

6 WAYS
FROZEN
FOODS
CAN HELP!

Want to reduce Mealtime **STRESS?**

1



Speed up meal prep

From ready-to-cook ravioli to pre-cleaned and chopped ingredients, **convenient** frozen foods allow for more quality time around the table.

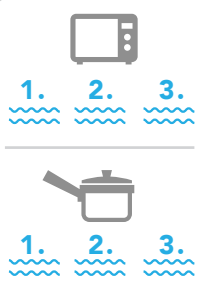
2



Get necessary nutrients

The nutritional value of many frozen fruits and vegetables is **generally equal to fresh** and, in some cases, can even be higher¹. That means less worrying about which is best – all forms count!

3



Simplify cooking

Be sure to follow the clear **cooking instructions** on frozen food packaging for optimal **food safety and quality**.

4



Cut food waste

Using frozen food generates **47% less food waste** compared to ambient and chilled food consumed at home². That's a lot less food in landfills and a big help to the planet.

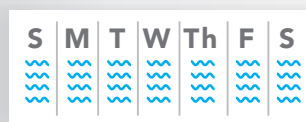
Manage serving sizes



Single-serve pouches and resealable packages allow you to easily manage serving sizes. **Use what you need** and leave the rest in the freezer for later.

5

Save time meal planning



Frozen entrées **save the day** when you haven't had time to plan dinner. You can also unleash your culinary creativity by keeping your favorite frozen ingredients on hand.

6

REFERENCES:

- Linshan, L., Pegg R., Eitenmiller R., et al. Select nutrient analyses of fresh, fresh-stored, and frozen fruits and vegetables. *Journal of Food Composition and Analysis* 59 (2017) 8-17. <http://www.frozenfoodfacts.org/researchers/new-frozen-food-foundation-study-highlights-nutrient-profile-frozen-fruits-and-vegetables>
- Martindale, W. The potential of food preservation to reduce food waste. *Proceedings of the Nutrition Society*. (2016).



LAS COMIDAS
CONGELADAS
PUEDEN AYUDAR
DE 6 FORMAS
DISTINTAS:

¿Quiere reducir el estrés durante las comidas?

1

Agilizan la preparación de las comidas



Desde ravioli listos para cocinar hasta ingredientes ya lavados y troceados, las **prácticas** comidas congeladas le permiten pasar más tiempo de calidad con la familia.

2

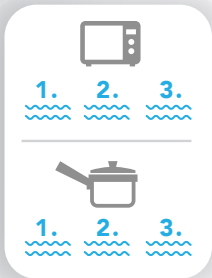
Mantienen los nutrientes necesarios



El valor nutritivo de muchas frutas y verduras congeladas normalmente **equivale al de las frutas y verduras frescas** y, en algunos casos, puede incluso ser mayor¹. Por eso no hay que preocuparse mucho de cuál forma es la mejor. ¡Todas son buenas!

3

Simplifican la cocción



Asegúrese de seguir las sencillas **indicaciones de cocción** del paquete del alimento congelado para que **la seguridad y la calidad del alimento sean las óptimas**.

4

Reducen el desperdicio de comida



Utilizar alimentos congelados genera un **47 % menos de desperdicios de comida** en comparación con la comida a temperatura ambiente o refrigerada que se consume en el hogar². Eso implica mucha menos comida en los vertederos y una gran ayuda para el planeta.

5

Controlan el tamaño de las porciones



Los recipientes de una sola porción y los envases que se pueden volver a cerrar le permiten controlar fácilmente el tamaño de las porciones. Utilice lo **que necesite** y deje el resto en el congelador para otro momento.

6

Ahorran tiempo de planificación de las comidas



Los platos principales congelados **son la solución** cuando no haya tenido tiempo de planificar la cena. También le permiten despertar su creatividad culinaria al tener a mano sus ingredientes congelados favoritos.

BIBLIOGRAFÍA:

1. Linshan, L., Pegg R., Eitenmiller R., et al. Select nutrient analyses of fresh, fresh-stored, and frozen fruits and vegetables (Análisis exclusivo de nutrientes de frutas y verduras frescas, almacenadas frescas y congeladas). *Journal of Food Composition and Analysis* 59 (2017) 8-17. <http://www.frozenfoodfacts.org/researchers/new-frozen-food-foundation-study-highlights-nutrient-profile-frozen-fruits-and-vegetables>
2. Martindale, W. The potential of food preservation to reduce food waste (El potencial de la conservación de alimentos para reducir los desperdicios de comida). *Proceedings of the Nutrition Society (Actas de la Sociedad de Nutrición)*. (2016).

