

## **¿QUÉ ES LA CONSERVA EN LATA?**

**06/11/2003**

**Fuente: CICE: Centro de Información de la Conserva Enlatada**

### **INDICE**

[1.- QUÉ ES LA CONSERVA EN LATA](#)

[2.- DECÁLOGO DE LA CONSERVA EN LATA](#)

[3.- LAS CONSERVAS SON SANAS Y NUTRITIVAS](#)

[3.1.- Una caja fuerte](#)

[3.2.- Conservan lo esencial](#)

[4.- COCINAR CON CONSERVAS](#)

[5.- CONSEJOS PARA EL CONSUMO](#)

[6.- LA ETIQUETA](#)

[7.- CONSERVAS Y MEDIO AMBIENTE](#)

[8.- QUÉ ES EL CICE](#)

### **1.- QUÉ ES LA CONSERVA EN LATA**

Es un producto alimentario **fresco** que ha sido **esterilizado**, a veces cocinado, y colocado en un envase también esterilizado, cerrado de modo **duradero** y perfectamente **hermético**.

Es un modo de conservación de los alimentos:

- Completamente seguro
- Sano y estéril
- Con una amplísima gama de productos
- Con todas las propiedades nutritivas
- Con excelente trazabilidad\*
- Que no necesita refrigeración o congelación para su almacenamiento, lo que supone un ahorro de energía
- Con una duración óptima que se prolonga durante años
- Sin riesgo de una interrupción imprevista de la cadena de frío que deteriora las cualidades nutritivas del producto
- Adaptada a las raciones que se deseen
- Con un envase, la lata de acero, totalmente reciclable.

\*Trazabilidad: posibilidad de identificar en todo momento el origen del producto envasado.

### **2.- DECÁLOGO DE LA CONSERVA EN LATA**

### 1. **Para todos los paladares**

La conserva enlatada le ofrece una amplia gama de productos para su cocina. Productos españoles y del mundo entero. De los más familiares a los más exóticos.

### 2. **Con toda la información**

En todas las latas de conserva aparecen las fechas en las que el producto ha sido recolectado y preparado para su conservación.

### 3. **Y con toda Seguridad**

En el proceso de conservación se elimina todo tipo de gérmenes nocivos. Lo más parecido que existe al riesgo cero alimentario.

### 4. **Sanas y nutritivas**

Las conservas enlatadas no sólo proporcionan muchas satisfacciones al paladar: también mantienen intactas todas las cualidades nutricionales de los alimentos.

### 5. **Con productos naturales**

Los productos de las conservas se recogen y preparan sin demora tras su cosecha o su captura, aprovechando su mejor momento, y con mínima manipulación.

### 6. **Y métodos naturales**

Las conservas no llevan conservantes. El procedimiento natural de la esterilización basta para mantener intacto el producto hasta su consumo.

### 7. **Con máximo ahorro ecológico**

Usted no gasta energía para almacenar sus conservas: no necesitan frío. Además, aprovecha todo el contenido, sin residuos orgánicos. ¡Y el envasado de acero es de los más reciclados del mundo!.

### 8. **Cómodas y prácticas**

El uso gastronómico de la conserva enlatada es cómodo y rápido. Nuevas tecnologías de apertura y de aligeramiento del envase no perjudican su seguridad y facilitan el uso.

### 9. **Prudentes con nuestro bolsillo**

En las conservas enlatadas encontrará soluciones culinarias a precios muy razonables. Y sin fluctuaciones estacionales. Aunque si busca especialidades de gourmet, no se prive: en las conservas se esconden verdaderos tesoros gastronómicos.

### 10. **Y humanitarias**

Gracias a su resistencia, su facilidad de transporte y almacenamiento, las conservas enlatadas constituyen la mejor tecnología para la ayuda alimentaria a países pobres o afectados por guerras, catástrofes o hambrunas que, por desgracia, aun padece la humanidad.

## **3.- LAS CONSERVAS SON SANAS Y NUTRITIVAS**

### **3.1.- Una caja fuerte**

- Tecnología ultra-moderna, valor nutricional del producto fresco una vez conservado, óptima seguridad bacteriológica, autonomía y rapidez de utilización. Todo en una caja fuerte: la lata de conservas.

