

# Alimentos convenientes

Ma. del Carmen Rabiela Sotelo

## RESUMEN

Las nuevas actitudes y estilos de vida del consumidor provocan transformaciones en la industria alimentaria y, por lo tanto, cambios en el negocio de los supermercados. Hoy, los alimentos conservados y procesados constituyen una porción fundamental en la dieta de las poblaciones urbanas, principalmente. Existe una nueva manera de seleccionar los menús —en los hogares y en la industria restaurantera— que propicia el desarrollo de una industria de alimentos preparados llamados *convenientes* o *cómodos*, que incorporan una tecnología que facilita su manipulación al prepararlos y consumirlos. De este modo, tenemos platos cocinados y platos pre-cocinados, envasados y conservados.

La mayor presencia en el mercado de este tipo de platos se debe, entre otros factores, a una más plena integración de la mujer a la vida laboral.

La tendencia más acentuada de consumo de este tipo de alimentos surge en Europa y Estados Unidos. En México ya existe una clara inclinación hacia ellos, sobre todo en las zonas urbanas. Una de las principales razones es su conveniencia, aunada a otros factores (sabor, precio y facilidad de calentamiento en el microondas). Entre sus ventajas están su larga vida de anaquel y su facilidad de consumo; entre los inconvenientes, la dificultad para identificar cantidad y calidad de sus ingredientes.

## ABSTRACT

### CONVENIENCE FOODS

New consumer's attitudes and life styles result in changes in the food industry and in self-service store business. Today, preserved and processed foods are a fundamental component in the diet, mainly for urban population. There is a new way of selecting menus both in homes and restaurant industry, supporting the development of a processed food industry, known as convenience foods, incorporating a technology that allows an easier handling both in their preparation and their consumption. Thus, there are cooked and pre-cooked foods.

The higher market presence of this type of foods is due, among other factors, to a fuller integration of women in the labor world.

The most noticeable consumption trend for this type of foods has its origin in Europe and the United States. There is already a clear leaning in Mexico towards this type of consumption, mainly in urban areas. One of the main reasons for this is its convenience, together with other factors (flavor, price and ease for microwave warming up). Other advantages include their long shelf life and their easy consumption. Shortcomings include difficulty to identify ingredient quantity and quality.

## INTRODUCCIÓN

Todo producto natural o transformado, capaz de aportar al organismo energía y nutrimentos necesarios para mantener la salud —y a partir de sus características sensoriales formar parte de la dieta a fin de calmar el hambre y satisfacer el apetito—, es lo que comúnmente conocemos como *alimento*. Es decir, los alimentos deben ser productos no sólo nutritivos, sino también apetecibles, pues su papel no se reduce solamente a aportar nutrimentos, sino que proporcionan al hombre sensaciones de satisfacción o placer<sup>1</sup>.

1 José Bello Gutiérrez. *Ciencia bromatológica*, p. 21.

Esta preocupación por el binomio alimentos/salud establece nuevos atributos para calificar los alimentos que hoy se comercializan como: alimento sano, alimento saludable y alimento para la salud.

Un alimento sano, que además sea calificado como un alimento seguro, carece de sustancias tóxicas o microorganismos patógenos que puedan ocasionar alguna intoxicación o enfermedad.

Si carece de estas sustancias o las contiene en cantidades insignificantes, cuyo consumo no represente riesgo de padecer alguna enfermedad crónica, se señala como un alimento saludable.

Por último, un alimento para la salud presenta en su composición estructuras químicas que le acreditan actividades preventivas frente a ciertas enfermedades<sup>2</sup>.

Con base en estos nuevos atributos —adecuados a las recientes necesidades que demanda el consumidor—, han aparecido una serie de alimentos comercializados con diferentes características: funcionales, convenientes, transgénicos, etcétera.

2 *Ibidem*, p. 24.

## ANTECEDENTES

Los productos alimenticios son los que más rápidamente reflejan los cambios sociales: estructura familiar, hábitos de trabajo, nivel de ingresos, modos de vida, costumbres, entre otros todo ello marca claramente los segmentos en el mercado.

Para planificar su menú, base de la alimentación humana, los pueblos han usado ingredientes a su alcance, es decir, materias de producción local (productos de origen animal y de origen vegetal), sujetas a las características de cada zona geográfica. Cuando hay escasez de alimentos esenciales para su dieta, el hombre los busca en otros lugares e inicia el intercambio comercial con otros pueblos, provocando mayor variedad en la dieta alimenticia y cambios en los hábitos alimentarios.

