



# Las exportaciones hacen crecer a las **conservas vegetales**

➡ **Ángel Marques Ávila**  
Periodista

**Resumen:** El sector de las conservas vegetales engloba a todas aquellas industrias cuya actividad es transformar materias primas de origen vegetal: hortalizas, legumbres y frutas. Se denomina conserva vegetal al proceso de envasado y manipulación de productos que se ha hecho de tal forma para que perdure, e incluso en algunos casos mejor, las propiedades nutritivas de la calidad del mismo como su textura y el sabor. Este producto alimenticio que, envasado herméticamente y sometido a un tratamiento térmico, no se altera ni representa peligro alguno para la salud del consumidor bajo condiciones habituales de almacenamiento durante un tiempo prolongado.

**Palabras clave:** conservas vegetales, verduras, esterilización, congelación, deshidratación, mercado exterior.

Desde que, a principios del siglo XIX, Appert describiera la appertización como un nuevo método de mantener los alimentos, las conservas han adquirido una importancia tal que ahora nos sería difícil imaginar la vida sin ellas.

Además de cubrir el objetivo de conservación de productos vegetales durante un largo período de tiempo, las conservas vegetales cumplen con otra serie de requisitos que actualmente se demandan a los alimentos: con ellas se iniciaron lo que se conoce como alimentos "fáciles de preparar" (*convenience foods*) y los productos, es decir, hortalizas, verduras, legumbres y frutas, son parte fundamental de lo que se conoce como dieta mediterránea.

Aunque las conservas comenzaron a utilizarse desde principios del siglo XIX, no fue hasta 1864 cuando Pasteur descubrió la relación entre los microorganismos y la putrefacción de los alimentos. Hasta la segunda década del siglo XX no se conocieron las características del *Clostridium botulinum*, el microorganismo más peligroso desde el punto de vista de los alimentos en conserva, ni se estableció la relación entre el pH de los alimentos y la resistencia al calor de los mismos, llegando a la clasificación para los alimentos en conserva de "alimentos ácidos" y "de baja acidez". También en esa época se estableció el primer método con base científica para calcular el mínimo proceso de esterilización seguro para los alimentos en conserva.

Fue este investigador francés el que, casi un siglo después, atribuiría esa conservación a la inactivación de los microorganismos presentes en los alimentos, responsables de su modificación.

Estos descubrimientos fueron aplicados con éxito a la industria conservera y con los avances tecnológicos que trajo el siglo XX, las conservas se convirtieron en uno de los sistemas de preservación de alimentos más eficaces y fiables.

### BLANQUEAR LAS VERDURAS

Aunque su vida útil puede durar varios años, las conservas vegetales presentan un contenido nutricional muy similar al de las verduras frescas. Esto es debido fundamentalmente a que se envasan a las pocas horas de ser cosechadas y en su punto óptimo de maduración, momento en que hortalizas como los tomates, los pimientos, las judías verdes y los guisantes concentran su mayor contenido en vitaminas C y B9, betacaroteno, polifenoles y demás nutrientes.

Estos procesos conservan intactos los minerales y las vitaminas de las verduras antes de ser envasadas



en latas o tarros herméticos que las protejan del aire, se lavan cuidadosamente para descartar cualquier residuo, se pelan (en el caso de ciertas hortalizas como las zanahorias) y se blanquean.

El proceso térmico del blanqueado consiste en escaldar las verduras en agua hirviendo durante unos minutos, lo que frena la actividad enzimática responsable de su degradación y oxidación. De esta manera, se conservan casi intactas muchas vitaminas hidrosolubles y minerales presentes en los vegetales.

En nuestros días, es posible un control preciso sobre los procesos térmicos que permiten alcanzar la esterilización comercial. El primer proceso de esterilización empleado por Appert fue la inmersión en agua hirviendo de los alimentos en botellas de cristal cerradas. Posteriormente, se aplicó el principio del cocinado a presión al procesado de los alimentos enlatados, inventando así la primera autoclave.

Las autoclaves fijas han mejorado de forma importante desde entonces: agitación continua, sistemas de enfriamiento, mayor velocidad; también se han desarrollado máquinas llenadoras y cerradoras más seguras. Todo ello ha contribuido a un considerable aumento de la velocidad de las líneas de las fábricas. Un importante hito en la historia de los alimentos en conserva fue el desarrollo de los procesos asépticos, muy empleados en productos como los concentrados de tomate y los zumos.

A su vez, siguen usándose los envases de hojalata y vidrio como en los primeros tiempos de las conservas, aunque han visto modificados en gran medida su diseño y características: doble sello en los cierres, latas en tres piezas, en dos piezas después, mejores recubrimientos.

Posteriormente, además del vidrio y la hojalata, se han desarrollado las bolsas auto lavables, que consisten en dos películas de plástico con una película de aluminio entre ellas, lo que da flexibilidad a este tipo de envases.

Los avances y conocimientos que se ha ido desarrollando con el paso del tiempo han llevado a unir a la tecnología de las conservas vegetales otras nuevas, como son la congelación de productos vegetales y la aparición de productos llamados de "IV gama".

### MERCADO EXTERIOR AL ALZA

El sector de las conservas vegetales se vio afectado en 2022 por la subida de precios en las materias primas y energía, lo que supuso una ralentización de las ventas en el mercado nacional. En volumen la caída fue del 16%, aunque en valor, y como consecuencia de la inflación, las ventas en España aumentaron un 0,7%.

Frente a esta coyuntura, el mercado exterior ha supuesto un aliciente para el sector de las conservas, con un aumento de las ventas de un 2% en términos de volumen y casi un 25% en términos de valor, con datos que aporta la Directora de la Industria Alimentaria de ICEX, María Naranjo. Y añade que "aunque más del 50% de las exportaciones se dirigen a mercados de la UE, hay que destacar el dinamismo de EEUU y de Reino Unido en la compra de conservas vegetales españolas. Sin duda, la excelente imagen de marca país que poseemos es un aliciente que respalda a las empresas españolas. Las conservas españolas en el tramo gourmet son las que más han aumentado sus exportaciones, con un crecimiento por encima del 30% en Estados Unidos".

La industria de las conservas vegetales de España ha construido su reputación sobre sólidos pilares, tanto por la calidad de la materia prima como por la fuerte inversión en innovación y tecnología que ha realizado el sector. España es el segundo productor europeo, después de Italia y el cuarto a nivel mundial. El factor diferencial de la producción española se centra precisamente en el producto de alta calidad, donde la

competencia vía precios no es tan aguda como ocurre en el sector de la marca de distribuidor.

Las tendencias de consumo que apuestan por una alimentación saludable, con mayor presencia de frutas y verduras y por platos de preparación rápida, constituyen un factor de crecimiento de las ventas en mercados internacionales en los países de renta más elevada. Otra opción de interés para la expansión internacional es la vía de implantación productiva en mercados de Iberoamérica, Magreb y Asia.

Las empresas españolas tienen una importante ventaja comparativa en términos de I+D que las posicionan como un socio preferente a la hora de abordar nuevos proyectos industriales. En otros sectores como el de congelados vegetales o conservas de pescados, esta estrategia está dando resultados muy positivos.

Para abordar nuevas oportunidades en los mercados internacionales, ICEX tiene un abanico grande de instrumentos de promoción a disposición de las empresas. Desde los más conocidos como los pabellones de España en las principales ferias internacionales (ANUGA, SUMMER FANCY FOOD, FOOD EX O GULFOOD) hasta nuevos instrumentos para buscar importadores y distribuidores en destinos estratégicos -TASTE SPAIN-; o para apoyar a los importadores de tus productos en todo el mundo, como OPEN DAYS y Planes Integrados de Alimentos.

### ALIMENTOS SALUDABLES

Las verduras en conserva son una fuente única de posibilidades para una cocina rápida. Las verduras son esenciales para una dieta saludable. Las conservas vegetales son ricas en calcio, magnesio y potasio, así como en betacarotenos y vitaminas tan indispensables como la vitamina A o el ácido fólico o vitamina B9. Consumirlas a diario y en una cantidad suficiente podría contribuir a la prevención de enfermedades importantes, como las cardiovasculares y algunos cánceres, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), que

---

**La industria de las conservas vegetales de España ha construido su reputación sobre sólidos pilares, tanto por la calidad de la materia prima como por la fuerte inversión en innovación y tecnología que ha realizado el sector. España es el segundo productor europeo, después de Italia y el cuarto a nivel mundial. El factor diferencial de la producción española se centra precisamente en el producto de alta calidad, donde la competencia vía precios no es tan aguda como ocurre en el sector de la marca de distribuidor**

---

recomienda tomar un mínimo de 400 gramos al día de verduras, sin contar las patatas y otros tubérculos.

