

Comida Sana

Verduras y Frutas Enlatadas: Una Alternativa Saludable

Por Kari Bachman

Hay muchas trabas que frecuentemente nos impiden comer las cinco porciones diarias de verduras y frutas que necesita nuestro cuerpo.

Para mucha gente, la tienda local no vende verduras y frutas frescas de buena calidad, o cuestan mucho. Otros viven lejos del supermercado, o no tienen transporte, entónces solo van de compras de vez en cuando. Y algunas personas no tienen un refrigerador.

Por eso, los productos enlatados pueden ser una buena alternativa para que mucha gente consuma las porciones diarias requeridas. Se puede abastecer productos enlatados para consumirlos cuando termina la verdura y fruta fresca en la casa.

Es mejor enjuagar los productos enlatados en agua fresca antes de comerlas o agregarlas al cocinar, porque los fabricantes suelen añadir sal a las verduras y azúcar a las frutas al procesarlas. También es posible comprar productos enlatados bajos en sal y azúcar, pero a veces cuestan más.

Muchos creen que las verduras y frutas enlatadas saben mal. Pero en una investigación llevada a cabo por la Universidad de Massachusetts en el año 2000, la mayoría de la gente no podía distinguir entre los productos enlatados y frescos cuando se usaban en recetas.

Otro concepto erróneo es que las verduras y frutas en lata carecen de valor nutritivo. Al contrario, cuando los productos frescos se almacenan por demasiado tiempo, pierden vitaminas importantes, tales como el folato y la vitamina c. En cambio, los equivalentes enlatados se conservan al punto de madurez, y retienen la mayor parte de los nutrientes de uno a dos años.

De hecho, los tomates procesados y enlatados como salsas tienen aun más de un nutriente muy importante que los tomates frescos. Ese nutriente, conocido como licopene, combate los “radicales libres,” los cuales pueden causar algunos tipos de cáncer. El licopene se encuentra naturalmente en los tomates, pero son más accesibles al cuerpo cuando los tomates son procesados.

Cuando vaya al supermercado, no olvide comprar algunas latas de verduras y frutas. Son convenientes, nutritivas, y sabrosas!

Kari Bachman es coodinadora de programas de nutrición para el Servicio de Extensión Cooperativa, que dirige la Universidad Estatal de Nuevo México. Puede comunicarse con ella por teléfono (505-646-2009) o por correo electrónico (kbachman@nmsu.edu).