

Recientes estudios demuestran que las verduras congeladas son tan nutritivas como las frescas

- La clave para mantener y garantizar sus propiedades prácticamente intactas reside en la ultracongelación, que permite que el producto pase en pocas horas de estar en la huerta a estar congelado listo para consumir.
- España es uno de los tres países líderes en la producción y exportación de verduras congeladas dada la calidad de los cultivos y del tratamiento del producto.
- El proceso por el que pasan las verduras congeladas permite procesar la materia prima vegetal de forma eficiente y con bajo impacto ambiental. Además, el producto llega al consumidor limpio y troceado, impidiendo que se generen desperdicios.



Madrid, 29 de enero de 2018.- En torno a las propiedades nutritivas de las verduras congeladas han girado muchos mitos, sin embargo, ya son varios los estudios que han demostrado cómo, gracias al proceso de la ultracongelación, se preservan prácticamente intactas sus propiedades.

“El proceso que siguen las verduras congeladas es un gran desconocido para la población” afirma **Álvaro Aguilar**, secretario general de **ASEVEC**. La principal diferencia entre una verdura fresca y una congelada es que, la segunda “se congela a gran velocidad y en continuo movimiento para conservar la calidad, sabor y valor nutricional del producto. El proceso se realiza con aire a - 40°C, que permite que el producto alcance rápidamente la temperatura de - 20°C, evitando así roturas de tejidos y pérdida de fluidos” explica.

El último [estudio](#) sobre esta materia, publicado en 2017 por la **Universidad de Georgia**, ha analizado durante dos años diversas verduras (brócoli, coliflor, guisantes, espinacas, maíz y judías verdes) tanto en su versión fresca como congelada. Los resultados han desvelado que no hay prácticamente diferencia en los contenidos de vitamina evaluados, y que, en los casos de diferencias significativas las verduras y frutas congeladas alcanzan valores superiores.

Unos resultados que corroboran los realizados hace dos años por la [Universidad de California-Davis](#) que, tras analizar el contenido nutricional de 2 frutas y 6 verduras frescas y

congeladas (brócoli, espinacas, guisantes, judías verdes, maíz y zanahorias), no encontraron prácticamente diferencias en los niveles de nutrientes. Las conclusiones revelaron, además, que el contenido de vitaminas de los productos congelados era comparable, y en ocasiones superior, al de las frescas.

La clave está en el proceso de ultracongelación

El proceso clave que diferencia las verduras congeladas de las frescas es la ultracongelación al que son sometidas. Además de mantener su valor nutricional, detiene las enzimas características de los vegetales que alteran este alimento, permitiendo aumentar su vida útil y paralizando el desarrollo de microorganismos.

Y es que, tal y como añade el secretario general de **ASEVEC** *“las verduras destinadas a la ultracongelación se recogen en su mejor momento de maduración, con todo su valor nutritivo*. Unas propiedades que se mantienen minimizando al máximo el tiempo de recolecta y tratamiento, consiguiendo así que las verduras mantengan sus propiedades como si estuviesen prácticamente recién recolectadas.



Por lo que, la composición nutricional de las congeladas es igual que las frescas. Sin conservantes, ni aditivos o sal... convirtiéndolas en un producto clave para los hogares que, *“permite llevar una dieta variada y saludable ya que se pueden conseguir en cualquier momento del año”*, señala **Álvaro Aguilar**.

Otra de las ventajas que presentan estos productos es que, evitan el desperdicio alimentario y son medioambientalmente sostenibles. Su tratamiento permite que *“lleguen al consumidor limpias, enteras o troceadas, por lo que no generan desperdicios y, además, son de uso fácil y rápido, ya que se presentan listas para cocinar”*, concluye **Aguilar**.

Desde **ASEVEC** inciden en la importancia de incorporar a la alimentación diaria un mayor consumo de verduras, *“como vía para mejorar dos de los grandes problemas actuales de salud, los malos hábitos alimenticios y el sobrepeso”*, afirma el secretario general de la Asociación.

La industria de la alimentación está en constante renovación, apostando por facilitar el día a día en los hogares. *“En ese desarrollo de nuevos productos están las empresas de **ASEVEC**, dedicadas a fabricar verduras congeladas con el objetivo de ofrecer un producto de máxima calidad, saludable y clave en la dieta mediterránea”*, concluye **Álvaro Aguilar**.

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. Compuesta actualmente por doce compañías de implantación nacional, que suponen el 95% 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.

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

Más información



Belén Sasiambarrena

Consultor Senior

bsc@lasker.es | + 34 910 885 550 |

Comunicación | Relaciones Institucionales | Digital