

?¿Podemos congelar nuestras verduras para evitar que se echen a perder?

viernes, 23 de agosto de 2024, Fuente: Diario Estrategia



Sr. Director, Javier Maruri, nutricionista de la UNAB, detalla cómo la congelación afecta el contenido nutricional de las verduras y proporciona información sobre qué factores considerar al utilizar verduras frescas y congeladas, al mismo tiempo que explica cuáles podemos llevar al freezer y cuáles no.

Las guías alimentarias en Chile recomiendan consumir al menos 5 porciones de frutas y verduras al día, de las cuales 2 a 3 deberían ser verduras. Frente a la menor oferta producto de las inundaciones de este invierno, las alzas en los precios y la necesidad de mantener el consumo de vegetales, surge la pregunta: ¿ofrecen los mismos beneficios las verduras frescas que las congeladas? Javier Maruri, nutricionista y académico de la Universidad Andrés Bello explica, 'en relación con los beneficios nutricionales, los que ofrecen las verduras frescas y las congeladas son muy similares.

Si bien, agrega, "existe la creencia popular de que la congelación podría causar pérdida de nutrientes, sin embargo, dependiendo del momento en que se hayan congelado, pudiese ser que incluso ofrecieran un beneficio". Los minerales se conservan en cantidades similares en ambos tipos de verduras, y algunas vitaminas pueden ser mejor aprovechadas, dependiendo del tiempo de congelación.

Impacto del Proceso de Congelación

El proceso de congelación en sí mismo no altera significativamente el valor nutricional de las verduras. Sin embargo, el académico advierte que 'algunas personas o empresas realizan un proceso térmico llamado escaldado, en el cual se somete la verdura a temperaturas entre 70 y 100°C por unos minutos para mantener ciertas características organolépticas.' Este escaldado puede reducir la cantidad de Vitamina C, una vitamina sensible al calor, aunque el congelamiento en sí no tiene este efecto.

Maruri aclara que 'no todas las verduras se congelan igual. Si bien todas pudieran congelarse, existen algunas, que, por su alto contenido de agua, no es recomendable hacerlo, ya que perderán algunas características organolépticas, especialmente su textura y al descongelarse quedarán muy blandas, como por ejemplo la lechuga, el tomate y el pepino. El resto de las verduras pueden soportar bien la congelación (y descongelación)".

¿Cuándo las congeladas son más nutritivas?

Entre el tiempo de recolección y procesado, las verduras frescas pueden perder algunos nutrientes. 'Las verduras que han sido cosechadas, procesadas y congeladas inmediatamente podrían tener un contenido nutricional más alto que las frescas que han estado expuestas al deterioro durante varios días,' señala el académico.

Desde una perspectiva económica, además, 'el consumo de verduras frescas compradas en ferias libres suele ser más económico que en supermercados y aún menor que las verduras congeladas. Frente a esto recomienda comprar verduras en temporada y congelarlas para su uso posterior como una estrategia económica inteligente.