

Conservación de Alimentos

Deshidratación de Alimentos en Casa



Deshidratar los alimentos implica eliminar su contenido de agua hasta el punto en que se puedan conservar por más tiempo que si se dejaran frescos. La falta de agua impide que los microorganismos, como el moho, descompongan la comida. Los alimentos también contienen enzimas, que son proteínas que ocurren de manera natural y que contribuyen al crecimiento de la planta, las cuales se ralentizan cuando los alimentos se deshidratan y ayudan a alargar la vida útil de los alimentos. Para más información e instrucciones sobre los alimentos específicos, visita el Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en Casa en nchfp.uga.edu.

Deshidratación de Alimentos

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

¿Qué tan deshidratados deben estar los alimentos? Las frutas deshidratadas deben alcanzar un 20% de humedad y ser flexibles, pero no pegajosas. Los vegetales deshidratados deben ser quebradizos o crujientes, con un nivel de humedad del 10%.

Métodos de Deshidratación

Deshidratadores de Alimentos Eléctricos

Los deshidratadores de alimentos son aparatos eléctricos. Tanto los deshidratadores horizontales como los verticales son efectivos y tienen estantes o bandejas para los alimentos que se van a deshidratar. Por un ventilador, el aire caliente sopla a través y alrededor de los alimentos, ayudando a eliminar la humedad.

Deshidratación en el Horno y en el Microondas

Utilizar el horno o el microondas para deshidratar los alimentos es útil para los hogares que solo quieren deshidratar ocasionalmente y en pequeñas cantidades. Al usar un horno para deshidratar, asegúrate de que el horno mantenga una baja temperatura de 140°F. Si es así, procede con la deshidratación.

Mantener la puerta del horno entreabierto y tener un ventilador soplando en el horno puede ayudar a crear un ambiente similar al de un deshidratador de alimentos eléctrico.

Solo se recomienda la deshidratación en el microondas para las hierbas.

Deshidratación al Sol, Solar, y en la Vid

La deshidratación al sol es aceptable para las frutas, pero no para los vegetales o las carnes. Las condiciones ideales, como la temperatura, la humedad, la falta de lluvia, etc., son difíciles de mantener. Los alimentos deshidratados al sol también requieren la pasteurización para destruir los insectos o los huevos de insectos presentes.

La deshidratación solar utiliza una superficie de papel de aluminio para aumentar la temperatura en la que se deshidrata los alimentos y acorta los tiempos de deshidratación.

La deshidratación en la vid se utiliza para las legumbres y otros frijoles secos. Deja la vid tranquila para que las vainas se sequen y se arruguen antes de la cosecha.

Deshidratación al Aire

Deshidratar al aire en interiores funciona bien para los chiles y las hierbas. Crea un manojo de chiles o hierbas y átalos con una cuerda. Déjalos en un área bien ventilada hasta que se sequen por completo.

Cubre los paquetes de alimentos con una bolsa de papel perforada para evitar que el polvo se acumule en la superficie. Deshidratar al aire libre puede provocar una pérdida de sabor y color.

Frutas Pretratadas

Tratar las frutas antes de deshidrarlas mejora los colores y la calidad.

Opciones de pretratamiento para las frutas que se pardean en el aire, como las manzanas y los plátanos:

Pretratamiento	Cantidad	Acción
Vitamina C (ácido ascórbico)	2 ½ cucharadas por 1 cuarto de agua fría	Prepara la mezcla de pretratamiento. Remoja las frutas durante 10 minutos. Escurre y agrega las frutas al deshidratador para comenzar a deshidratar.
Ácido cítrico	1 cucharadita de ácido cítrico por 1 cuarto de agua fría	
Jugo de limón	1:1 partes de jugo de limón y agua fría	

Opciones de pretratamiento para las pequeñas frutas con piel y/o huesos, como las uvas y las cerezas:

Pretratamiento	Acción
Hervir	Lleva una olla de agua a ebullición. Agrega las frutas y hierva durante 30 a 60 segundos. Retira a agua muy fría. Coloca las frutas sobre un paño limpio para secar, luego agrega al deshidratador.