La industria alimentaria ha ido evolucionando conforme el desarrollo tecnológico y científico: en consecuencia, las instalaciones, equipos y útiles de trabajo han sufrido modificaciones en función de las fuentes de energía térmica y los materiales innovados. El uso de gas, electricidad y ondas electromagnéticas también han producido alteraciones significativas dentro del trabajo culinario.

La conservación de los alimentos permite incrementar su vida a través de mejorar las técnicas de almacenamiento (refrigeración, congelación, ultra congelación, pasteurización, esterilización, empaquetado al vacío, con atmósferas modificadas, etcétera). De esta manera,

la disponibilidad de los alimentos no queda sujeta sólo a lo que se produce en el entorno, sino que puede hacerse uso de lo elaborado en lugares lejanos<sup>3</sup>.

Todos estos cambios dan lugar a una fácil manipulación que aporta mayor comodidad culinaria no sólo en el hogar, sino también en la industria restaurantera (actualmente ésta adquiere productos aptos para servirse de modo inmediato, porque exigen menores tiempos de preparación).

Estos avances traen en consecuencia una revolución en la industria agroalimentaria, revolución que ha provocado que los fundamentos del éxito empresarial hayan cambiado en los últimos años. En los 30, quienes controlaban el manejo de la materia prima tenían el poder; luego éste se trasladó a los que dominaban el procesamiento industrial; más tarde, el éxito lo conquistaron los procesos tecnológicos manejados eficientemente. Hoy, este poder lo logran las industrias que desarrollan ventajas competitivas agresivas que les permiten captar determinados segmentos de mercado una vez que han sido identificados.

3 *Ibidem*, p. 27.

## ALIMENTOS CONVENIENTES

Los analistas de mercado afirman que se acabó la época de los productos masivos, pues ya se comienzan a considerar aspectos como: lugar de compra, momento del consumo y estilo de vida del cliente, factores que definen nuevas especificaciones para los productos. Esto, a su vez, determina nuevos mecanismos de comercialización, nuevos esquemas publicitarios y nuevas especificaciones de diseño de los productos.

Estos cambios en los hábitos han traído varias consecuencias para el ámbito alimentario: mayor número de alimentos para consumir, más diversificación en las formas de consumo, y clara tendencia a ingerir comidas preparadas fuera del hogar.

Dentro de esta nueva tendencia de productos alimenticios se encuentran varios tipos de alimentos con características peculiares que dependen del tipo de tecnología utilizada. Así, tenemos los llamados *platos preparados o convenientes*. El Código Alimentario Español los define como: «(...) productos obtenidos por mezcla y condimentación de alimentos animales y vegetales, con o sin adición de otras sustancias autorizadas, contenidas en envases apropiados herméticamente cerrados, y tratados por el calor u otro procedimiento que asegure su

conservación, prestos para ser consumidos después de un simple calentamiento»<sup>4</sup>.

Estos alimentos convenientes pueden corresponder a dos tipos diferentes, de acuerdo con el tratamiento culinario recibido, y así tenemos:

a) Platos cocinados o preparados con un tratamiento culinario completo y sometido a procesos de conservación en frío, para ser consumidos cuando convenga, con o sin calentamiento previo. Algunos ejemplos son: pollo asado y envasado al vacío, tortilla de papa envasada, lasaña y canelones, etcétera.

b) Platos precocinados, productos resultantes de una preparación culinaria no completada, envasados y conservados en frío. Para su consumo, requieren de un tratamiento doméstico adicional (ya sea hornearlos, calentarlos en la estufa o microondas, o freírlos). Algunos ejemplos serían: croquetas o empanadillas refrigeradas que necesitan freírse y consumirse, papas y barritas de pescado, pizzas, etcétera. O bien, exigen para su consumo la adición de algún ingrediente (leche, agua, huevos, aderezos) como: las sopas instantáneas o las ensaladas listas para consumirse<sup>5</sup>.

Es decir, que todos estos alimentos —también llamados en algunos casos *cómodos* (*convenience foods* en el mundo anglosajón)— se caracterizan por su facilidad de preparación y consumo.

4 *Ibidem*, p. 34.

5 *Ibidem*, p. 36.

Actualmente, este grupo representa un porcentaje muy alto dentro del total de alimentos comercializados en las denominadas grandes superficies o mostradores de conveniencia con productos listos para comer (ensaladas, *sushi* japonés, antipastos italianos o griegos y algunas frutas empacadas en porciones individuales). En Alemania, por ejemplo, según algunos estudios, la venta de productos convenientes y listos para comer representa el 20% de las ventas totales, porcentaje que muestra la tendencia al consumo de este tipo de productos que hacen más cómoda —por conveniente— su alimentación, dejando atrás los tiempos largos de preparación; ya que preparar una comida se está convirtiendo en un acontecimiento para celebrar con familiares y amigos el fin de semana, pero no todo el tiempo<sup>6</sup>.

## FACTORES QUE MODIFICAN LAS TENDENCIAS DE CONSUMO

Algunos factores que han contribuido a la demanda de alimentos comercializados son:

1. *Mayor vinculación de la mujer a la vida laboral.* En 1993, el 49% de las mujeres europeas, entre 15 y 64 años, era económicamente activa. Actualmente esta tasa creció

6 <http://www.tradepointelslv.com>

hasta el 55%, lo que trae como consecuencia un mayor poder adquisitivo y menor tiempo disponible para las tareas culinarias.

2. *Largas jornadas y diversas horas laborales.* Manejo de diferentes horarios de trabajo entre miembros de una familia como resultado de mayor dedicación a la vida laboral. Esto ha ido disminuyéndole tiempo a la comida familiar tradicional y ha reforzado la búsqueda de soluciones alimentarias individuales.

3. *Mayor número de usuarios de microondas.* Debido a la presión del tiempo, el uso del microondas aumenta. Los tiempos de preparación de la comida principal se han reducido: de 2.5 horas a 1 hora, e inclusive, a 30 minutos.

4. *Creciente interés por comidas étnicas.* Por el incremento de los viajes y el multiculturalismo, se ha promovido el gusto por el consumo de comidas étnicas. Platos refrigerados y congelados de comida india, china e italiana tienen una gran demanda.

5. *Nuevos esquemas de estructura familiar.* La tendencia a reducir el tamaño de las familias es cada vez más evidente: personas que viven solas o matrimonios sin hijos prefieren el consumo de alimentos convenientes tales como las comidas preparadas, incluidos los productos con porciones individuales. En algunos países, el trato más adulto a los niños en los hogares ha llevado a que los miembros de una misma familia consuman alimentos diferentes<sup>7</sup>.

7 <http://www.tradepointelsalv.com>

Todo contribuye a la necesidad de introducir ciertas modificaciones en la selección de los menús, así como a buscar alternativas a las formas de consumo.

El mercado alimentario demanda alimentos que incorporen algún tipo de proceso que facilite las manipulaciones relacionadas con su consumo, sin perder las características nutrimentales y sensoriales de los productos convencionales.

## PRINCIPALES MERCADOS

Estudios recientes señalan que una de las principales razones para comprar comidas preparadas es la conveniencia. Esto se refleja en el crecimiento que ha experimentado el sector de comidas preparadas. Entre 1998 y 2002, la demanda de productos listos para consumir se incrementó 29% en Inglaterra, país líder en comidas preparadas, y alcanzó un crecimiento del 44%; en 2002, los británicos gastaron US \$7.6 billones en estos productos, con un consumo *per cápita* de 16 kg/año, seguidos por Suecia y Dinamarca cuyo consumo podría ubicarse en 10 kg<sup>8</sup>. En Francia y Alemania este tipo de comidas convenientes es un fenómeno relativamente nuevo, pero aun así las ventas ya reportan grandes ganancias.

8 *Idem.*

En México, este fenómeno empieza a surgir con más fuerza. Es posible hallar en los supermercados, grandes superficies con mostradores dedicados a este tipo de productos. Muchas amas de casa, sobre todo profesionistas, tienden a consumirlos por el gran ahorro de tiempo, ya que son fáciles de manejar y sobre todo porque dan la impresión de ser comidas caseras.

### **RESPUESTA DEL CONSUMIDOR HACIA LOS ALIMENTOS CONVENIENTES**

En algunos países, la conveniencia es el principal factor que determina cuál comida comprar, seguido por el precio, el método de cocción y el tamaño de la porción. Otro punto esencial para determinar su compra es el calentamiento en el horno de microondas.

Existen otros aspectos que deciden la compra de alimentos convenientes con respecto a otro tipo de alimentos: si la familia está completa, el preparar la comida resulta más favorable, porque es más barato y toma un tiempo similar al de calentar cuatro o cinco comidas preparadas.

Por lo general, los alimentos convenientes sólo son refrigerados y se perciben más frescos que los congelados. Sin embargo, los consumidores tienden a comprar más comida congelada por su mayor vida de anaquel, sobre todo si no los consumirán pronto. En cambio, si

piensan consumir el producto ese mismo día o al siguiente, prefieren alimentos refrigerados (convenientes).

