

Verduras enlatadas, envasadas y congeladas:

TODA UNA HORTALIZA AL ALCANCE DE TU MANO

No somos tu mamá, pero de todas formas te lo preguntaremos con el ceño fruncido: ¿ya te terminaste tus verduras? Las prisas ya no son un pretexto para no servirte una ración diaria, pues gracias a estos productos enlatados, envasados o congelados, nuestras alacenas y refrigeradores se han convertido en auténticas hortalizas. ¿Sabes cuáles son sus beneficios? ¿O cuáles los mitos que los rodean? Sal de dudas con este estudio cocinado a fuego lento por el Laboratorio Profeco, ¡y ni se te ocurra levantarte de la mesa sin antes vaciar ese plato!

¿ Recuerdas las batallas campales que sostenías todos los días por culpa de las verduras, las legumbres y otras hortalizas? Pues no tenían nada de injustificadas.

Además de las generosas cantidades de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que aportan, los vegetales son fundamentales en nuestra dieta por todo lo que no tienen (o que te aportan en muy bajas cantidades): como calorías, grasas, carbohidratos y colesterol.

La Estrategia Mundial sobre Régimen Alimentario, Actividad Física y Salud de la Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda incrementar su consumo diario como una medida para combatir la epidemia global de sobrepeso, obesidad y todas las enfermedades relacionadas con estos padecimientos. No en balde la disminución de su consumo viene de la mano con el *boom* de los “problemas de peso” en nuestro país.

De acuerdo con la última Encuesta de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) realizada en 2010 por INEGI, los mexicanos gastamos 33.4% de nuestros ingresos en alimentos, bebidas y tabaco. Sin embargo, de ese porcentaje la mayoría se destina a la compra de alimentos cuyo nutriente principal son las proteínas de origen animal (45.7%) y aquellos en los que abundan calorías, carbohidratos y grasas (35.9%).


En promedio, las familias mexicanas dedicamos apenas un 12% del gasto destinado a alimento a la compra trimestral de verduras, legumbres, leguminosas y semillas. Es un dato alarmante pues, de acuerdo con el Instituto Nacional de Salud Pública, en los últimos 20 años nuestro consumo de frutas y verduras se ha reducido en 30%, al tiempo que la epidemia de sobrepeso y obesidad se ha disparado hasta afectar a más de 32.2 millones de connacionales.

¿Ves cómo sí es importante que te comas todos tus vegetales?

Los enlatados y congelados... ¿Tan buenos como la verdura fresca?

El ajetreado ritmo de vida actual, la imposibilidad de comer en casa debido a las distancias y otros tantos factores han orillado a las hortalizas al filo del plato nuestro de cada día. Sin embargo, las presentaciones envasadas, enlatadas o congeladas son una buena opción para sustituir la compra de verduras frescas, pues en muchos casos vienen precocidas, cortadas, desinfectadas y listas para servirse, facilitándonos enormemente la vida y pudiendo ser almacenadas por periodos considerables.

Pero, ¿son tan nutritivas como las verduras frescas? La respuesta es sencilla: todo depende del procedimiento de conservación al que hayan sido sometidas.



Los vegetales congelados, por ejemplo, son transportados a las fábricas apenas unas horas después de ser cosechados. Ahí se les lava y limpia, retirando las partes no comestibles. Ya limpios, se les sumerge en agua hirviendo por unos minutos para desactivar las enzimas que aceleran su deterioro y forman las zonas pardas; a este proceso se le llama “escaldado”. Finalmente, son congelados por debajo de los -20 °C, embolsados y enviados a los supermercados.

Con este método de conservación hay una ligera pérdida de vitaminas durante la fase de escaldado, pero ésta es menor que la ocurrida durante el proceso de almacenamiento y distribución de las verduras frescas.

En el caso de las conservas, sean enlatadas o envasadas, los vegetales son cocinados en un líquido de cobertura (generalmente agua con sal y azúcar) para después someterlos a un tratamiento térmico (es decir, de calor) para esterilizarlos, eliminando la mayoría de los microorganismos. Por último, son cerrados de manera hermética. La pérdida de nutrientes que pueden llegar a sufrir será prácticamente la misma que cuando las pones a cocer, con la diferencia de que éstas contienen más sodio por el líquido de cobertura, un aspecto a tener en cuenta si estás moderando tu consumo de sal.

Como puedes ver, no hay pretexto: las verduras envasadas, enlatadas y congeladas son una opción de alimentación cómoda y práctica.

