



Se pueden conservar las manzanas por la congelación, el enlatado, hacer jugo, o preparar compota de manzana para disfrutar de su sabor fresco y delicioso durante todo el año. Para el mejor sabor y calidad, selecciona una variedad que funciona bien para el método de conservación deseado.

Seguridad en la Cocina

Comienza con una cocina limpia y los equipos limpios. Siempre lávate las manos, recoge bien el cabello largo, y evita la conservación cuando estés enfermo(a). Limpia los equipos, los utensilios, y el espacio de trabajo de la cocina, y desinfecta cuando sea necesario.

- La limpieza elimina la suciedad o los desechos visibles.
- La desinfección reduce los microorganismos a un nivel seguro.
- La esterilización elimina todos los microorganismos.

Elegir una Receta Probada

Usa una receta probada del [National Center for Home Food Preservation](#) (Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar), University of Georgia; el libro de recetas [So Easy to Preserve](#) (Tan Fácil de Conservar) de la Extensión Cooperativa; el sitio web [USDA Complete Guide to Home Canning](#) (Guía Completa del USDA sobre la Conservación Doméstica), u otros Servicios de Extensión Universitarios.

Seleccionar las Manzanas

La conservación de alimentos no mejora su calidad. Selecciona las frutas de buena calidad, libres de enfermedades y moho, y que no estén demasiado maduras o dañadas por insectos.

Para obtener la mejor calidad, selecciona las variedades que sean las más adecuadas para el método de conservación elegido. Procesa los productos agrícolas justo después de la cosecha o poco después de la compra. Si no puedes procesar las frutas y verduras dentro de 6 a 12 horas después de la cosecha, guárdalas en un lugar fresco y seco para minimizar el deterioro.

Preparar las Manzanas

Lava las manzanas con abundante agua limpia y un cepillo, si es necesario. Retira el tallo y las hojas. No se necesita jabón. La Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) desaconseja el uso de los lavados para las frutas y verduras. Después de enjuagarlas, corta cualquier área magullada o dañada de las manzanas.

Variedades de Manzanas

Conservación: *Braeburn, Golden Delicious, Granny Smith, Jonathan, and McIntosh.*

Deshidratación: *Cortland, Empire, Fuji, Gala, Honeycrisp, and Granny Smith.*

Congelación: *Ambrosia, Cameo, Empire, Fuji, Gala, Golden Delicious, Granny Smith, Gravenstein, Honeycrisp, Jazz, Jonathan, McIntosh, Pink Lady, Rome Beauty, and Stayman.*

Jugo y sidra: *Ambrosia, Cameo, Fuji, Gala, Golden Delicious, Gold Rush, Granny Smith, Honeycrisp, Jazz, Jonagold, and Pink Lady.*

Pasteles y repostería: *Ambrosia, Braeburn, Cameo, Cortland, Empire, Golden Delicious, Granny Smith, Gravenstein, Honeycrisp, Jazz, Jonagold, Jonathan, and Pink Lady.*

Salsa y mantequilla: *Ambrosia, Braeburn, Cameo, Empire, Fuji, Gala, Jazz, Granny Smith, Gravenstein, Honeycrisp, Golden Delicious, Jonagold, McIntosh, Pink Lady, Rome Beauty, Stayman, Jonathan, and Winesap.*

Pelar las Manzanas

Asegura que el equipo esté limpio y desinfectado. Algunos equipos son más fáciles que otros para procesar grandes cantidades de manzanas.

El área del tallo y el extremo de la flor de las manzanas son las más difíciles de limpiar. Al procesar, el equipo de pelado cortará alrededor de esas áreas para evitar la posible contaminación.

Los peladores para los productos agrícolas y los cuchillos de pelar son fáciles de usar, portátiles, y aptos para lavar en el lavavajillas. Los peladores y sacacorazones de manzana cortan la fruta rápidamente. Ten cuidado con las puntas de metal afiladas, y prepárate para usar algo de fuerza al girar la manija. Sigue las instrucciones del equipo cuidadosamente.

