

Fomentando buenos hábitos alimenticios

El brócoli, mejor congelado

- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (ASEVEC) recuerda que es mejor comprarlo y consumirlo congelado, ya que así mantiene sus nutrientes.
- España es el mayor productor de brócoli congelado de Europa con más de 111.000 toneladas anuales, de las cuales, el 93% se destinó a exportaciones.

Madrid, 29 de junio de 2016.-

Salteado, a la plancha, al horno, hervido... el brócoli, cada vez más de moda por los beneficios que aporta a la salud, es una de las hortalizas más producidas y exportadas en España.

Desde la **Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados** – ASEVEC – recomiendan consumirlo a menudo, ya sea como plato principal o como guarnición, en especial durante los meses de calor, pues sus propiedades ayudan a mantenerse hidratado.

Unos beneficios que, han convertido al brócoli en una de las verduras más demandadas, y en consecuencia, la producción también ha registrado un crecimiento significativo en los últimos años.

España es hoy el primer productor de brócoli congelado de Europa. Con este incremento de la demanda, según datos que maneja ASEVEC, en los últimos seis años se ha pasado de una producción anual de 60.000 toneladas de brócoli congelado en 2010 a 111.000 toneladas en 2015.

Enmarcado en el grupo de producción de especialidades congeladas, el brócoli ocupa el segundo lugar - por detrás del grupo de mezclas – con una cuota del 13% en cuanto a volumen de producción total.

Con respecto a las exportaciones, de los datos registrados el pasado año, el 93% de lo que se produjo se destinó a las exportaciones, lo que se traduce que en un envío de 103.000 toneladas de brócoli.

“Animamos a la población a aumentar el consumo de verduras congeladas en general y de brócoli en particular, con el objetivo de contribuir a una dieta saludable, siguiendo los criterios de la OMS” asegura Álvaro Aguilar, Secretario General de ASEVEC, además, *“desde ASEVEC nos sentimos especialmente orgullosos de que sea un producto nuestro, de producción 100% española”*.

Brócoli congelado, mayores beneficios para la salud

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 brócoli congelado.

Valores nutricionales por 100g de producto:



¿Sabías qué...?

No se conoce con exactitud el origen del brócoli, pero gracias al legado de los romanos, sabemos que incluso antes de Cristo ya se comía esta verdura.

Los romanos eran unos aficionados del brócoli; gracias a varias obras de la época, se conoce cómo se utilizaba el brócoli en el siglo I: crudo, en puré, aliñado con aceite o hervido... Llamado los cinco dedos verdes de Júpiter, hay dos teorías con respecto al término “brócoli”: su forma robusta parecida a una mano o el vigor que proporcionaba a quienes lo consumían de manera habitual.

El brócoli, *Brassica oleracea*, pertenece a la familia de las Crucíferas al igual que la col, el berro, la coliflor o el rábano. Es una verdura de muy corta duración, ya que pierde sus nutrientes en pocos días, por lo que siempre es mejor comprarlo congelado.

Bautizada como la “superhortaliza anticancerígena” por el Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos. 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.

ASEVEC recomienda el consumo de esta verdura congelada, dadas sus peculiares características nutricionales, y también por la facilidad de cocinarla de mil formas variadas.

Más información y recetas en la web www.hoyverdurascongeladas.com

Acerca de ASEVEC

Creada en 1985, la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados integra a nivel nacional a los principales fabricantes de verduras congeladas. Compuestas actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 90% de la producción nacional. La asociación nace con el objetivo de 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.

España constituye una de las grandes potencias europeas como fabricante de verduras congeladas. ASEVEC cuenta con una producción anual de 634.000 TM de producto, de los cuales se exporta un 60% a todo el mundo.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Belén Sasiambarrena bsasiambarrena@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00