EL ESTUDIO

¿Sabes qué marcas de verduras te convienen más? Para averiguarlo, el Laboratorio Profeco analizó 49 productos envasados y/o enlatados, y 22 productos congelados de zanahoria, chícharo, elote, champiñón y algunas mezclas.

Todos los productos analizados fueron adquiridos en diversos puntos de venta en el Distrito Federal. Al momento de compra se verificó que estuvieran dentro de la fecha de caducidad, no presentaran abombamiento, golpes u oxidación, y mantuvieran la integridad del producto.

¿EN QUÉ NOS FIJAMOS?

Durante el estudio, cada producto fue sometido a las siguientes pruebas y verificaciones:

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR

Se verificó que cada muestra estuviera debidamente etiquetada e incluyera información sobre su contenido neto, denominación, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador, así como fecha de caducidad o consumo preferente, lote y tabla nutricional. También se evaluó que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor.

Para comprobar la veracidad de lo declarado en la etiqueta de los productos, el Laboratorio analizó:

► **Contenido neto.** Se verificó que la cantidad de producto fuera el declarado en la etiqueta.

► **Contenido de sodio.** Debido al énfasis que la Organización Mundial de la Salud ha puesto en el consumo de este mineral, se consideró necesario informar sobre la cantidad que proporcionan estos productos. La recomendación de este órgano es una ingesta máxima de 6 gramos de sal (2400 mg de sodio) al día.

► **Costo.** También, aunque no es un criterio para evaluar la calidad del producto, se incluyó el costo promedio por 100 gramos de producto. Para calcular el costo se utilizó el precio al adquirir las muestras.

Ficha técnica

Periodo del estudio

29 de mayo al 15 de agosto de 2012

Periodo de muestreo

29 de mayo al 31 de julio de 2012

Marcas analizadas

71

Pruebas realizadas

2779

PRUEBAS ESPECÍFICAS POR TIPO DE PRODUCTO

Productos enlatados y/o envasados

► **Masa drenada.** Se verificó que la cantidad de producto sólido después de drenado o escurrido fuera el declarado en la etiqueta.

Productos congelados

► **Calidad sanitaria.** Se encontró que ninguno tenía problemas con respecto al contenido de salmonella. Por ello, este rubro no se reporta en las tablas de resultados.

Mezclas de vegetales

► **Porcentaje de ingredientes.** Esto para verificar que el orden cuantitativo decreciente que se declara en la etiqueta cumpliera con la normatividad.

Vegetales enlatados y/o envasados

SIMBOLOGÍA  CUMPLE / COMPLETA

	 Del Fuerte Chicharo con zanahoria México / 380 g	 Del Fuerte Grano de elote México / 380 g	 Del Fuerte Zanahoria en cubos México / 380 g	 Del Fuerte Ensalada selecta de vegetales México / 380 g	 Del Fuerte Chicharo fino México / 190 g	 Clemente Jacques Chicharos con zanahoria México / 220 g	 Clemente Jacques Chicharos México / 220 g
Sodio mg/100 g	206	297	212	206	264	298	329
Masa drenada	✓	✓	1 unidad tuvo 1% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	6 unidades tuvieron de 1.5 a 5.3% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	✓
Información comercial	✓	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado. Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓
	\$4.07	\$4.90	\$4.51	\$5.55	\$4.95	\$5.69	\$4.79

	 Clemente Jacques Elotes México / 220 g	 Clemente Jacques Ensalada de verduras México / 410 g	 Golden Hills Ensalada de legumbres México / 225 g	 Golden Hills Grano de elote México / 225 g	 La Costeña Chicharos México / 220 g
Sodio mg/100 g	309	303	258	196	338
Masa drenada	✓	✓	2 unidades tuvieron de 3.5 a 4.8% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	✓
Información comercial	✓	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	Error en la declaración de ingredientes. Dice contener apio, pero no en todos sus lotes lo contiene.	✓	✓
	\$6.31	\$4.07	\$3.80	\$4.70	\$4.59

NORMATIVIDAD

En la elaboración del presente estudio se emplearon como referencia las siguientes normas:








NOM-002-SCFI-1993

Productos preenvasados – Contenido neto, tolerancias y métodos de verificación.

NOM-051-SCFI/SSAI-2010

Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados – Información comercial y sanitaria.



