

Los mitos de las verduras y frutas congeladas

Tagged as : [alimentación](#), [frutas](#), [nutrición](#), [productos congelados](#), [verduras](#), [vitaminas](#)

Date : Abril 3, 2017

Comer frutas y verduras es un hábito que, por lo menos en México, no goza de mucha popularidad; a pesar de que por todos son conocidos los múltiples beneficios nutricionales que estos alimentos nos ofrecen.

En el mercado se comercializan frutas y verduras congeladas empaquetadas que representan una opción para quienes el pelar, cortar, preparar o cocinar dichos alimentos representan una limitante de tiempo.

Existe el mito de que estos productos, en dicha presentación, no son los más recomendables para incluirse en la dieta, pues cada vez gana mayor fuerza entre quienes se preocupan por su salud la tendencia de consumir productos orgánicos y en la forma más natural que esté a nuestro alcance. Respecto a esto, el profesor del Centro de Investigación en Alimentación y Desarrollo (CIAD), Fernando Ayala Zavala, académico de la Coordinación de Tecnología de Alimentos de Origen Vegetal, nos despeja alguna dudas.

¿Las frutas y verduras congeladas usan químicos para su conservación?

Algunas frutas y verduras congeladas pueden contener conservadores, aunque la tendencia es no utilizarlos o usar conservadores de origen natural. Por ejemplo, algunos productos que se venden cortados y congelados tienden a oscurecerse, por lo que se agregan conservadores que mantengan un color atractivo.

¿Estos alimentos pierden algún valor nutricional al congelarse?

Sí, la pérdida de valor nutricional se da en las frutas y verduras congeladas, pero más lentamente que los productos refrigerados o almacenados a temperatura ambiente; es el beneficio de la congelación lo que reduce el deterioro de los alimentos, mas no lo elimina.

¿Se pierde la textura y el sabor por el congelamiento?

Sí, la textura de una fruta o verdura congelada se pierde por el congelamiento; eso lo notamos en los productos al descongelar. Además, la sensación de los sabores puede disminuir; en primer lugar porque las temperaturas frías no permiten que los compuestos del sabor y el aroma puedan ser detectados tan notoriamente como en un producto fresco y, en segundo lugar, porque durante el descongelado estos compuestos se pierden.

Si se descongela la fruta o verdura, ¿es seguro congelarla de nuevo?

No es seguro congelar los productos de nuevo una vez que son descongelados, pues al descongelar normalmente no solo ocurren cambios en la textura y el sabor, sino que al aumentar la temperatura pueden crecer microorganismos y reproducirse rápidamente, lo que podría causar luego enfermedades gastrointestinales. La recomendación es congelar porciones que vayan a utilizarse para consumirse en una sola preparación; pueden ser porciones pequeñas y descongelar pasando del congelador al refrigerador, pues no se recomienda descongelar a temperatura ambiente, ya que existe un mayor riesgo de desarrollo de microorganismos.

Si al cortarse el alimento se contamina, ¿seguirá contaminado tras el congelamiento?

Sí, normalmente la contaminación puede perdurar en el alimento una vez congelado y representar un riesgo una vez que se descongela. Hablando de contaminación con bacterias, estas, aunque no se reproducen normalmente en temperaturas de congelación, pueden seguir presentes, lo mismo que algunos compuestos que estas producen, llamadas toxinas. Lo recomendable es tener una buena higiene durante la preparación de los alimentos que vayan a congelarse y evitar contaminarlos.