



Preparadas y listas para consumir

La gastronomía argentina abarca un amplio abanico de opciones, vinculadas en gran medida a la diversidad de suelos, climas y medio ambientes de nuestro territorio, que permite la preparación de platos y especialidades diferenciadas. Cada región del país es fuente de materias primas y de alimentos con sabores, aromas y texturas típicas que son cada vez más valoradas por el consumidor.

Téc. Ludmila Mazzei
Secretaría de Agricultura,
Ganadería y Pesca

Durante los últimos años, el turismo receptivo de la Argentina se incrementó considerablemente, lo que brindó a la gastronomía nacional la posibilidad de ser conocida por consumidores de muchas partes del mundo, sin dejar su lugar de origen. Debido a la gran aceptación que tuvieron los alimentos argentinos entre nuestros comensales visitantes, resulta viable considerar la alternativa de hacer llegar estos platos a otras latitudes.

Por lo demás, el creciente interés de los segmentos más acomodados de la población por los productos gourmet dieron motivo más que suficiente para llevar a la práctica un novedoso sistema de alimentos listos para consumir: un golpe de horno de microondas y a la mesa. Actualmente en el mercado se encuentra variedad de comidas preparadas listas para consumir, que resultan prácticas y responden a las necesidades del ritmo de vida preponderante, sobre todos en las grandes ciudades. Crece la inclinación de la gente por los productos listos o semi-listos, de preparación fácil y rápido consumo, desde las hamburguesas con queso y pan listas para descongelar, o rellenos para tartas, hasta variadas preparaciones culinarias industriales.

En la Subsecretaría de Agregado de Valor y Nuevas Tecnologías, que lleva adelante numerosas acciones orientadas a agregar valor, diferenciar y posicionar nuestros productos primarios, hace ya tiempo que las **Comidas Preparadas** son motivo de tratamiento.

En el año 2008 el grupo de trabajo ad-hoc de la Comisión Nacional de Alimentos (CONAL) solicitó estudiar los criterios microbiológicos a aplicar a estos platos y a su vez definir las comidas preparadas para consumo.

En la reunión plenaria N° 90 realizada en abril de 2011 se presentó el proyecto de Resolución Conjunta, remitida luego al Consejo Asesor de la CONAL (CONASE), para que emitiera sus observaciones. Posteriormente, en septiembre del mismo año el proyecto fue sometido a consulta pública durante 60 días corridos en la página web de la Comisión (www.conal.gob.ar).

Tras cumplir con los requisitos descriptos por el Decreto 815/1999, durante la reunión plenaria N° 94, la CONAL acordó remitir el proyecto a trámite administrativo, y finalmente, el 18 de octubre de 2012, se publicó en el Boletín Oficial la Resolución Conjunta 193 y 826 de la Secretaría de Políticas, Regulación e Institutos y la Secretaría de Agricultura, Ganadería

Con el Sello Alimentos Argentinos.

Nuestro país cuenta con grandes ventajas competitivas para producir y comercializar comidas preparadas, tanto en los mercados locales como en los internacionales, atento a que estas preparaciones culinarias industriales poseen un alto grado de reconocimiento por las materias primas empleadas en su elaboración. Una de las firmas que encaró ese rumbo obtuvo en marzo de 2010, el derecho de uso del sello **“Alimentos Argentinos una Elección Natural”**, a través de la Resolución SAGyP N°96/2010.

Se trata de Nutrición Profesional SRL, empresa familiar que ha desarrollado más de veinte diferentes comidas elaboradas listas para el consumo humano, que incluyen platos de elaboración delicada, como por ejemplo goulash con arroz y arvejas, cabrito laqueado con arropo y miel, o cerdo agridulce con ananá y arroz pilaf, entre otros. Todos ellos se reconstituyen de manera sencilla y en escasos minutos mediante la utilización de un horno microondas o empleando agua hirviendo.

La firma, en actividad desde el año 1985, lleva tiempo comercializando este tipo de platos en el mercado interno, pero se dispone a ingresar en Chile, Brasil y Venezuela, con miras a expandir también las operaciones a México y Colombia.

y Pesca, sustituyendo los artículos 151 y 156 tris del Código Alimentario Argentino.

Estos artículos definen la **“Comida preparada lista para consumo”**, establecen nuevos parámetros de inocuidad y amplían la cantidad de productos alcanzados por esta norma. Para ello, se establece una clasificación que de acuerdo a la forma de preparación establece cuatro grupos y determina los criterios microbiológicos:

- **Grupo 1.** Comidas preparadas sin tratamiento térmico.
- **Grupo 2.** Comidas preparadas con tratamiento térmico que incluyan posteriormente ingredientes no sometidos a tratamiento térmico.
- **Grupo 3.** Comidas preparadas con tratamiento térmico que reciban un proceso de manipulación post tratamiento térmico, tal como cortado, mezclado, feteado, envasado, entre otros.
- **Grupo 4.** Comidas preparadas que al final de su elaboración hayan sido sometidas en su conjunto a un proceso térmico.

Para acceder a la norma completa ingresar en:

<http://www.alimentosargentinos.gob.ar/contenido/marco/CAA/ModificacionesCAA.html>

¿Por qué es necesario disminuir el consumo de alimentos con **GRASAS TRANS?**



¿Qué son las Grasas Trans?

Son grasas que aparecen durante la hidrogenación parcial cuando se convierten las grasas líquidas en grasas sólidas.

¿Qué efectos tienen en el organismo?

Las grasas *trans* elevan el colesterol malo (LDL), a la vez que disminuyen el colesterol bueno (HDL), aumentando así el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

RECOMENDACIONES

- Al seleccionar alimentos, revisar la información nutricional y elegir aquellos que tengan menor cantidad de grasas saturadas, grasas trans y colesterol.

Para mayor información:
www.msal.gov.ar/argentina_saludable

- SE ENCUENTRAN EN LOS ALIMENTOS ELABORADOS CON ACEITES VEGETALES PARCIALMENTE HIDROGENADOS.
- PUEDEN ESTAR PRESENTES EN ALGUNOS PRODUCTOS DE PANIFICACIÓN Y COPETÍN, AMASADOS DE PASTELERÍA, GALLETITAS, ALFAJORES, ENTRE OTROS.
- POR ESO ES IMPORTANTE LEER LA INFORMACIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS.



¿Cómo identificarlas en los rótulos?

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	CANTIDAD/PORCIÓN	%VD*	CANTIDAD/PORCIÓN	%VD*
PORCIÓN: 30gr (4 GALLETITAS)	VALOR ENERGÉTICO 150kcal	7,5%	GRASA SAT. 2,3g	10%
	CARBOHIDRATOS 20,3g	6%	GRASA TRANS. 0g	
NÚMERO DE PORCIONES: 1	PROTEÍNAS 2,2g	3%	FIBRA ALIMENTARIA 0g	
	GRASA TOTALES 4,8g	8%	SODIO 65mg	3%

(*) Valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal u 8400kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

Busque en la lista de ingredientes las palabras "parcialmente hidrogenada" para detectarla.

"COMER CON MODERACIÓN ALIMENTOS VARIADOS ES BUENO PARA VIVIR CON SALUD"



Ministerio de Desarrollo Social
Presidencia de la Nación



Ministerio de Agricultura, Ganadería y Pesca
Presidencia de la Nación



Ministerio de Salud
Presidencia de la Nación