Cómo Prevenir el Pardeamiento

Las manzanas cortadas se oscurecen rápidamente cuando se exponen al aire. Aunque las manzanas marrones son inofensivas, pierden su textura crujiente. Las opciones de pretratamiento a continuación pueden ayudar a prevenir que las manzanas cortadas se pongan marrones:

Ácido Ascórbico, Vitamina C

El ácido ascórbico (la vitamina C) está disponible en forma de polvo o pastilla, y típicamente se encuentra con otros suministros de conservación de alimentos en el supermercado o en la farmacia. Una cucharadita de ácido ascórbico en polvo es 3,000 miligramos o seis tabletas de 500 miligramos. Las manchas blancas en las pastillas son inofensivas. Cómo usarlo: Mezcla 1 cucharadita de polvo con 6 pastillas trituradas en 2 tazas de agua. Coloca

la fruta en la solución durante 3 a 5 minutos. Retira y escurre. Agrega más ácido si la solución se ha utilizado para pretratar más de dos lotes de fruta

Mezcla de Ácido Ascórbico, Vitamina C

Esta mezcla contiene ácido ascórbico y azúcar y se utiliza para conservar y congelar la fruta fresca.

Cómo usarlo: Sigue las instrucciones del fabricante.

Solución de Miel

La fruta se puede conservar utilizando una solución de inmersión en miel. Este método agrega calorías adicionales a la fruta y es otra forma de prevenir el pardeamiento.

Cómo usarlo: Mezcla ½ taza de azúcar con 1 ½ tazas de agua hirviendo. Agrega ½ taza de miel. Sumerge la fruta en la solución durante 3 a 5 minutos. Retira y escurre.

Salsa de Jugo de Frutas

Los jugos de frutas altos en vitamina C, como el de naranja, uva, arándano, piña, lima, o limón, también pueden retrasar el pardeamiento. Diferentes jugos agregan diferentes colores y sabores a las manzanas. Este método también agrega las calorías adicionales.

Consejo: Mezcla 3 cucharadas de jugo de limón con 1 cuarto de agua.

Cómo usarlo: Agrega suficiente jugo para cubrir las manzanas. Remoja durante 3 a 5 minutos. Retira y escurre.

Bisulfato de Sodio

Agrega ¾ de cucharadita por cuarto de agua. Remoja las manzanas durante 5 minutos en la solución. **No uses esta opción si tienes asma.**





Métodos de Conservación

Siempre utiliza un método de conservación de alimentos científicamente probado para un producto final seguro. Los métodos de conservación seguros incluyen el uso de una envasadora al baño maría o una envasadora a presión.

Envasadora de Agua Hirviendo

- Utiliza una olla de agua hirviendo a 212°F.
- Es mejor para los alimentos ácidos: frutas, mermeladas, jaleas, tomates, o higos con ácido añadido, y productos encurtidos o fermentados.

Envasadora a Presión

- Utiliza una envasadora a presión, a al menos 240°F, con un manómetro de dial o con peso.
- Es mejor para los alimentos bajos en ácido: carnes, vegetales, caldos, frijoles secos, y productos mixtos.

Métodos de Conservación Inseguros

- No es seguro utilizar los métodos no probados para la conservación.
- No utilices una olla a presión, una olla a presión eléctrica, un microondas, un horno, una olla de cocción lenta, un lavavajillas, ni el sol.

Preparar las Manzanas para la Conservación

Selecciona una mezcla de variedades de manzana dulces y ácidas adecuadas para el método de conservación elegido. Algunas recetas, como las de mantequilla de manzana o puré de manzana suave, requieren cocinar o prensar a través de un molino de alimentos.

Las manzanas se pueden agregar a la salsa, como la salsa de durazno y manzana, para darle un toque especial a una comida o un aperitivo. Siempre usa una receta probada. Disfruta de la mermelada de manzana y de la conserva agrídulce. Para un producto final seguro, nunca alteres las cantidades de vinagre, alimentos, o agua en una receta probada.

Jalea de Manzana

La jalea de manzana se puede hacer sin pectina, un ingrediente gelificante natural. Al hacer la jalea de manzana, clasifica, lava, y quita los tallos y los extremos de la flor de las manzanas. Sin embargo, no peles ni descorazones las manzanas, ya que la pectina que se encuentra de forma natural está en la piel y en los corazones.

