# Verduras ultracongeladas

## ricas y fáciles de comer

*Las verduras, junto con las frutas, constituyen uno de los grupos de alimentos más característicos de la dieta mediterránea y son imprescindibles para nuestra salud. Fuente primordial de vitaminas B2, B8, B9 y C, minerales, fibra y antioxidantes, su consumo se asocia a la prevención de algunas de las enfermedades crónicas de mayor incidencia en la edad adulta en la actualidad, como aterosclerosis, diverticulitis, colon irritable, osteoporosis, anemias, cáncer, etc.*

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda la ingesta de, al menos, **cinco piezas diarias de fruta y verdura**. A pesar de que en los últimos años su consumo se ha elevado, aún es difícil encajar, sobre todo el consumo de verduras, en la dieta diaria debido, entre otras cosas, al tiempo de cocinarlas. **Las verduras congeladas se presentan como una buena solución, ya que vienen casi preparadas para consumir** y, además, sus distintas variedades están disponibles durante todo el año.

La ultracongelación se realiza a temperaturas inferiores a -20º C y aumenta la vida útil de los alimentos hasta 24 meses sin generar desperdicios, prolongando su inocuidad evitando que los microorganismos se desarrollen. Este proceso permite que las verduras lleguen a la mesa del consumidor en las mismas condiciones y con la misma calidad con la que son recogidas en la huerta. **La rapidez del sistema permite conservar todo su valor nutricional y contribuye a mantener su sabor**. Comienza en el mismo momento de la recogida en el campo y se traslada rápidamente a fábrica, donde se lava y escalda antes de ser ultracongelada.

Las verduras congeladas, además de conservar las propiedades nutricionales y organolépticas, **ahorran tiempo y facilitan su consumo** al comercializarse ya troceadas y limpias. Muestra de la aceptación del proceso de ultracongelación es que la producción del sector sigue creciendo de forma imparable.

Desde el Foro Interalimentario nos sumamos a la recomendación de incorporar las verduras a nuestra dieta diaria por ser uno de los grupos de alimentos más saludables y a consumirlas congeladas como la forma más segura de conservación del alimento. De esta manera **contribuimos además a evitar el posible desperdicio alimentario de verdura fresca y apoyamos la sostenibilidad de la cadena agroalimentaria**.

**España es el segundo país productor de verduras ultracongeladas de Europa. Se estima que las exportaciones se incrementaron un 20% en 2016, representando más del 60% del total de la producción (más de 638.000 toneladas).**

**En cuanto a las cifras de consumo interno, los vegetales ultracongelados representan un consumo de 3 kilos per cápita en los hogares españoles. En términos de gasto, las frutas y hortalizas ultracongeladas alcanzan un porcentaje del 20,3% y un total de 5,6 € por persona al año. Sobre el perfil del consumidor, además de familias con hijos, se suman los hogares formados por jóvenes independientes, dada la rapidez de su preparación y precios asumibles.**