Es beneficiosa contra enfermedades del aparato respiratorio porque tiene efecto antibiótico y es capaz de deshacer la mucosa. Su consumo habitual también mejora la fluidez de la sangre y reduce el riesgo de complicaciones cardíacas graves.

Favorece la eliminación de sustancias de deshecho, reduce los niveles de glucosa en sangre, estimula la acción desintoxicante del hígado y se relaciona con una menor producción de células tumorales y neutralización de las cancerígenas.

## CALABACÍN

Pertenece a la familia de las Cucurbitáceas, al igual que la sandía, el melón o el pepino, y es una de las verduras más presente en todas las recetas gracias a su fácil digestión. La mejor temporada del calabacín es en los meses de verano pero se puede encontrar durante todo el año. La recolección en su momento óptimo de maduración y la ultra congelación posterior hace que conserven todas sus cualidades nutritivas y sabor.

La variedad Afrodite es una de las que mayor producción alcanzan al aire libre y está muy recomendada en los ciclos de primavera-verano. Se destina al consumo fresco o industrial y sus frutos son cilíndricos, de color verde oscuro y con un sabor algo amargo unido a un toque dulce.

### *Valor nutricional*

El calabacín es una hortaliza de bajo aporte calórico gracias a que el 96 % de su composición es agua lo que lo convierte en un alimento idóneo en dietas de control de peso.

Destaca su riqueza en fibra, entre la que destacan los mucilagos, un tipo de fibra muy fácil de digerir que posee propiedades suavizantes sobre el aparato digestivo. Esto hace que sea un alimento recomendado para personas con problemas digestivos como la gastritis o el estreñimiento.

Presenta un importante poder diurético por su alto contenido en potasio que favorece la eliminación del exceso de líquidos del organismo.

## CÓMO CONSUMIRLAS

---

### COCCIÓN

Es la forma más habitual de descongelar el contenido. Se abre la bolsa de producto y se vierte la cantidad deseada en agua hirviendo y sal. El producto sobrante que no haya sido utilizado se puede volver a congelar.



La cocción será más o menos prolongada dependiendo del tipo de verdura de la que se trate. Verduras como las judías o las habas requieren de más tiempo pero por lo general va de 5 a 10 minutos. Es recomendable que no se cueza en exceso para que permanezca la mayor cantidad posible de nutrientes en el alimento.

### AL MICROONDAS

En este caso es necesario usar un recipiente apto donde verter la verdura. Se depositan los vegetales, se tapan y se introducen en el microondas a máxima potencia. El contenido se puede acompañar con algo de agua.



El tiempo en el microondas depende del tipo de vegetal, con una media de 5 minutos suele servir. Cuanto más contundente o dura sea la verdura más tiempo requerirá esta.

### A LA SARTÉN

Se echan dos o tres cucharadas de aceite en la base de la sartén y se introduce el contenido sin descongelar. A fuego medio y removiendo continuamente se deja rehogar durante unos minutos. Se sazona al gusto y usa a conveniencia.



## MITOS Y VERDADES

---

Alrededor del 70% de los hogares consumen alimentos ultracongelados una vez a la semana como mínimo, según afirma un estudio conjunto elaborado por la Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación (SEDCA) y la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU). El ahorro económico y de tiempo que supone la compra verduras congeladas es la principal causa del aumento de su consumo.

### 1.- Mito: Tienen conservantes.

**Verdad:** Muchos de los productos congelados que se venden son saludables y están libres de conservantes, ya que el frío es su método natural de conservación. Es más, la mayoría no tienen aditivos ni sal agregada.

### 2.- Mito: Los alimentos ultracongelados pierden sus propiedades nutritivas.

**Verdad:** El proceso de ultracongelación preserva intactas sus propiedades porque detiene las reacciones que las alteran. Esto hace que la conservación sea prolongada y se mantenga el color y la textura agradable de estos alimentos.

### 3.- Mito: Los alimentos ultracongelados no son frescos.

**Verdad:** La composición nutricional de los alimentos congelados es similar a la de los frescos. Gracias al proceso de ultracongelación las propiedades nutricionales existentes en los alimentos recién cosechados se mantienen hasta su consumo. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE UU (FDA) determinó en 1998 que los vegetales congelados podían ser denominados "saludables" con el mismo criterio que los frescos.

**4.- Mito: Cocinarlos es complicado y lleva tiempo: hay que descongelar y demás.**

**Verdad:** Son prácticos. Los alimentos ultracongelados están siempre disponibles y en muchas ocasiones no es necesario ni descongelarlos. Presentan la ventaja de poder ser consumidos en la cantidad deseada, conservando el resto nuevamente en el congelador.

**5.- Mito: Hay que lavarlos.**

**Verdad:** Los productos ultracongelados están listos para su utilización gracias a procesos previos de limpieza a los que son sometidos. Las verduras vienen lavadas, troceadas, precocidas y libres de desperdicio.

## CONTACTO

---

### ASEVEC

#### **ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE FABRICANTES DE VEGETALES CONGELADOS**

PORTAVOZ Álvaro Aguilar

DIRECCIÓN: C/ Velázquez, 57 - 3º Izq.- 28001 Madrid

LOCALIDAD: Madrid

TELÉFONO: 91 310 70 80

EMAIL: [info@asevec.com](mailto:info@asevec.com)

WEB: [hoyverdurascongeladas.com](http://hoyverdurascongeladas.com)

### AGENCIA DE COMUNICACIÓN EXTERNA

#### **ACH CAMBRE**

RESPONSABLE Montse Fernández

DIRECCIÓN: C/ Suero de Quiñones , 38 - 5º - 28002 Madrid

LOCALIDAD: Madrid

TELÉFONO: 91 745 48 00

EMAIL: [mfernandez@achcambre.es](mailto:mfernandez@achcambre.es)

WEB: [www.achcambre.es/](http://www.achcambre.es/)