

# Llena Tu Despensa Deshidratar los Alimentos en Casa



Deshidratar o desecar los alimentos implica eliminar su contenido de agua hasta el punto en el que los alimentos se conservan durante más tiempo que si se dejan frescos.

La falta de agua previene los microorganismos, como el moho, de descomponer la comida. Los alimentos también contienen las enzimas, que son proteínas de origen natural implicadas en el crecimiento de la planta, que ralentizan cuando se deshidrata o se deseca un alimento, y ayudan a extender la vida útil de los alimentos.

Para obtener más información e instrucciones para los alimentos específicos, visita el Centro Nacional para la Conservación de Alimentos Caseros en [nchfp.uga.edu](http://nchfp.uga.edu).

## **Deshidratación De Alimentos** **Temperaturas de deshidratar**

La deshidratación de los alimentos ocurre mejor alrededor de 140°F. A las temperaturas más altas, los alimentos tienden a cocinarse en lugar de deshidratarse.

### **¿Qué tan secos deben ser los alimentos?**

Las frutas deshidratadas deben alcanzar el 20% de humedad y ser flexibles, pero no pegajosas. Las verduras deshidratadas serán quebradizas o crujientes, con un nivel de humedad del 10%.

## **Métodos De Deshidratación**

### **Deshidratadores de alimentos eléctricos**

Un deshidratador de alimentos es un aparato eléctrico. Los deshidratadores horizontales y verticales son efectivos y soportan las rejillas o las bandejas de alimentos para deshidratarse. Con un ventilador, el aire caliente sopla a través y alrededor de la comida, y ayuda a eliminar la humedad.

### **Deshidratación en el horno y por microondas**

La deshidratación en el horno o por microondas es útil para los hogares que solo quieren deshidratar los alimentos ocasionalmente y en lotes pequeños. Cuando uses un horno para deshidratar los alimentos, asegúrate de que el horno pueda mantener una temperatura baja de 140°F. Si es así, continúa con la deshidratación.

Mantener la puerta del horno ligeramente abierta con el ventilador soplando en el horno puede ayudar a crear un ambiente parecido a un deshidratador eléctrico de alimentos.

La deshidratación por microondas solo se recomienda para las especias y hierbas.

### **Desecación al sol, solar, y sobre las ramas**

La desecación al sol es aceptable para las frutas, pero no para las verduras o las carnes. Las condiciones ideales para la desecación (la temperatura, la humedad, la falta de lluvia, etc.) son difíciles de mantener. Los alimentos desecados al sol también requieren la pasteurización para destruir los insectos o los huevos que puedan estar presentes.

La desecación solar utiliza una superficie de lámina para aumentar la temperatura donde se está desecando el alimento y reduce la duración de la fase de desecación.

La desecación sobre las ramas se utiliza para las legumbres y otros frijoles secos. Deja las ramas solas para dejar que las vainas se desequen y que se marchiten antes de cosechar.

### **Desecación al aire**

La desecación al aire en interiores funciona bien para los pimientos picantes y las especias y hierbas. Ata los pimientos picantes o las especias y hierbas con una cuerda. Déjalos en un área bien ventilada hasta que los alimentos se desequen por completo. Considera cubrir los paquetes de alimentos con una bolsa de papel con agujeros para evitar que el polvo se acumule en la superficie de los alimentos. La desecación al aire puede conducir a una pérdida de sabor y color.

## Frutas Pretratadas

El tratamiento de las frutas antes de la deshidratación mejora los colores y la calidad.

**Opciones de pretratamiento para las frutas que se vuelven marrones cuando se exponen al aire, como las manzanas y los plátanos:**

| Pretratamiento               | Cantidad  | Acción   |
|------------------------------|---|--|
| Vitamina C (ácido ascórbico) | 2-½ cucharadas por 1 cuarto de galón de agua fría                 | Prepara la mezcla de pretratamiento. Remoja la fruta por 10 minutos. Escurre y agrega al deshidratador para comenzar el proceso de deshidratación. |
| Ácido cítrico                | 1 cucharadita de ácido cítrico por 1 cuarto de galón de agua fría |  |
| Jugo de limón                | 1:1 partes de jugo de limón y agua fría                           |  |

**Opciones de pretratamiento para las frutas pequeñas con pieles y/o carozos, como las uvas y las cerezas:**

| Pretratamiento | Acción   |
|----------------|--|
| Ebullición     | Pon a hervir una olla de agua. Agrega la fruta y hierva por 30 a 60 segundos. Quita la olla de la estufa y ponla en el agua muy fría. Coloca la fruta en un paño limpio para que se seque, y luego colócala en el deshidratador. |

Para obtener las instrucciones completas sobre la deshidratación de las frutas, visita el Centro Nacional para la Conservación de Alimentos Caseros en [nchfp.uga.edu](http://nchfp.uga.edu).

## Acondicionar Las Frutas

Después de la deshidratación, las frutas necesitan un paso adicional llamado el “acondicionamiento.” Dado que algunas piezas de fruta pueden ser más grandes o pequeñas, y estaban en diferentes sitios en el deshidratador, la humedad puede variar a través de cada pieza de fruta.

**Para acondicionar las frutas:**

- Deja enfriar las frutas deshidratadas.
- Empaquétalos libremente en los frascos seguros para alimentos o recipientes cubiertos.

