

De compras para la salud: Guía de comidas congeladas¹

Sarah A. Glenny y Wendy J. Dahl²



Figura 1. Congelado

Créditos: Sebastiano Pitruzzello. CC BY-NC-ND 2.0. <http://flic.kr/p/tqGsf>

Imagínese un humeante plato de espaguetis y albóndigas con queso rallado, un pollo con hierbas a la parrilla quizás con calabacín y puré de papas. Para la mayoría de las personas, estas comidas pueden parecer requerir mucho trabajo para preparar. Los horarios ocupados, el espacio reducido para cocinar o la falta de utensilios de cocina pueden limitar lo que se consume en las comidas. Sin embargo, con la gran variedad de comidas congeladas que están ahora en

las tiendas de alimentos, es posible expandir sus opciones de alimentos y seguir consumiendo comidas apetitosas y saludables. La clave está en saber qué buscar cuando está comprando. Para aprender como escoger comidas deliciosas que satisfagan sus preferencias en cuanto al sabor y las necesidades de salud, continúe leyendo.

Fundamentos de las comidas congeladas

Los beneficios de las comidas congeladas

Las comidas congeladas son prácticas y pueden ser útiles para las personas que tienen pocas habilidades en la cocina. Además, la preparación de las comidas desde lo básico puede ser difícil las personas que no tienen suficiente espacio para cocinar o los utensilios de cocina. Las comidas congeladas, sin embargo, ofrecen la oportunidad de disfrutar una comida deliciosa por una cantidad mínima de tiempo y trabajo.

Otro beneficio de las comidas congeladas es que el congelamiento retiene la mayoría de las vitaminas del alimento y el contenido mineral, por lo que comer comidas congeladas de forma regular puede ser tan saludable siempre y cuando se tome buenas decisiones (1). El uso de métodos de congelamiento efectivos ayuda a mantener la textura original y el buen sabor de los alimentos.

Las comidas congeladas también pueden ofrecer beneficios para la salud. Debido a que las comidas congeladas son

1. Este documento, FSHN12-02s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: octubre 2012. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Sarah A. Glenny, MS-DI estudiante, y Wendy J. Dahl, profesora asistente, Departamento de Ciencia de los Alimentos y Nutrición Humana, Universidad de Florida, Gainesville, FL 32611.

porciones de tamaño controlado, algunas marcas pueden ayudar al mantenimiento del peso. Las recomendaciones para perder peso de las Guías Alimentarias del 2010 sugieren que los consumidores se “centren en el número total de calorías consumidas” y “monitoreen el consumo de alimentos” (2). La selección de comidas congeladas saludables puede ayudar a los consumidores a aprender del tamaño de las porciones (3). Las comidas congeladas saludables se pueden usar como una herramienta para alcanzar las metas de pérdida de peso (3).

Las comidas congeladas se pueden usar para alcanzar los objetivos nutricionales, tales como un alto contenido de fibra o una dieta baja en grasas. Dado que el contenido nutricional para toda la comida está en la lista de la etiqueta de la comida, puede comprobar fácilmente las calorías, fibra, grasas, sodio (sal) y otros nutrientes importantes.

Las comidas congeladas y usted

Elegir la mejor opción para usted y sus necesidades específicas para su salud es muy sencillo. Recuerde estos tres consejos para ayudarle en la selección de las comidas más saludables.

1. Elija una comida bien balanceada. Seleccione granos enteros, fuentes de proteínas bajas en grasa y una gran cantidad de frutas y vegetales. MiPlato de USDA ofrece un buen ejemplo de como un plato típico se debe ver (4).