Las verduras en conservas no sólo mantienen las propiedades, sino que también son unas estupendas aliadas para preparar de forma rápida recetas ricas y sanas, pues permiten saltarse algunos pasos previos -como la limpieza, el troceado y el primer cocinado de la verdura- y agilizar la elaboración de los platos.

Las conservas vegetales son ricas en calcio, magnesio y potasio, así como en betacarotenos y vitaminas tan indispensables como la vitamina A o el ácido fólico o vitamina B9. En el caso de las legumbres, estas contienen una gran cantidad de aminoácidos esenciales, imprescindibles en la dieta, además de hidratos de carbono.

España, que cuenta de norte a sur con zonas de gran tradición hortofrutícola, fue uno de los primeros países europeos en aprovechar las técnicas de conservación de vegetales -en 1880 se abrió la primera fábrica en Logroño- y, en la actualidad, es uno de los líderes de la industria conservera a nivel mundial.

Sea cual sea la presentación —en lata convencional, con abrefácil, en botes o bolsas herméticas—, lo que diferencia a las conservas vegetales españolas es la variedad y calidad de las materias primas.

Si bien las verduras en conserva no deben emplearse como sustituto de las frescas de temporada —las cuales debemos intentar incluir en nuestra dieta siempre que podamos—, lo cierto es que ayudan a confeccionar menús saludables con un toque creativo sin mucho esfuerzo.

Algunos ejemplos: podemos preparar un plato muy completo para toda la familia con una estupenda menestra de verduras de Navarra. Los amantes de la verdura seguramente encuentren en esta receta de cardo con salsa de almendras una de sus elaboraciones más deliciosas. Y si estamos especialmente inspirados, un arroz con corazones de alcachofas, una verdura sabrosa y con multitud de propiedades, porque contiene magnesio, potasio, sodio, hierro, vitaminas A y B, ácidos cafeico y pantoteico, y flavonoides.

### UNA BUENA ALTERNATIVA PARA TODAS LAS MESAS

No nos cansaremos de repetir la buena idea que supone tener nuestra despensa surtida de buenas conservas, tanto de pescados y mariscos, como de legumbres y verduras. Esto hace que siempre tengamos a mano productos saludables (siempre, claro, que las elijamos bien cuando vamos al mercado) y ya

## Las conservas y en especial las de vegetales son de gran utilidad en la restauración, cuando estos vegetales no están en temporada. La realidad es que, además, el uso de las conservas en los restaurantes permite aligerar la preparación de platos complejos que requieren de mucho tiempo y trabajo

disponibles para su uso en esos días que no tenemos demasiado tiempo para dedicar a la cocina.

De todas esas conservas destacan en el terreno de los vegetales (espárragos, alcachofas, guisantes, pimientos, judías verdes, cardos...)

Asimismo, las conservas y en especial las de vegetales son de gran utilidad en la restauración, cuando estos vegetales no están en temporada. La realidad es que, además, el uso de las conservas en los restaurantes permite aligerar la preparación de platos complejos que requieren de mucho tiempo y trabajo.

Es cierto que en los restaurantes de prestigio no se utiliza cualquier tipo de conservas y en la mayoría de los casos estas son de elaboración propia. Aun así, en la actualidad se han puesto de moda los llamados “restaurante de latas” que están reivindicando a las conservas como ingredientes estrellas de la gastronomía gourmet.

Este es el caso de Pepe Solla, miembro fundador del grupo NOVE, jefe de cocina y propietario del restaurante Casa Solla, con una estrella Michelin y tres Soles Repsol, que valora el hecho de “que todas las conservas vegetales son elaboradas cuando el producto está en su máximo esplendor, que es cuando se recogen, porque es el momento idóneo para realizar todo el proceso de conservación y que se mantengan en su plenitud todos los ingredientes de calidad”.

Por su parte, la familia del grupo La Ancha ha fichado para sus nuevos proyectos, entre los que se encuentran los restaurantes Fismuler en Madrid y Barcelona, a Rafael Vaquero, un joven cocinero da mucha importancia a las conservas vegetales, por lo que plantea “crear un espacio enfocado a las conservas y encurtidos en Fismuler, para sorprender al cliente sin necesidad de estar cien por cien en temporada, porque se pueden crear platos o guarniciones que digan tanto como cualquier otro vegetal fresco”. ■