



## Según diversos estudios científicos, las verduras ultracongeladas mantienen su valor nutricional

Miércoles, 01 de octubre 2025

**Estudios científicos confirman que las verduras ultracongeladas mantienen su valor nutricional, igualando o superando en vitaminas a las frescas almacenadas. El proceso de ultracongelación preserva nutrientes clave como la vitamina C y el folato, según la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (Asevec). Además, su formato limpio y listo para usar facilita su uso en la cocina y reduce el desperdicio alimentario, combinando salud, comodidad y sostenibilidad.**

Los estudios científicos demuestran que, en muchos casos, las **verduras ultracongeladas mantienen intacto su valor nutricional**, a veces, durante más tiempo que las frescas almacenadas durante días. Son unas características que convierten a estas verduras en una opción saludable y práctica como recuerda la Asociación Española de Fabricantes de Vegetales Congelados (Asevec).

*“Las verduras ultracongeladas son un gran ejemplo de cómo la tecnología puede ayudarnos a cuidar nuestra salud. Gracias a la ultracongelación, el consumidor puede disfrutar de alimentos con un **perfil nutricional excelente**, en cualquier momento del año”,* explica **Álvaro Aguilar**, secretario general de Asevec.

### Más vitamina B y C en alimentos como brócoli, guisantes o zanahorias

Para elaborar estos estudios, los investigadores comparan muestras de verduras frescas recién recolectadas, frescas almacenadas durante varios días en refrigeración, como ocurre habitualmente en el hogar, y ultracongeladas justo tras la cosecha. En cada caso **se analizan nutrientes esenciales** como la vitamina C, el folato, los carotenoides o compuestos antioxidantes, para evaluar cómo influyen el paso del tiempo y las distintas técnicas de conservación en su calidad nutricional.

Por ejemplo, en un trabajo publicado en el *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, se analizó maíz, zanahoria, brócoli, espinacas, guisantes, judías verdes, fresas y arándanos. Los investigadores midieron vitaminas clave como la C y comprobaron que en **cinco de los ocho productos estudiados** las muestras ultracongeladas presentaban **niveles iguales o superiores de vitamina C** que las frescas almacenadas en refrigeración.

Resultados similares se observaron en otra investigación, donde se compararon verduras y frutas en tres condiciones: fresco recién recolectado, fresco almacenado en refrigeración durante cinco días y congelado. El estudio demostró que, mientras las vitaminas de los productos frescos disminuían con el paso de los días, las verduras congeladas **mantenían estables nutrientes como la vitamina C, el folato o el caroteno**.

*“Esta evidencia pone de manifiesto que la ultracongelación es una grandísima aliada. Nuestras verduras se recolectan en su punto óptimo de maduración y, tras ser lavadas y cortadas, se someten a la ultracongelación. Gracias a este proceso se **conservan sus propiedades nutricionales**”,* explica Aguilar.

El Ministerio de Sanidad, en su portal de estilos de vida saludable, señala que el proceso de ultracongelación *“no altera las cualidades de los alimentos”* por lo que tienen *“las mismas propiedades que si los comemos frescos”*. *“Respecto a las verduras congeladas, la **proporción de vitaminas que éstas tienen después del cocinado es similar** a la que puedan tener las verduras frescas tras ser cocinadas”,* concretan.

### Calidad nutricional, comodidad y sostenibilidad para el consumidor

Además de su calidad nutricional, las verduras ultracongeladas son aliadas para la cocina. Vienen **limpias, cortadas y listas para usar**, lo que facilita su preparación y ahorra tiempo. Además, permiten usar solo la cantidad deseada y guardar el resto, contribuyendo así a la **reducción del desperdicio alimentario**.

*“El sector está comprometido en ofrecer un producto no solo de calidad y nutritivo, si no que también sea **versátil y cómodo** para los consumidores. Innovamos constantemente en formatos, combinaciones y recetas para que las verduras ultracongeladas lleguen a todos los hogares”,* destaca **Álvaro Aguilar**, secretario general de Asevec.

## Noticias Relacionadas

- [El mercado español de alimentos congelados crece un 2% y alcanza los 6.000 millones de euros](#)
- [La producción de verduras congeladas ha descendido por primera vez en diez años](#)
- [La alimentación fuera del hogar se estabiliza en España mientras gana peso la dieta mediterránea](#)
- [Gamas alimentarias según el grado de manipulación o elaboración que se lleva a cabo sobre el producto](#)