							
	\$5.77	\$4.04	\$4.54	\$5.18	\$4.73	\$4.14	\$5.55
	2	2	2	2	2	2	2
	La Costeña	La Costeña	La Costeña	Del Monte	Del Monte	Del Monte	Del Monte
	Elote dorado México / 220 g	Ensalada de verduras México / 220 g	Chicharos y zanahoria México / 220 g	Chicharos y zanahoria México / 215 g	Chicharos México / 200 g	Elote dorado en granos México / 225 g	Ensalada campesina México / 215 g
Sodio mg/100 g	261	309	278	274	265	270	249
Masa drenada	✓	✓	1 unidad tuvo 3.5% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	✓	✓	5 unidades tuvieron de 3.6 a 13.7% menos de la masa drenada declarada. ⁴
Información comercial	✓	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓	✓	✓

							
	\$4.69	\$4.69	\$4.39	\$4.83	\$4.09	\$4.91	\$4.39
	2	2	2	2	2	2	2
	Herdez	Herdez	Herdez	Herdez	Aurrera	Aurrera	DOY
	Chicharos con zanahoria México / 225 g	Chicharos México / 215 g	Granos de elote México / 220 g	Ensalada de legumbres México / 220 g y 400 g	Chicharos México / 200 g	Ensalada de legumbres México / 215 g	Elote dorado en grano EUA / 432 g
Sodio mg/100 g	243	234	290	236	264	262	142
Masa drenada	✓	✓	✓	✓	1 unidad tuvo 3.9% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	1 unidad tuvo 0.7% menos de la masa drenada declarada. ⁴
Información comercial	✓	✓	✓	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.

¹ De acuerdo con la normatividad, en la etiqueta los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los del mayor porcentaje; esta marca no declara a los vegetales que contiene respetando este orden. ² Costo por 100 g de masa drenada del producto (es decir, del producto después del escurrido). ³ De un total de 6 unidades. ⁴ De un total de 12 unidades.

Recibe mensualmente en tu correo electrónico la Tecnología Doméstica, el Plátano Sabio, nuestros estudios de calidad y los precios del gas. Comunícate al Teléfono del Consumidor para suscribirte sin costo alguno. Llama al 5568 8722 desde el DF y Área Metropolitana, o al 01800 468 8722 desde el resto del país.

Vegetales enlatados y/o envasados

(Continuación)

SIMBOLOGÍA ✓ CUMPLE / COMPLETA



\$3.85

\$3.92

\$5.00

\$3.75

\$7.14

\$6.77

\$6.92

	Great Value	Great Value	Great Value	Great Value	Springfield	Springfield	Springfield
Sodio mg/100 g	280	301	233	301	181	15	168
Masa drenada	✓	1 unidad tuvo 6.2% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	4 unidades tuvieron de 1.2 a 4.7% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	✓	✓
Información comercial	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓	✓	Dice contener frijol, pero no lo contiene.
	Chicharos con zanahoria México / 225 g	Ensalada de legumbres México / 215 g	Granos de elote México / 225 g	Chicharos México / 225 g	Chicharos EUA / 425 g	Granos de elote EUA / 432 g	Vegetales mixtos EUA / 425 g



\$10.00

\$3.92

\$12.00

\$4.29

\$4.52

\$5.15

\$10.31

	veg-all	D'Calidad Chedraui	OTELA	Soriana	Soriana	Soriana	Del Fuerte
Sodio mg/100 g	10	307	232	297	240	229	429
Masa drenada	2 unidades tuvieron de 2.8 a 3.6% menos de la masa drenada declarada. ³	7 unidades tuvieron de 2.8 a 17% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	2 unidades tuvieron de 0.5 a 1% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	✓	✓
Información comercial	Error en la declaración de ingredientes. ¹	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.
	Vegetales mixtos EUA / 425 g	Ensalada de verduras México / 215 g y 430 g	Macedonia de verduras España / 535 g	Vegetales mixtos México / 430 g	Chicharos con zanahoria México / 215 g	Elote en grano México / 225 g	Champiñones en trozos México / 380 g



\$9.55



\$9.29



\$11.49



\$10.98



\$10.62



\$8.85



\$10.09

	Golden Hills	Del Monte	Herdez	Montebianco	San Miguel	Aurrera	Great Value
Sodio mg/100 g	397	231	328	326	262	341	299
Masa drenada	2 unidades tuvieron de 3.7 a 5.4% menos de la masa drenada declarada. ³	✓	1 unidad tuvo 2.9% menos de la masa drenada declarada. ³	5 unidades tuvieron de 2.9 a 7.3% menos de la masa drenada declarada. ⁴	✓	✓	✓
Información comercial	✓	✓	✓	✓	No declara toda la información en español requerida por la norma de etiquetado.	✓	✓