- Aunque el riesgo cero no existe en la alimentación, la conserva enlatada limita los riesgos más que cualquier otro procedimiento de conservación.
- No requiere congelación, no requiere refrigeración, no tiene fecha de caducidad: una lata cerrada es una lata segura.
- Las conservas en lata no tienen conservantes. Se preparan con productos frescos y no tienen más manipulación que su cocción, que permite mantener todas las propiedades del alimento sin necesidad de aditivos.
- Los productos conservados son absolutamente frescos, ya que las fábricas se encuentran junto al lugar de origen de las materias primas. Del campo a la lata, del mar a la lata.
- Los alimentos se conservan mediante la apertización, un tratamiento térmico que elimina totalmente las especies microbianas más resistentes al calor y las toxinas.
- Además, se eliminan los gases de los tejidos de los vegetales y las latas se rellenan hasta el borde, bajo chorro de vapor o bajo vacío forzado para eliminar el riesgo de oxidación.
- Control riguroso: el proceso de conservas enlatadas está sometido a más de 40 directivas europeas que regulan desde la recogida de la materia prima hasta el punto de venta.
- Además, en España existe un sistema de control de producción que es uno de los más exhaustivos del mundo: el análisis de riesgo y control de puntos críticos.

### **3.2.- Conservan lo esencial**

- El proceso de la conserva no modifica en nada la naturaleza de las proteínas, los lípidos y los glúcidos de los alimentos. Las proteínas de las verduras, las frutas, los pescados, los mariscos y las carnes conservadas mantienen todo su valor biológico intacto.
- La rapidez del tratamiento térmico de la conserva y su técnica de esterilización aseguran el mantenimiento de las vitaminas originales de frutas y verduras:
  - Las vitaminas A, D, E y K permanecen estables.
  - La vitamina A, o caroteno, hidrosoluble, abundante en las legumbres y en ciertas frutas, permanece prácticamente intacta en la conserva.
  - La vitamina C, hidrosoluble, se oxida al aire libre rápidamente tras la cosecha. Pero ello, en la conserva se mantiene mejor que en los alimentos frescos, porque la conservación se realiza a las pocas horas de la recolección, mientras que el producto fresco debe viajar hasta el mercado y hasta los hogares.
  - Las vitaminas del grupo B, hidrosolubles, muy sensibles al calor y presentes sobre todo en la carne, se preservan mejor en la conserva que en el proceso de asado o hervido de la cocina doméstica.
- Las sardinas, el atún y otros pescados en lata contienen una gran cantidad de ácido Omega-3.
- Como el acero de la lata preserva al alimento de la luz, se conservan los componentes fotosensibles que se desintegran por su acción, como son las vitaminas A y D, la piroxidina, y los ácidos fólicos.
- Bajo el efecto del calor de la cocción de las conservas, las proteínas y los almidones se hidrolizan, lo que facilita su digestión.
- Lo mismo sucede con los ácidos grasos, que tampoco se sintetizan por el organismo

humano: permanecen en el pescado conservado, ya que las temperaturas de esterilización no superan los 135°, lo que no perjudica a las materias grasas y lípidos, que sólo se ven afectados a mayores temperaturas.

- Los aminoácidos esenciales que el hombre necesita en su alimentación cotidiana porque su organismo no puede sintetizarlos por sí mismo, no se alteran con el proceso de conservación.
- Los glúcidos en las conservas se comportan como en la cocina clásica. Para limitar su pérdida en el agua, se tiende a usar vapor de agua, que la reduce sustancialmente.
- Los nutricionistas sostienen que las legumbres y las frutas en conservas aportan una cantidad importante de fibras, desprovistas de su dureza por el proceso y de más fácil digestión.

#### **4.- COCINAR CON CONSERVAS**

- Los productos se envasan en su mejor momento de maduración y calidad nutritiva. En octubre se elaboran muchas conservas de marisco; por San José, la semiconserva de anchoas, por San Pedro la de atún. Cuando el producto alcanza su punto óptimo de sabor, textura, y también de nutrición. ¡Pero usted puede utilizarlas durante todo el año!.
- Si calienta demasiado los alimentos en el horno microondas, puede haber una pérdida de nutrientes. No se debe alcanzar el punto de ebullición.
- Puede calentar primero la parte líquida y añadir después el resto del contenido de la lata, para volver a calentarlo, pero muy rápidamente.
- Cuando cocine con distintos ingredientes, añada en el último lugar las conservas en lata. Requieren menos tiempo de elaboración que los productos frescos. Así evitará sobrecalentarlas para que no pierdan parte de sus nutrientes.
- Acuérdesse de aprovechar el líquido de las conservas. Ahí se encuentra una parte importante de las vitaminas y minerales hidrosolubles. Si su receta no incluye ese líquido, puede usarlo para salsas, caldos o arroces.
- Atención: no todos los productos enlatados son conserva. Existen también las semi-conservas, como la anchoa, que requieren refrigeración.
- Las sardinas en aceite, igual que el buen vino, mejoran con los años. Los gourmets lo tienen completamente comprobado. Aunque aún a nadie se le ha ocurrido hacer en el sótano de su casa una bodega de latas de sardinas, a lo mejor es cuestión de tiempo.