La jalea de manzana requiere los frascos esterilizados porque se procesa en una envasadora al baño maría por menos de 10 minutos. Siempre verifica el espacio en la parte superior al envasar.

Compota de Manzana

Pretrata las manzanas y hiérvelas con ½ taza de agua. Pasa las manzanas cocidas por un molino de alimentos para obtener una compota más suave; la compota gruesa no requiere este paso. La compota de manzana se puede envasar sin azúcar.

Solucionar Problemas

El pardeamiento, sacar el líquido de los frascos durante el enfriamiento, y el moho son problemas comunes para conservar la compota de manzana. El pardeamiento es causado por las manzanas cortadas que están expuestas al aire y puede ocurrir en varias etapas del proceso de conservación.

- El pardeamiento de la superficie puede ocurrir cuando la compota de manzana no se ha calentado adecuadamente durante el procesamiento y hay suficiente oxígeno en el espacio entre la tapa y el frasco.
- Las burbujas de aire en la compota también pueden crear el pardeamiento. Utiliza una herramienta sin burbujas o un cuchillo de plástico para eliminar las burbujas de aire del producto antes de sellarlo.
- Algunas recetas necesitan el jugo de limón o el ácido ascórbico para preservar el color y agregar la acidez.
- El espacio libre permite que la comida se expanda sin perturbar el sello del frasco, lo que podrá llevar a la formación de moho. Usa una regla para asegurar ½ pulgada de espacio libre en cada frasco.

Métodos de Congelación

La congelación es una de las formas menos costosas de prevenir la pérdida de calidad de la fruta. Selecciona las manzanas de sabor intenso que sean crujientes y firmes, no harinosas en textura.

Pela, descorazona, y corta las manzanas. Si se utilizan las manzanas grandes, córtalas en doce o dieciséis rodajas. Utiliza el ácido ascórbico, un baño de jugo de fruta, u otras prácticas mencionadas para evitar el pardeamiento.

Solución de Almíbar

Las soluciones de almíbar se preparan por disolver completamente el azúcar en agua y vertiéndolo sobre la fruta en un recipiente lleno. Este método también agregará las calorías adicionales.

- Corta las manzanas directamente en el almíbar en el recipiente, comenzando con ½ taza de almíbar en un recipiente de un litro.
- Para prevenir el pardeamiento, agrega ½ cucharadita o 1500 mg de ácido ascórbico a cada cuarto de almíbar, mezcla de ácido ascórbico, o jugo de limón.

Para los recipientes: Presiona la fruta en los recipientes y agrega suficiente almíbar para cubrir, dejando 1 pulgada de espacio en la parte superior. Coloca un pequeño trozo de papel arrugado y resistente al agua en la parte superior para mantener la fruta sumergida. Sella y congela.

Solución de Azúcar

Espolvorea el azúcar sobre la fruta y mezcla suavemente hasta que se extraiga el jugo y el azúcar se haya disuelto.

Paquete Seco

Las rodajas de manzana tratadas también se pueden congelar primero en una bandeja y luego empacarlas en recipientes tan pronto como estén congeladas; deja ½ pulgada de espacio en la parte superior. Empaca las manzanas en bolsas para congelador, saca el aire, luego etiqueta, sella, y congela.

Congelar la Compota de Manzana

Si agregas el ácido ascórbico, el jugo de limón, o las mezclas comerciales mejora el color de la compota de manzana. Enfría la compota completamente antes de congelarla. Después de cocinar la compota, enfríala rápidamente colocando la olla en un fregadero con agua helada, revolviendo y cambiando el agua rápidamente. Limpia la tapa para mantener la compota bien sellada. Si queda algo en el borde, eso podría aflojar el sello.

Espacio en la parte superior: ½ pulgada para los recipientes de pinta y 1 pulgada para los recipientes de cuarto.

Congelar el Relleno de Pastel

La tapioca, o el almidón alimentario modificado, ofrece más estabilidad al congelar que la harina y el almidón de maíz.