\$8.84



\$10.68

	D'Calidad Checlairi	Soriana
Sodio mg/100 g	367	259
Masa drenada	4 unidades tuvieron de 2.6 a 10.3% menos de la masa drenada declarada. ³	✓
Información comercial	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	✓

RECOMENDACIONES PARA ENLATADOS

- ▶ Para mantener las propiedades de los productos enlatados después de abiertos, refrigéralos a una temperatura de entre 0 y 4 °C, preferentemente en un traste o recipiente de sellado hermético.
- ▶ Si estás cuidando tu ingesta de sodio, te recomendamos leer la etiqueta de los productos. Viene declarado en la tabla nutricional y encontrarás que existen conservas sin altos contenidos de sodio. En el caso de los congelados casi todos tienen bajos contenidos de este mineral.
- ▶ Recuerda nunca consumir un producto enlatado que esté abombado, oxidado o abollado.
- ▶ Antes de abrir cualquier lata o envase, es conveniente lavarlo con agua y jabón.

▶ El líquido en el que están envasadas las conservas es comestible, pero no olvides que puede contener sodio.



¹ De acuerdo con la normatividad en la etiqueta los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los de mayor porcentaje; esta marca no declara los vegetales que contiene respetando este orden. * - Costo por 100 g de masa drenada del producto (es decir, del producto después del escurrido). ** - De un total de 6 unidades. *** - De un total de 12 unidades.

Vegetales precocidos y congelados



\$9.39



\$3.59



\$2.72



\$4.71



\$4.86



\$4.56



\$5.98

	La Huerta	Golden Hills	Golden Hills	Golden Hills	La Huerta	La Huerta	La Huerta
Sodio mg/100 g	19	64	39	14	16	36	8
Masa drenada	✓	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓	✓	✓
	Champiñones rebanados México / 300 g	Zanahoria y chicharo México / 500 g	Mezcla Juliana México / 500 g	Elote en grano México / 500 g	Elote en grano EUA / 500 g	Chicharo con zanahoria México / 500 g	Chicharos México / 500 g



\$3.14



\$2.83



\$3.64



\$2.80



\$3.60



\$4.80



\$4.84

	La Huerta	Nutrifresco	Nutrifresco	Golden Hills	Great Value	Great Value	Great Value	McCain
Sodio mg/100 g	27	24	114 / 30	32	26	26	77 / 10	26
Masa drenada	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	No declara toda la información requerida por la norma de etiquetado.	Error en la declaración de ingredientes. ¹	Error en algunas unidades en la declaración de ingredientes. ¹	✓	Su etiqueta no es veraz, declara 0 mg de sodio, pero sí lo contiene.	✓
	Mezcla Juliana México / 500 g	Mezcla Juliana México / 400 g	Chicharo con zanahoria México / 400 g	Mezcla Juliana México / 500 g	Chicharo y zanahoria México / 500 g	Chicharo México / 500 g	Chicharos México / 500 g	Zanahorias y chicharos México / 500 g



\$5.06



\$4.68



\$5.74



\$2.24

	McCain	McCain	McCain	Lynden Farms
	Elote México / 500 g	Mezcla campesina México / 500 g	Chicharo México / 500 g	Mezcla Juliana México / 500 g
Sodio mg/100 g	20	23	5	31
Información comercial	✓	✓	✓	✓



\$3.98



\$3.18



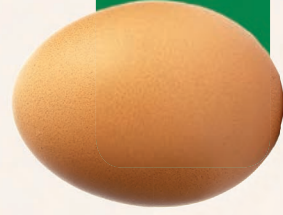
\$3.70



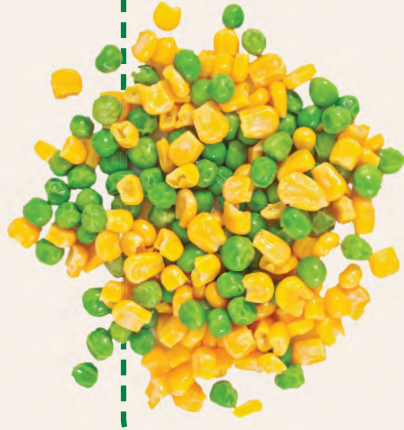
\$3.18

	Soriana	Soriana	Soriana	Soriana
	Chicharo México / 500 g	Chicharo con zanahoria México / 500 g	Elote en grano México / 500 g	Guarnición de verduras México / 500 g
Sodio mg/100 g	4	51	7	24
Información comercial	✓	Error en la declaración de ingredientes. ¹	✓	✓

¹ De acuerdo con la normatividad en la etiqueta los ingredientes deben declararse en orden cuantitativo decreciente, es decir, los primeros en la lista deben ser los del mayor porcentaje; esta marca no declara los vegetales que contiene respetando este orden.