Para las instrucciones completas sobre cómo deshidratar las frutas, visita el Centro Nacional de Conservación de Alimentos en el Hogar en nchfp.uga.edu.

Condicionamiento de Frutas

Después de deshidratar, las frutas necesitan el “condicionamiento.” Dado que algunos trozos de fruta pueden ser más grandes o pequeños y están en diferentes lugares en el deshidratador, la humedad puede variar en cada trozo de fruta.

Para condicionar las frutas:

- Deja enfriar las frutas deshidratadas.
- Empácalas de manera suelta en frascos seguros para alimentos o en recipientes cubiertos.
- Cierra los recipientes.
- Deja reposar a temperatura ambiente durante 7 a 10 días.

Chequea el recipiente cada día para ver si hay la condensación o humedad. Si se observa la condensación, devuelve las frutas al deshidratador hasta que estén deshidratadas.

Vegetales Pretratados

Algunos vegetales se benefician de blanquear en agua hirviendo. Esto ablanda las paredes celulares y mejora el proceso de deshidratación.

Después de blanquear, agrega los vegetales a agua muy fría y escurre sobre un paño limpio antes de deshidratarlos.

Vegetal	Blanquear por:
Champiñones	n/a
Mazorca de maíz (elotes tiernos)	4 a 6 minutos
Papas	7 minutos
Tomates	n/a
Zanahorias	4 minutos

Calabaza Deshidratada

Ingredientes:

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

Preparación:

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

Fuente: [Drying](#) (La Deshidratación), National Center for Home Food Preservation.

Carne Seca (Jerky)

El *jerky* se refiere a la carne seca. La carne se puede sazonar con un adobo antes de deshidratarla. Se seca hasta que las piezas se rompan, pero no se rompen al doblarlas. Por razones de seguridad alimentaria, el *jerky* requiere el tratamiento, que puede ocurrir antes o después de la deshidratación. Elige una de las opciones a continuación para tratar el *jerky*:

Pretratamiento

Calienta las tiras de carne en un adobo hasta hervir durante 5 minutos, luego drena y seca. Usa un termómetro de cocina para determinar que la carne ha alcanzado los 160°F.

Postratamiento

Si la carne no se pretrató, trátala después del proceso. Calienta el horno a 275°F. Agrega la carne seca a una bandeja para hornear y caliéntala en el horno durante 10 minutos.

Almacenamiento del Jerky

La carne seca se puede almacenar a temperatura ambiente hasta por dos semanas, pero la grasa en la carne comenzará a enranciarse a temperatura ambiente, afectando negativamente los sabores. Mueve la carne seca restante a un refrigerador o congelador para aumentar su vida útil.

Llama a tu Oficina de Extensión

Comunícate con tu oficina de Illinois Extension local con tus preguntas sobre la seguridad alimentaria: go.illinois.edu/FindILExtension.

Referencias y Recursos (en inglés)

- [So Easy to Preserve](#) (Tan Fácil de Conservar), University of Georgia Extension
- [Freezing](#) (La Congelación), National Home Center for Home Food Preservation
- [What is blanching, and how does it relate to enzyme activity when freezing food?](#) (¿Qué es blanquear los alimentos y cómo se relaciona con la actividad enzimática al congelar alimentos?), USDA
- [Understanding the Process of Freezing](#) (Entender el Proceso de Congelación), Penn State Extension
- [Home Canning and Botulism](#) (La Conservación de Alimentos en Casa y Botulismo), CDC.gov
- [General Canning Information](#) (Información General sobre la Conservación de Alimentos), National Home Center for Home Food Preservation
- [What's Cooking with Mary Liz Wright](#) (¿Qué Cocinas? con Mary Liz Wright), YouTube.com
- [Cottage Food](#) (Los Alimentos Caseros), University of Illinois Extension
- [Food Preservation Resources](#) (Recursos para la Conservación de Alimentos), University of Illinois Extension

Modificado mayo 2025



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu