

De compras para la salud: Guía de comidas congeladas¹

Sarah A. Glenny y Wendy J. Dahl²

Imagínese un humeante plato de espaguetis y albóndigas con queso rallado, o quizás un pollo con hierbas a la parrilla 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 elige en las comidas. Sin embargo, con la gran variedad de comidas congeladas que existe 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.



Figura 1. Compras de comida congelada.

Crédito: Kali9/Getty images

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 para las personas que no tienen suficiente espacio para cocinar o carecen de 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 del contenido de vitaminas y minerales, por lo que comer comidas congeladas de forma regular puede ser saludable siempre y cuando se tomen buenas decisiones (Hunter y Fletcher 2002). 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 porciones de tamaño controlado, algunas marcas pueden ayudar al mantenimiento del peso. Las recomendaciones de las Guías Alimentarias 2015-2020 para la pérdida o el mantenimiento de peso sugieren que los consumidores “elijan un patrón de alimentación saludable con un nivel apropiado de calorías” y “se centren en la variedad, la

- Este documento, FSHN12-02s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: octubre 2012. Repasado febrero 2015 y enero 2020. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.
- Sarah A. Glenny, MS-DI estudiante; y Wendy J. Dahl, profesora asociado, Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

densidad de nutrientes y la cantidad” (USDHHS y USDA 2020). La selección de comidas congeladas saludables puede ayudar a los consumidores a aprender acerca del tamaño de las porciones (Reimers et al. 2011). Las comidas congeladas saludables se pueden usar como una herramienta para alcanzar las metas de pérdida de peso (Reimers et al. 2011).

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, usted 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 para sus necesidades específicas de 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 del USDA ofrece un buen ejemplo de cómo un plato típico se debe ver (USDA n.d.).

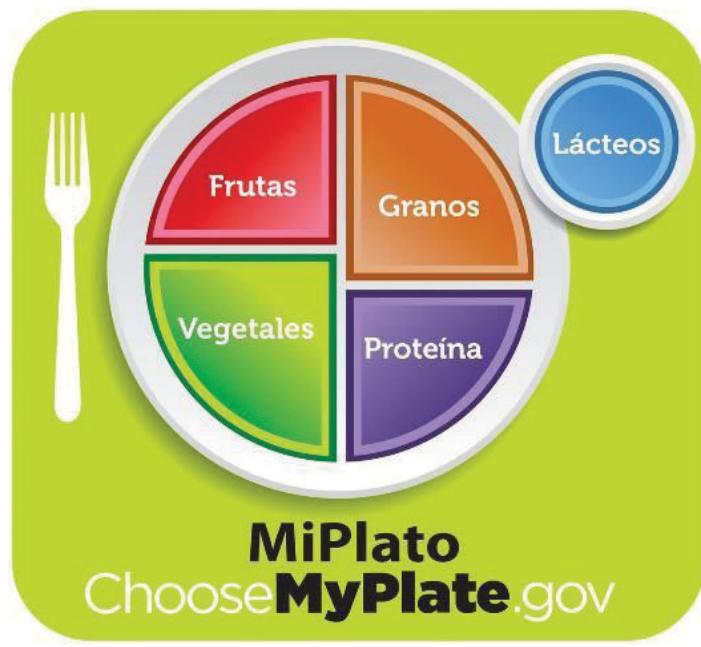


Figura 2.
Crédito: ChooseMyPlate.gov

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

2. Mantenga su salud en mente. 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 cumplir sus metas y necesidades nutricionales.

Consulte la Tabla 1 (basada en una dieta de aproximadamente 2000 kcal) para conocer los valores sugeridos que debe tener en cuenta al seleccionar comidas congeladas.

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

3. Aprenda a comprar inteligentemente para poder alimentarse saludablemente. El costo puede ser una barrera para la compra de comidas congeladas. Usar cupones y abastecerse durante una rebaja son buenas opciones para el ahorro.

¡Ahora es su turno!

Se pueden encontrar muchas buenas opciones en las tiendas de alimentos—desde vegetarianas estrictas hasta de inspiración asiática. Las compañías han hecho investigaciones acerca 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.

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. Lean Cuisine® incluye varias líneas de productos incluyendo *Origins™* y *Favorites™*. La mayoría de estas líneas contiene opciones vegetarianas.