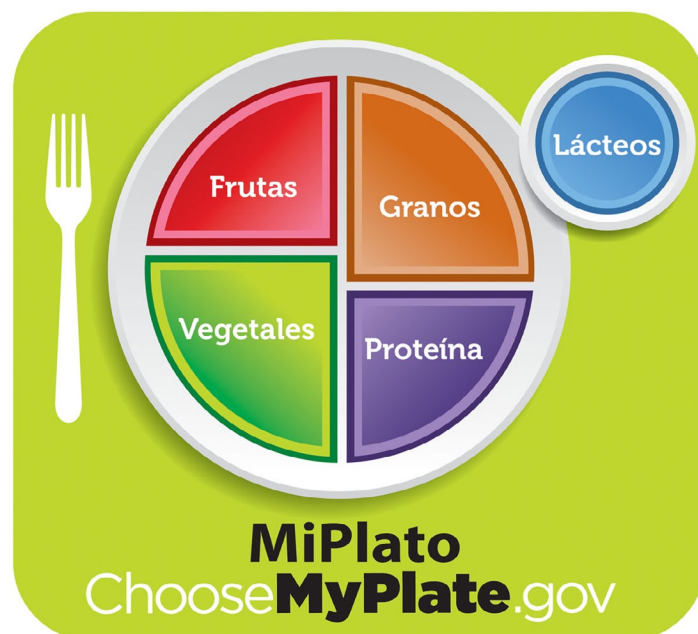


Figura 2. Elija MiPlato

Muchos fabricantes de comidas congeladas ofrecen una variedad de opciones de comidas que incluyen granos enteros, las fuentes de proteína bajas en grasas, vegetales y ocasionalmente frutas.

2. Mantenga en mente su salud. Muchas comidas contienen niveles altos de sodio (sal) y de grasas. Leer la etiqueta de la comida puede ayudarle a seleccionar una opción saludable para su meta nutricional y sus necesidades.

Mantenga estos valores sugeridos en mente cuando seleccione comidas congeladas (estimado basado en una dieta de 2000 kcal).

Tabla 1.

Nutriente en la etiqueta de la comida	Porción sugerida por comida
Calorías	250-400
Grasas	5-20 g
Grasa saturada	0-7 g
Grasa Trans	0 g
Fibra	2-5 g
Sodio	400-600 mg

g = gramos; mg = miligramos

Busque alimentos con bajos niveles en grasa y sodio, especialmente en grasas saturadas y más de dos gramos de fibra para un beneficio nutricional adicional.

3. El costo puede ser una barrera para la compra frecuente de comidas congeladas. El uso de cupones y abastecerse durante una rebaja son buenas opciones para el ahorro.

¡Ahora es su turno!

Muchas opciones pueden ser encontradas en las tiendas de alimentos – desde vegetariano estricto hasta inspiración Asiática. Las compañías han hecho investigaciones de las necesidades específicas y las preferencias de consumidores como usted. Muchas compañías contratan a un grupo de cocineros, nutricionistas y científicos de alimentos para desarrollar sus recetas. A continuación una lista de las marcas de comidas congeladas más comunes.

1. Lean Cuisine®: Esta marca contiene numerosas líneas de entradas basadas en el sabor y estilo de comida. La mayoría de las comidas tienen alrededor de 300 calorías y contienen valores de *Diet Exchange* y los puntos de

Weight Watcher® en el paquete. Lean Cuisine® incluye una gran variedad de diferentes productos incluyendo *Spa Collection™* y *Simple Favorites™*. La mayoría de estas líneas contienen opciones vegetarianas.

- La línea “Spa Collection™” incluye granos enteros, 1 porción de frutas o vegetales y 3 a 6 gramos de fibra. Ejemplo: *Apple Cranberry Chicken* (Pollo de arándano rojo con manzana), *Hunan Stir Fry with Beef* (Sofrito Hunan con carne), y *Butternut Squash Ravioli* (Raviolis de calabaza).
- La línea “Simple Favorites™” provee a los consumidores la oportunidad de disfrutar sus comidas favoritas manteniéndose en el rango calórico deseado. Ejemplos: *Macaroni and Cheese* (Macarrones con queso), *BBQ Chicken Quesadilla* (Quesadilla de pollo a la barbacoa), y *Swedish Meatballs with Pasta* (Albóndigas suecas con pasta).