No te pierdas en nuestro próximo número los estudios de calidad de huevo y calentadores ambientales. Búscalo en los puntos de venta.



RECOMENDACIONES PARA CONGELADOS

- Al comprar uno de estos productos, asegúrate de que esté congelado, dentro de la fecha de caducidad, y que su envase se encuentre en perfecto estado.
- Procura que sean los últimos productos que metas al carrito y los primeros que guardes en el refrigerador. Esta clase de comidas no debe de estar nunca a temperatura ambiente.
- ¡Ojo! Después de descongelar un producto, nunca debes volver a congelarlo.
- Lee con cuidado las etiquetas de estos productos; algunos indican que debes consumirlos bien cocidos.
- No descongeles estos productos en superficies a temperatura ambiente. Prefiere descongelarlos en las charolas inferiores del refrigerador o en el microondas.
- Para evitar la pérdida de nutrientes, cuece las verduras en un poco de agua, sin descongelarlas. Cocinarlas en el microondas o al vapor también ayuda a conservarlas.

Los estudios de calidad e investigaciones realizados por Profeco pueden ser reproducidos por terceros siempre que lo sean en su totalidad y sin fines publicitarios o comerciales.

LO QUE CONCLUIMOS

► El contenido de sodio en estos productos es variable; aunque, en términos generales, los congelados presentaron cantidades menores que los enlatados. Mientras los productos en lata presentaron valores que van de los 10 a los

429 miligramos de sodio por cada 100 gramos de producto, en los congelados se encontraron de 4 a 114 miligramos de sodio por la misma cantidad de producto. Independientemente de que los enlatados pierdan un poco de sodio al

escurrírseles el líquido de cobertura, los vegetales conservan una cantidad de este mineral. Tómalo en cuenta con el fin de no sobrepasar la ingesta máxima de 2400 miligramos que recomienda la OMS.

► Todos los productos congelados cumplen con el contenido neto que declaran en su etiqueta. En cuanto a los productos enlatados y/o envasados, sólo la ensalada de verduras de la marca D'Calidad Chedraui presentó incumplimientos en dos unidades.

► En la evaluación de la calidad sanitaria no se detectaron problemas.

► El tratamiento térmico que se aplica a los vegetales durante el proceso de envasado afecta su color, sabor y consistencia. Sin embargo, no significa que no sean aptos para su consumo.

► En la revisión de masa drenada, donde verificamos la cantidad de producto sólido que queda después de escurrir la lata, encontramos algunas muestras de productos que contienen menos contenido del que indica su etiquetado.

► De acuerdo con la norma vigente, el contenido de estos productos debe declararse en la etiqueta en orden cuantitativo decreciente; es decir, deben aparecer enlistados de mayor a menor según su presencia en el producto. En nuestro estudio, 21.1% de las marcas no cumple esta disposición.



Bibliografía:

• Eroski Consumer. (13 de octubre de 2011). "Verduras congeladas, ¿igual de nutritivas?". En http://www.consumer.es/web/es/alimentacion/aprender_a_comer_bien/alimentos_a_debate/2007/07/21/181719.php (Consultado el 20 de agosto de 2012).
• ----- (Marzo de 2005). "Menestras en conserva y ultracongeladas. Las más baratas. La mejor opción". En <http://revista.consumer.es/web/es/20050301/pdf/analisis.pdf> (Consultado el 20 de agosto de 2012).

• INSP. (5 de marzo de 2012). "52.2 millones de mexicanos con sobrepeso por nulo consumo de verduras". En <http://www.insp.mx/noticias/nutricion-y-salud/2259-522-millones-de-mexicanos-con-sobrepeso-por-nulo-consumo-de-verduras.html> (Consultado el 12 de agosto de 2012).
• INEGI. (15 de julio de 2011). Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH) 2010. En <http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/Encuestas/Hogares/regulares/Enigh/Enigh2010/tradicional/default.aspx> (Consultado el 12 de agosto de 2012).