#### **5.- CONSEJOS PARA EL CONSUMO**

- Elija el tamaño de la lata en función de las raciones que deba preparar. Así no desperdiciará nada.
- Limpie la lata antes de abrirla si está sucia.
- Lávese las manos, como al manipular cualquier otro alimento.
- Utilice un abrelatas apropiado, si la lata no dispone del sistema de apertura fácil. Lave después la herramienta.
- Evite levantar la tapa con los dedos para evitar cortes.
- Trasvase el contenido de la lata a un recipiente limpio.

- Utilice una cuchara o tenedor limpios para vaciar la lata.
- Utilice o caliente el contenido siguiendo las instrucciones de uso para garantizar el sabor y las cualidades nutricionales del alimento.
- Aproveche parte o todo del líquido de las conservas vegetales para no tirar por el desagüe la parte hidrosoluble de las vitaminas y los minerales.
- Guarde en la nevera el producto no consumido en un recipiente limpio y cubierto. Una vez abierta, la conserva ya no es conserva.
- Mientras la lata esté cerrada, puede almacenarla tranquilamente en su alacena o en su despensa a temperatura ambiente (+ 20°).

## 6.- LA ETIQUETA



- La etiqueta de la lata de conservas contiene toda la información que necesita.
- Lo primero que puede conocer es el producto que compra y su forma de preparación.
- Cuando se trata de varias unidades de productos, se suele indicar el intervalo de las que puede hallar en su lata.
- La indicación de peso neto (el peso del producto contenido en el envase) y el peso escurrido (el peso sin el líquido de gobierno).
- La fecha de consumo preferente le indica hasta cuándo el producto se encuentra en sus condiciones óptimas de consumo: sabor, textura, presencia... No se trata de una fecha de caducidad. Es decir, superada la fecha, el producto no se vuelve peligroso.
- Normalmente se indica también el volumen del contenido de la lata.
- Si desea asegurarse de lo que consume, puede leer la lista de ingredientes, que se enumeran de mayor a menor cantidad.
- En algunas conservas se incluye una tabla sobre el valor nutricional, normalmente sobre la base de 100 gramos de producto.
- El número de lote y, cuando lo lleva, el código de barras, permite una perfecta trazabilidad del producto (conocimiento de su origen y de los pasos del productor al consumidor).
- A menudo encontrará instrucciones para preparar el producto para su consumo o recomendaciones de uso. No las desdén.
- En todas las conservas observará el símbolo del punto verde indica que el envasador forma parte de un sistema de gestión de los residuos de envases para su correcto tratamiento medioambiental.

## 7.- CONSERVAS Y MEDIO AMBIENTE

- La conserva en lata se lleva bien con el medio ambiente.
- Para empezar, no necesitan frío: ni refrigeración ni congelación, lo que supone un considerable ahorro de energía.
- Todos los desechos de los productos conservados se gestionan mucho mejor en las fábricas que en el hogar. O tienen otros aprovechamientos, o se tratan adecuadamente.
- Los desechos orgánicos domésticos (restos de verduras, de pescados, de carnes, etc.) acaban en el vertedero, si en su localidad no hay una planta de compostaje.
- El acero con el que están hechas casi todas las latas de conserva es el metal que más se recicla en el mundo.
- Las latas de acero se recuperan por simple separación magnética en todo tipo de plantas de tratamiento de residuos sólidos urbanos.
- En 2001 en España se reciclaron más de 120.000 toneladas de envases de acero para hacer nuevos productos de acero.
- Eso supone más del 45% de los envases consumidos. En España, el acero para envases es el material más reciclado después del cartón.
- También el estuche de cartón que en ocasiones contiene las latas es reciclable.
- El punto verde impreso en el envase indica que forma parte de un sistema de gestión para su reciclado.

## 8.- QUÉ ES EL CICE

- El CICE es el **Centro de Información de la Conserva Enlatada**. Es la organización que pretende dar a conocer las virtudes de las conservas en lata a través de programas divulgativos dirigidos a consumidores y profesionales de la restauración.
- En el CICE están representados todos los sectores que intervienen en el proceso de la conserva en España: los fabricantes de acero, los fabricantes de envases y el reciclado.
- Las entidades que forman parte del CICE son:

La Asociación de Fabricantes de Conservas de Pescados y Mariscos, **ANFACO**.

La Federación Nacional de Asociaciones de Conservas Vegetales, **FNACV**.

**ACERALIA** Sidstahl Ibérica, del grupo Arcelor, como productor de acero para envases en España.

La Asociación para el Reciclado de la Hojalata, **ECOACERO**.

La Asociación Metalgráfica Española, **AME**, que integra a los fabricantes de envases metálicos de este país.

- Para cualquier duda o sugerencia acerca del CICE puede encontrarnos en: [info@conservasenlata.com](mailto:info@conservasenlata.com) o en el teléfono: 914 112 588.