- Cierra los recipientes.
- Deja reposar a la temperatura ambiente por 7 a 10 días.

Inspecciona el recipiente diariamente para detectar la condensación o la humedad. Si la condensación es visible, vuelve a colocar la fruta nuevamente en el deshidratador hasta que se deshidrate.

## Vegetales Pretratados

Algunos vegetales benefician del blanqueamiento en agua hirviendo. Esto suaviza las paredes celulares y mejora el proceso de deshidratación.

Después de blanquearlos, agrega los vegetales al agua muy fría y escúrrelos en un paño limpio antes de desecarlos.

| Vegetal           | Tiempo para Blanquear |
|-------------------|-----------------------|
| Zanahorias        | 4 minutos             |
| Maíz (en mazorca) | 4 a 6 minutos         |
| Setas             | ---                   |
| Papas             | 7 minutos             |
| Tomates           | ---                   |

## Cuero De Dulce De Calabaza

**Ingredientes:**

- 2 tazas de calabaza enlatada o 2 tazas de calabaza fresca, cocida y en puré
- ½ taza de miel
- ¼ cucharadita de canela
- ⅛ cucharadita de nuez moscada
- ⅛ cucharadita de clavo de olor en polvo

**Preparación:**

- Lávate las manos con agua y jabón.
- Mezcla bien los ingredientes.
- Extiende la mezcla uniformemente sobre una bandeja o una bandeja para galletas forrada con una envoltura de plástico.
- Deshidrata la calabaza a 140°F.



Fuente: National Center for Home Food Preservation. University of Georgia Extension. [bit.ly/3rTasvJ](http://bit.ly/3rTasvJ)

## Jerky (Carne Seca)

El “jerky” se refiere a la carne seca. La carne se puede aromatizar con un adobo antes de deshidratarla, y se deshidrata hasta que los trozos se agrieten, pero no se rompen cuando se doblan. Por razones de seguridad alimentaria, el “jerky” requiere el tratamiento, lo que puede ocurrir antes o después de la deshidratación. Elige una de las siguientes opciones para tratar la carne seca:

### Pretratamiento

Calienta las tiras de carne en un adobo hasta que se hiervan. Hiérvelas por 5 minutos, escúrrelas, y sécalas. Usa un termómetro para alimentos para determinar que la carne ha alcanzado la temperatura de 160°F.

### Postratamiento

Si la carne no fue tratada previamente, trátala ahora. Calienta el horno a 275°F. Agrega la carne seca a una bandeja para hornear y caliéntala en el horno por 10 minutos.

### Conservar la Carne Seca

Se puede conservar la carne seca a temperatura ambiente hasta por dos semanas, pero la grasa en la carne comenzará a ponerse rancia a temperatura ambiente, afectando negativamente los sabores. Para aumentar la vida útil, mueve la carne seca restante a un refrigerador o a un congelador.

## Recursos

### Libros

*So Easy to Preserve, 6th Edition*: [setp.uga.edu](http://setp.uga.edu)

*USDA Complete Guide to Home Canning*: [bit.ly/3z5ljpK](http://bit.ly/3z5ljpK)

### Sitios web y videos en línea

National Center for Home Food Preservation: [nchfp.uga.edu](http://nchfp.uga.edu)

YouTube: What’s Cooking with Mary Liz Wright: [bit.ly/3plFDi5](http://bit.ly/3plFDi5)

From Garden Gates to Dinner Plates:

[go.illinois.edu/CottageFoods](http://go.illinois.edu/CottageFoods)

University of Illinois Extension Food Preservation Resources:

[go.illinois.edu/PreserveFood](http://go.illinois.edu/PreserveFood)

## Adobo Para Carne Seca

### Ingredientes

- 1-½ a 2 libras de carne magra (carne de res, cerdo, o venado)
- ¼ taza de salsa de soja
- 1 cucharada de salsa Worcestershire
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de sal con sabor a humo de nogal

### Preparación

Combina todos los ingredientes. Coloca las tiras de carne en una sartén poco profunda y cúbreelas con el adobo. Cubre la sartén y refrigera por 1 a 2 horas o por toda la noche.

Los productos marinados por varias horas pueden ser más salados de lo que algunas personas prefieren. Si eliges calentar la carne antes de la deshidratación para disminuir el riesgo de las enfermedades transmitidas por los alimentos, hazlo al final del proceso de marinación.

Para calentar, lleva las tiras de carne y el adobo al punto de ebullición, y hiérvelos por 5 minutos antes de escurrirlos y secarlos. Si las tiras de carne tienen más de ¼ de pulgada de grosor, es posible que sea necesario aumentar el período de tiempo.

Si es posible, verifica la temperatura de varias de las tiras de carne con un termómetro con sonda de vástago metálico para determinar que han alcanzado los 160°F.

Fuente: National Center for Home Food Preservation. University of Georgia Extension. [bit.ly/3zHSm2D](http://bit.ly/3zHSm2D)

Creado por: La Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois, Nutrición y Bienestar.

Autora principal: Caitlin Mellendorf, MS, RD

Publicado julio 2023



**Illinois Extension**  
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

Aprende Más

[extension.illinois.edu](http://extension.illinois.edu)