2. Healthy Choice®: La mayoría de las entradas de esta marca incluyen una fuente de proteína baja en grasa, granos enteros, una porción de vegetales y algo de fibra. Las variaciones en los tipos de entradas están basados en el método de preparación y la preferencia en sabor.

- “Steaming Entrées” (*Entradas humeantes*)– Simplemente cocine en la bolsa al vapor. No se necesita agitar ni perforar para hacer estos productos, por lo que hay menos pasos. Ejemplos: *Garlic Herb Shrimp* (Camarones al ajillo con hierbas), *Chicken Romano Fresca* (Pollo romano fresco), y *Porta-bella Parmesan Risotto* (Risotto de queso parmesano con champiñones).
- “Complete Meals”(Comidas completas) cuenta con una porción completa de vegetales y un postre basado en frutas, haciendo de esta una comida completa. Ejemplos: *Fajita Steak with a caramel-apple multigrain crisp* (Fajitas de carne con una manzana crujiente acaramelada) o *Golden Roasted Turkey Breast with cherry-blueberry crisp* (Pechugas de pavo asado con cereza y arándanos crujientes).

3. Amy’s®: Esta marca ofrece comidas vegetarianas hechas a base de ingredientes orgánicos. Las comidas están marcadas con símbolos que le hacen fácil al consumidor identificar las opciones que son vegetarianas estrictas, las bajas en grasas, las de certificación Kosher, las libre de lácteos, las libre de soya, las libre de nueces o las libres de colesterol.

Los productos están divididos en una variedad de tipos únicos incluyendo:

- Cenas de la India, tales como *Mattar Paneer* y *Vegetables Korma*.
- Pastel de carne, tales como *Broccoli Pie* (Pastel de brócoli) y *Shepherd’s Pie* (Pastel de carne con puré de papas).
- Sándwiches de bolsillo, tales como la *Cheese Pizza* (Pizza de queso) o *Tofu Scramble* (Revuelto de tofu).
- Comidas completas, tales como *Chili and Cornbread* (Chili y pan de maíz) o una *Southern dinner* (Cena de tipo Sureña).

Una gran cantidad de comidas congeladas como estas se encuentran disponibles en su tienda de alimentos. Tener las opciones le permite experimentar comidas con sabores únicos y de diferentes culturas que también se ajustan a sus necesidades dietéticas. Ahora que usted sabe como seleccionar opciones más saludables, lo único que queda por decir es, ¡buen provecho!

Referencias y recursos

1. Hunter, K & Fletcher, J. The antioxidant activity and composition of fresh, frozen, jarred, and canned vegetables. *Innov Food Sci Emerg*. 2002; 3(4):399-406.
2. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. *Dietary Guidelines for Americans*, 2010. (7th ed.). 2010. Washington, DC: U.S. Government Printing Office.



Figura 3. Pasta en 9 minutos

Créditos: Foto por *alachia*. CC BY-NC-SA 2.0. <http://flic.kr/p/7ZTKV2>

3. Reimers K, Pardo S, Kawiecki D, & Rippe J. Portion controlled frozen meals at lunch are associated with high compliance and perceived benefits during a weight management program. *J Am Diet Assoc.* 2011; 111(9):SA83.
4. U.S. Department of Agriculture. Current Graphics. 2011. Retrieved September 1, 2011 from ChooseMyPlate.gov Website. http://www.choosemyplate.gov/global_nav/media_resources.html.

Sitios Web recomendados

Universidad de la Florida Extensión IFAS EDIS http://edis.ifas.ufl.edu/topic_nutrients

El sitio web de EDIS es un lugar extenso, fuente única de todas las publicaciones actuales, revisadas por profesionales, clasificadas por tema, que proveen información sobre salud y nutrición en la Florida. Aprenda más sobre nutrientes específicos y la toma de decisiones saludables en la selección de opciones de comidas.