



Saber más para comer mejor

Saber más para comer mejor



[www.naos.aesan.msssi.gob.es](http://www.naos.aesan.msssi.gob.es)



[alimentación.es](http://alimentación.es)



[www.naos.aesan.msssi.gob.es](http://www.naos.aesan.msssi.gob.es)



[alimentación.es](http://alimentación.es)



De temporada  
todo el año

#### Recomendaciones de consumo

Las verduras representan uno de los pilares fundamentales de la dieta mediterránea, asumida como saludables por todas las autoridades internacionales en nutrición. Es recomendable que las incorpores a tu alimentación un mínimo de tres raciones diarias.

No tienes excusa  
para no comer  
más verdura

#### La verdura es necesaria

El consumo regular y habitual de verduras y hortalizas es imprescindible para tener una dieta variada y equilibrada. Son una rica fuente de fibra, carbohidratos, vitaminas (como A, C y algunas del Grupo B, entre las que destaca el ácido fólico) y minerales (calcio, fósforo, magnesio y hierro).

Su importante contenido en fibra te ayuda a mejorar el funcionamiento gastrointestinal y es de utilidad en la prevención de enfermedades. Por su bajo contenido en grasa y calorías, resultan igualmente de gran valor en las dietas de las personas preocupadas por controlar o mantener su peso corporal.

#### No hay excusa para no consumir verdura

Si eres de las personas que pones freno al consumo de verduras por su carácter perecedero, estacionalidad, precio o su limpieza y preparación, encontrarás en las verduras ultracongeladas a tus grandes aliadas para comer verdura todo el año.

La incorporación de las verduras ultracongeladas en el hogar, en los colegios, en la restauración... permite rapidez y comodidad en su preparación y consumo. Además, podemos disponer de sus distintas variedades a lo largo de todo el año y con unas altas calidades sensoriales y nutricionales garantizadas a un precio asequible.

#### El proceso de ultracongelación

##### Cultivo y recolección

Las verduras se recolectan y congelan en su mejor momento de maduración. Éste es un requisito básico, ya que la ultracongelación no es más que un proceso de conservación, por lo que las características y estado de frescura originales ejercen una gran influencia sobre la calidad del ultracongelado.

##### Transporte y recepción

El transporte desde los campos hasta las fábricas debe realizarse con el máximo cuidado, buscando sincronizar la entrada de las verduras con la capacidad de congelación de la planta elaboradora, a fin de reducir al mínimo los tiempos de traslado y espera. El desplazamiento del producto fresco se realiza en vehículos adecuados, procurando que su temperatura sea la más baja posible.

##### Preparación y escaldado

Las operaciones previas de selección y lavado se realizan atendiendo a las peculiaridades de cada variedad. A continuación, se realiza el proceso de escaldado, que es un tratamiento térmico de 95 °C a corta duración, dirigido a suspender las transformaciones que en las verduras frescas se producen relativamente rápidas y deterioran su calidad.

##### La ultracongelación

Ésta es la fase central del proceso. En ella se hace que en el corazón de la verdura se alcance una temperatura de -18°C en el menor tiempo posible. Se realiza en la mayoría de los casos por corriente de aire frío a -30°C.

##### El envasado

Esta fase puede realizarse antes o después de la ultracongelación. El envasado no sólo cubre las necesidades de comercialización del producto congelado, sino que, adecuadamente realizado, protege a la verdura de los deterioros mecánicos y de la luz.

##### El almacenamiento

Se realiza en cámaras de conservación a una temperatura de -22°C, hasta la salida del producto de fábrica. Posteriormente, la red de distribución garantiza el mantenimiento de la cadena de frío hasta el punto de venta, para que las verduras conserven todas sus cualidades.