## EXPECTATIVAS DE LAS NUEVAS TENDENCIAS DE CONSUMO

Todo indica que la tendencia al consumo de este tipo de alimentos seguirá en ascenso. Pero para su desarrollo es importante la habilidad de la industria alimentaria para ofrecer mayores alternativas, mejor calidad y productos más elaborados. En este caso, la conveniencia debe ser superada por la sofisticación y el avance de las nuevas tecnologías<sup>9</sup>.

Las demandas de una nueva generación, que ha crecido con comidas listas para consumir, deberán ser satisfechas con nuevas recetas, comidas orgánicas, opciones vegetarianas, etcétera. Por otro lado, la expansión del mercado de comidas preparadas irá de la mano con la economía y la consecuente mejora en el ingreso de la población que tiene acceso a este tipo de productos.

9 <http://www.proexport.gov.co>

## VENTAJAS

- *Larga conservación.* Se trata de productos que mantienen sus propiedades nutritivas, sensoriales e higiénicas durante semanas e incluso meses.

- *Precio.* Es razonable, lo que permite disfrutar de un menú variado.

- *Fáciles de preparar.* Algunos productos tan sólo requieren de un salteado para ser consumidos; otros pueden introducirse, en su mismo envase, en el horno de microondas y estar listos en minutos.

- *Oferta muy variada.* A veces resulta tan amplia que permite variar sin problemas el menú y, además, ofrece la posibilidad de probar platos diferentes a los tradicionales o pertenecientes a la cocina internacional, que de otro modo no serían degustados. Asimismo, presenta diversas posibilidades de alimentos del tipo «sin colesterol», «light», «sin azúcar», «bajo en sodio», etcétera, para personas con necesidades especiales<sup>10</sup>.

## DESVENTAJAS

- *Dificultad para identificar, en cantidad y calidad los ingredientes.* No es fácil conocer la composición exacta de

<sup>10</sup> <http://www.revista.consumer>

muchos de estos productos —a pesar de que aparezcan detallados todos los ingredientes en el etiquetado—, pues las cantidades se refieren al producto completo y no a la ración de consumo individual.

Además, existen diferencias entre productos del mismo tipo y distinta marca en la cantidad y los ingredientes utilizados. Por ejemplo, en alimentos como croquetas o barritas de pescado, la proporción de bechamel y de rebozado es excesiva, por lo que conviene comparar la etiqueta de distintas marcas y recordar que los ingredientes aparecen en orden decreciente de acuerdo con la cantidad utilizada (el ingrediente más abundante es el primero en la lista). Las personas con alergias o intolerancias pueden tener problemas con los productos a granel, pues no siempre se indican sus ingredientes.

- *Más indigestos.* Algunos platillos están muy condimentados con especias picantes (pimienta, curry, chile) y/o aditivos saborizantes (glutamato monosódico), proporcionándoles un sabor particular, pero también los hacen indigestos, sobre todo para quienes tienen el estómago delicado.

- *Más sodio y calorías.* En general, contienen más sodio que los platos caseros, porque utilizan la sal como conservador y porque el sodio forma parte de aditivos saborizantes como el glutamato monosódico, que se usa comúnmente en su elaboración.

El valor energético de estos productos suele ser elevado, debido a que muchos deben freírse para su consumo, lo que aumenta aún más sus calorías.

- *Abundante grasa y grasa saturada.* Esta última, que es la que tiende a aumentar los niveles de colesterol en sangre, abunda en los productos que incorporan salsas y grasas (cuyo origen animal o vegetal normalmente no se especifica), mantequilla, nata o crema de leche, embutidos, paté, etcétera.

- *Con numerosos aditivos.* Para que muchos de estos alimentos se mantengan en perfecto estado durante varios meses, se emplean aditivos. Por ejemplo, la textura deseada se consigue, en muchos casos, añadiendo antiapelmazantes. El color y el sabor particular de algunos platillos se obtienen con aditivos colorantes, saborizantes, etcétera<sup>11</sup>.

## RECOMENDACIONES DE ALMACENAMIENTO Y CONSUMO

Las nuevas técnicas para envasar productos preparados ofrecen grandes ventajas porque permiten una vida de anaquel más prolongada. Estos tiempos de conservación son posibles gracias, en ocasiones, al envasado al vacío o al envasado de atmósferas modificadas (el oxígeno del en-

11 *Idem.*

vase se reemplaza con gases como dióxido de carbono o nitrógeno). Estas técnicas hacen más lentos el deterioro, decoloración y crecimiento bacteriano.

Aunque ofrecen muchas ventajas a los consumidores, deben ser manipulados debidamente porque:

- Pueden haber sido procesados de cuatro a seis semanas antes de la fecha de «venta» o «consumo». Estas fechas suponen que el producto ha sido refrigerado debidamente durante su vida útil.

