



Verduras congeladas “Más que frescas”

Madrid, 23 de Junio de 2015- La Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados, ASEVEC, celebra la llegada del verano recordando a la población la importancia de incorporar en la dieta diaria la ingesta de verduras para una alimentación sana y equilibrada.

En este sentido las verduras congeladas son una pieza clave en la nutrición de las personas, ya que son alimentos fundamentales por los numerosos beneficios que aportan. Son bajas en calorías, pero muy completas por ser fuente de vitaminas, minerales y fibra, que son nutrientes esenciales para el cuerpo humano.

La Organización Mundial de la Salud recomienda un consumo diario mínimo de 400 gramos de frutas y verduras, que contribuye a la prevención de enfermedades como el cáncer, la obesidad, diabetes y enfermedades cardiovasculares.

ASEVEC alerta de que sólo el 45,8 % de la población consume verduras a diario, según la última Encuesta de Salud 2012 del INE. Además, el consumo diario de estos alimentos desciende desde los primeros años de vida.

Por ello, bajo el claim “Más que frescas”, la asociación fomenta el consumo de verduras congeladas, que por sus características únicas les confieren un plus de salud, de comodidad, de facilidad de uso y están disponibles todos los días del año.

La clave es la ultracongelación

Así se denomina al proceso de las verduras, ya que de forma muy rápida se someten a temperaturas muy bajas. Como transcurre muy poco tiempo entre la recolección y la congelación (tan sólo unas horas), los vegetales conservan muy bien las cualidades nutritivas, siendo incluso en ocasiones superior su contenido en vitaminas y minerales. Por ejemplo, la cantidad de vitamina C que aportan las espinacas frescas consumidas a los tres días de su recogida es menor que las que proporcionan las espinacas congeladas.

La ultracongelación impide el desarrollo de microorganismos, mantiene la calidad del producto, evita la pérdida de nutrientes y aumenta su vida útil sin alterar sus cualidades organolépticas.

Además, recordar que entre las ventajas de las verduras congeladas cabe destacar, que pueden conseguirse fuera de temporada, por lo que están al alcance de todos durante todo el año. Son medioambientalmente sostenibles, ya que llegan al consumidor limpias, enteras o troceadas, por lo que no generan desperdicios, y son de uso fácil y rápido, ya que se presentan listas para cocinar.

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 nueve compañías de implantación nacional, que suponen el 85% 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.

Más información



Montse Fernández mfernandez@achcambre.es

Tel: 91 745 48 00