

USO DE FRUTAS Y VEGETALES ENLATADOS Y CONGELADOS

Las frutas y vegetales enlatados y congelados son excelentes para tener a la mano: son alternativas nutritivas a los productos frescos y se almacenan por mucho más tiempo. Puede incorporarlos a las comidas para disfrutar regularmente de frutas y vegetales, cuando los alimentos frescos pueden no ser una opción. Aunque generalmente pensamos en los productos frescos como la opción más saludable, las opciones enlatadas y congeladas pueden ser igual de saludables. Los productos que se enlatarán o congelarán generalmente se recolectan en la madurez máxima y se procesan de inmediato, preservando gran parte de la nutrición.

5 beneficios de usar frutas y vegetales enlatados y congelados

- ♦ **Asequibilidad.** Los productos congelados y enlatados pueden ser más asequibles que los productos frescos. Por ejemplo, las bayas congeladas pueden ser menos costosas que las frescas.
- ♦ **Conveniencia.** Las opciones enlatadas y congeladas pueden reducir el tiempo de preparación de comidas. Los productos enlatados ya están cocinados y, generalmente, solo necesitan ser recalentados. Los productos congelados están generalmente ya cortados, por lo que están listos para agregarlos simplemente a la sartén y cocinar.
- ♦ **Vida útil larga.** Los productos frescos tienen una vida útil mucho más corta que las opciones enlatadas y congeladas. Los productos enlatados y congelados pueden ayudar a prevenir el desperdicio de alimentos que pueden ocurrir cuando nos olvidamos de que los productos frescos se echan a perder en la parte posterior del refrigerador.
- ♦ **Espacio en el refrigerador y el congelador.** Los productos frescos y congelados son opciones sabrosas y nutritivas para incluir en su dieta. Sin embargo, un beneficio de las latas es que no ocupan espacio en un refrigerador o congelador abarrotado.
- ♦ **Disponibilidad durante todo el año.** Las frutas o vegetales que no están en temporada pueden ser difíciles de encontrar y costosos. Sin embargo, por lo general puede encontrar opciones enlatadas o congeladas durante todo el año.



5 consejos para elegir y cocinar con frutas y verduras enlatadas y congeladas

- ♦ **Evite el azúcar agregado.** La fruta enlatada por lo general tiene azúcar agregada. Para la opción más saludable, busque fruta enlatada en agua o su propio jugo, no sirope. Si elige fruta enlatada en sirope, escurra antes de comer. También verifique que la fruta congelada no contenga azúcar agregada.
- ♦ **Controle el sodio.** Busque opciones que no contengan sodio o que sean bajas en sodio. También puede lavar los alimentos antes de usarlos para eliminar parte del exceso de sodio.
- ♦ **Elija algunos refrigerios simples.** Elija algunas opciones que solo requieran recalentar, que estén disponibles cuando el hambre golpee repentinamente o para esos días que esté demasiado cansado para cocinar. Por ejemplo, microondas o edamame congelado al vapor para un refrigerio rápido.
- ♦ **Lea el paquete.** Asegúrese de que las latas estén en buenas condiciones y busque productos congelados que no tengan muchos cristales de hielo. La acumulación de hielo podría ser una señal de que el producto no se almacenó bien y podría quemarse en el congelador. Además, mire las fechas de caducidad para evitar comprar productos cercanos a estas fechas.
- ♦ **Recuerde la textura.** La textura de los productos enlatados y congelados es diferente a la fresca. Por ejemplo, las opciones enlatadas y congeladas no tendrán el crujido de los productos frescos. En lugar de tratar de servir productos enlatados o congelados como una guarnición crujiente con su salsa favorita, incorpórelo a platos cocinados, como guisos.



Incluir frutas y vegetales en su dieta es importante, ya sea enlatados, congelados o frescos. Elija lo que prefiera y disfrute de los productos de diversas maneras.