- Algunas bacterias que causan enfermedades transmitidas por alimentos (como la *listeria* y la *yersinia*), pueden crecer poco a poco durante la refrigeración.

- Muchos no necesitan volver a cocinarse ni a calentarse, o requieren cocinarse o calentarse muy poco antes de consumirlos. Por eso, cualquier bacteria que se haya introducido durante el envasado, no sería eliminada<sup>12</sup>.

En consecuencia, es recomendable tomar en cuenta las siguientes medidas de precaución al consumir alimentos refrigerados y preparados:

- Antes de comprarlos, asegurarse que se encuentran a las temperaturas adecuadas de refrigeración. (4°C).
- Revisar la fecha de «venta» o «consumo» del paquete.
- Leer la etiqueta y seguir con cuidado las instrucciones de cómo guardar, cocinar y recalentar los alimentos.

<sup>12</sup> <http://www.foodpontrynetwork.com>

- Consumir estos alimentos dentro del período de tiempo recomendado.

- Congelarlos tan pronto se pueda después de comprarlos.

Este tipo de alimentos posee un aporte calórico más elevado que los frescos o cocinados en casa; lo más recomendable es: procurar comer pocas cantidades de ellos o alternarlos con otro tipo de alimentos frescos (por ejemplo, ensaladas de verduras frescas o cocidas). Además, conviene consumirlos de manera ocasional y no como base de la dieta.

Los alimentos o platos convenientes constituyen una clase de alimento que está desarrollando, de forma rápida e importante, una fuerte demanda por parte del consumidor (tanto institucional, como amas de casa profesionistas), debido a su adaptación a la vida moderna, en países desarrollados como Estados Unidos, Japón, Inglaterra, Alemania y Europa Oriental, aunque también en grupos de altos ingresos de países subdesarrollados como México, en donde comienzan a ganar aceptación entre el consumidor medio (en especial ciertos productos: cocktails de frutas, diversos tipos de ensaladas, hortalizas congeladas, sopas instantáneas). Es el caso, también, de la industria restaurantera y, sobre todo, de los servicios de alimentación masiva, como comedores industriales, donde el empleo de estos productos (frijoles instantáneos, bases para salsas y purés, así como para consomés y sopas) para grandes consumidores es ya una realidad.

Por otro lado, la industria de comidas preparadas enfrenta varios retos para su desarrollo, ya que algunos platillos pueden representar riesgos para la salud de los consumidores, por los altos contenidos de sal, grasas (sobre todo saturadas) y conservadores. Desafío que deberán vencer a través de la innovación y desarrollo de nuevas tecnologías para satisfacer a los consumidores y, al mismo tiempo, no afectar su salud.

Esta industria requiere basar su éxito en la forma más rápida de adecuarse a los cambios y de encontrar la manera de satisfacer las necesidades de los consumidores cada vez más exigentes y diferenciados que esperan novedades, calidad, buena presentación y precios accesibles.

## FUENTES DE CONSULTA

- Bello Gutiérrez, José. (2000). *Ciencia Bromatológica.*, Madrid., Ediciones Díaz de Santos: pp. 21-38.
- Las exigencias del Rey Consumidor:* [www.nutrar.com]., 12/05/05.
- La calidad y el sabor de los alimentos se imponen en Alemania:* [www.tradepointelsalv.com]. TDC trade.com., 12/05/05.
- Conveniencia y sofisticación liderarán consumo de alimentos en Europa:* [www.proexport.gov.com]., 12/05/05.

*Alimentos convenientes para personas enfermas:*

[[www.ldasnr.okstate.edu](http://www.ldasnr.okstate.edu)], 25/05/05.

*Conservas vegetales y platos precocinados:*

[[www.consumér.es](http://www.consumér.es)], 25/05/05.

*Los alimentos precocinados:*

[[www.alimentación-sana.com.ar](http://www.alimentación-sana.com.ar)], 25/05/05.

*Cómo guardar los alimentos en casa de una manera segura:*

[[www.foodpantrynetwork.com](http://www.foodpantrynetwork.com)], 12/05/05.

*Adecuados para salir del paso pero no como dieta cotidiana:*

[[www.revista.consumer.es](http://www.revista.consumer.es)], 12/05/05

Copyright of Hospitalidad ESDAI is the property of Universidad Panamericana. The copyright in an individual article may be maintained by the author in certain cases. Content may not be copied or emailed to multiple sites or posted to a listserv without the copyright holder's express written permission. However, users may print, download, or email articles for individual use.