- Algunas comidas contienen una taza de vegetales. Los ejemplos incluyen *Butternut Squash Ravioli* (*Ravioles de calabaza*), *Vegetable Stir Fry* (*Salteado de vegetales*) y *Mushroom and Vegetables Shepherd's Pie* (*Pastel de carne con champiñones y vegetales*). Algunas otras comidas como *Sweet & Spicy Korean-Style Beef* (*Carne de res dulce y picante al estilo coreano*) y el *Apple Cranberry Chicken* (*Pollo con arándano y manzana*) contienen granos integrales.
- 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), Chicken Fettuccini (Fettuccini de pollo) y Swedish Meatballs with Pasta (Albóndigas suecas con pasta).

Smart Ones®: muchas de las comidas en esta marca tienen alrededor de 250 calorías y algunas de ellas contienen puntos de Weight Watcher® que figuran en el paquete. Smart Ones® ofrece productos de cocina italiana, estadounidense, asiática y de otros tipos para el desayuno, el almuerzo y la cena. Algunos de estos productos son vegetarianos.

- “Savory Italian Recipes” (Sabrosas Recetas Italianas) ofrece una variedad de platos como: *Angel Hair Marinara* (*Cabello de ángel a la marinara*), *Creamy Rigatoni with Broccoli and Chicken* (*Rigatoni cremoso con brócoli y pollo*) y *Traditional Lasagna with Meat Sauce* (*Lasaña tradicional con salsa de carne*).
- “Tasty American Favorites” (Platos Favoritos Estadounidenses) ofrece a los consumidores la oportunidad de probar recetas estadounidenses tradicionales que incluyen *Homestyle Beef Pot Roast* (*Cacerola casera de carne asada*), *Roasted Chicken with Herb Gravy* (*Pollo asado con salsa de hierbas*) y *Strawberry Banana Smoothie* (*Batido de fresa y banana*).

Healthy Choice®: muchas 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 basadas en el método de preparación y la preferencia en sabor.

- “Simply steaming” (Entradas Humeantes)—Simplemente cocine en la bolsa al vapor. No se necesita agitar ni perforar para cocer estos productos, por lo que hay menos pasos. Algunos ejemplos son *Grilled Chicken Pesto & Vegetables* (*pesto de pollo a la parrilla con vegetales*), *Beef and Red Chili Sauce* (*res y salsa de chile rojo*), y *Mediterranean-Style Lentil Bowl* (*tazón de lentejas al estilo mediterráneo*).
- “Classics” (Clásicos) cuenta con una porción completa de vegetales y un postre basado en frutas, haciendo de esta una comida completa. Algunas comidas son: *Golden Roasted Turkey Breast with Apple Dessert* (*pechuga de pavo dorada asada y postre de manzana*) y *Golden Lemon Pepper Fish with Apple Dessert* (*pescado dorado con limón y pimienta con postre de manzana*).

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, los cuales incluyen:

Cenas de la India, tales como *Mattar Paneery Vegetables Korma*.

Pasteles en cacerola, tales como *Broccoli Pie (pastel de brócoli)* y *Homestyle Pot Pie (cacerola casera de pastel)*.

Sándwiches de bolsillo, tales como la *Cheese Pizza (pizza de queso)* o *Tofu Scramble (revoltillo de tofu)*.

Comidas completas, tales como *Enchilada with Spanish Rice and Beans* (*enchilada con arroz español y frijoles*) o una *Cheese Enchilada* (*enchilada de queso*).



Figura 3. Pasta en 9 minutos. Alachia.

Crédito: CC BY-NC-SA 2.0. <http://flic.kr/p/7ZTKV2>

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

Referencias y Recursos

Hunter, K. and J. Fletcher. 2002. “The antioxidant activity and composition of fresh, frozen, jarred, and canned vegetables.” *Innovative Food Science and Emerging Technologies* 3(4): 399–406. doi: 10.1016/S1466-8564(02)00048-6.

Reimers K., S. Pardo, D. Kawiecki, and J. Rippe. 2011. “Portion controlled frozen meals at lunch are associated

with high compliance and perceived benefits during a weight management program.” *Journal of the American Dietetic Association* 111(9): SA83. doi: 10.1016/j.jada.2011.06.304.

United States Department of Agriculture (USDA). n.d. “Choose MyPlate.” Accessed January 5, 2020. <http://www.choosemyplate.gov>

U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at DietaryGuidelines.gov.

Sitios Web Recomendados

UF/IFAS Extensión EDIS—https://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.

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