

# ¿Las verduras congeladas tienen menos nutrientes que las frescas? Esto dice la ciencia

Las verduras congeladas pueden llegar a contar con más cantidad de Vitamina C y E.

Las ventajas de comprar menestra de verduras congelada según la OCU.

Uno de los pasos para llevar una dieta sana pasa por añadir al menú la ingesta de frutas y verduras, precisamente al menos 400 g al día, según indica la Organización Mundial de la Salud (OMS), pero los elevados precios de estos alimentos en el mercado afectan a la compra de estos comestibles.

Una de las teorías más extendidas es que durante el proceso de refrigeración, los alimentos pierden nutrientes. Sin embargo, las verduras congeladas pueden llegar a contar con más cantidad de Vitamina C y E, tal y como apuntan desde Sciencealert, porque se congelan inmediatamente después de la cosecha.

El tiempo de transporte y de almacenamiento puede afectar a esos niveles, pero minerales como el hierro, el calcio y el magnesio no sufren variaciones. Asimismo, no es necesario comprar el producto congelado en el supermercado, puesto que se puede hacer directamente en casa en el caso de poseer un huerto.

Por otro lado, escaldar las verduras antes de congelarlas, es decir, introducirlas en agua hirviendo, puede mejorar la seguridad y calidad del alimento, según Sciencealert.

El objetivo de este último es inactivar las enzimas, eliminar gases, aire, sabores extraños y reducir la carga de microbios, explica Fanser, una empresa especializada en la fabricación, reparación y comercialización de maquinaria para uso alimentario. Con este método, nutrientes como la vitamina C, que son más sensibles al calor, sí que verán reducidos sus niveles.

**Con información de 20minutos**