Congela el relleno en un molde para tartas forrado con papel de aluminio. Cuando el relleno se congele, dobla los bordes de papel de aluminio sobre él y retíralo del molde. Coloca el relleno congelado envuelto en papel de aluminio en una bolsa de plástico para congelar y vuelve a meterlo en el congelador. Así, el molde para tartas queda libre para otros usos.

Para usar el relleno congelado, retira el papel de aluminio y coloca el relleno congelado en forma de recipiente en un molde forrado con masa. Hornea como de costumbre. Permite 20 a 25 minutos adicionales de tiempo de horneado para que la fruta se caliente. Este método también funciona para congelar el relleno de pastel en un plato de cazuela para usarlo como un postre crujiente o una tarta de fruta.

Deshidratar las Manzanas

Deshidratar las manzanas adecuadamente en el horno puede tardar hasta 25 horas. Las frutas no se deshidratan de manera uniforme en un microondas y pueden quemarse fácilmente. Las manzanas son adecuadas para deshidratarse al sol en el ambiente correcto, pero requieren una temperatura mínima de 85°F y menos del 60% de humedad. En Illinois, no se recomienda deshidratarlas al sol. Selecciona variedades de manzanas maduras y firmes como *Gala*, *Honey Crisp*, *Granny Smith*, or *Fuji*.





Preparar las Manzanas para la Deshidratación

Las manzanas peladas se deshidratan más rápidamente que las manzanas sin pelar. Lávalas bien, córtalas, si lo deseas, y quítale el corazón. Las manzanas se pueden deshidratar en rebanadas de anillos, en rodajas de $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ pulgada de grosor, en cuartos, o en octavos.

Pretrata las manzanas en una solución de ácido ascórbico o en una solución antipardeamiento/ antimicrobiana durante 10 minutos. Retira de la solución y escurre bien. Los baños de bisulfito de sodio o sulfito son los más efectivos contra el pardeamiento para el almacenamiento a largo plazo de manzanas deshidratadas, pero no se pueden usar para personas con asma. Blanquear las manzanas o utilizar los baños de ácido ascórbico son útiles para el almacenamiento a corto plazo.

No realizar un pretratamiento es una opción, pero las manzanas seguirán oscureciéndose durante y después de la deshidratación, lo que puede afectar el sabor y las vitaminas de la fruta.

Condicionamiento

Las manzanas deben tener un contenido de agua del 20% cuando se deshidratan. No todas las piezas tendrán la misma cantidad de humedad, así que acondiciona la fruta colocando la fruta fresca y deshidratada en un frasco, sellando el recipiente y agitando diariamente durante 7 a 10 días. Si se desarrolla la condensación, coloca la fruta al deshidratador de nuevo.

Almacenar las Manzanas Deshidratadas

Mantén las manzanas deshidratadas en un lugar fresco y seco durante un año para la mejor calidad. Para un almacenamiento más prolongado, congela las manzanas deshidratadas en una bolsa o recipiente apto para el congelador y utilízalas dentro de dos años para obtener la mejor calidad.

La compota de manzana puede deshidratarse por sí sola o en combinación con otras compotas de frutas para hacer el cuero de fruta.

Las frutas deshidratadas son excelentes bocadillos y se pueden picar y usar en los panes y las ensaladas. Las manzanas deshidratadas se pueden reconstituir hirviéndolas y remojuéndolas.

Sidra de Manzana

Un *bushel* de manzanas produce tres galones de sidra, y las manzanas de menor calidad son excelentes para este propósito. Las manzanas para sidra pueden tener defectos, pero deben estar libres de descomposición, que puede hacer que la sidra fermente. Las señales de descomposición pueden ser un interior granulado y blando y una piel arrugada, junto con decoloración, moretones, o moho en la parte inferior.

Las manzanas pueden estar contaminadas por bacterias del suelo, del agua, y de las fuentes animales; la falta de saneamiento durante la preparación o el procesamiento; o las fuentes humanas durante o después de la cosecha, hasta el momento de comer.

Siempre lava las manzanas antes de pelarlas, cortarlas, o comerlas. Usa una receta probada que indique calentar la sidra a al menos 160°F para matar las bacterias. La sidra no pasteurizada o fresca puede contener las bacterias que causan enfermedades, como *E. coli* o *Salmonella*.

Guarda la sidra tratada térmicamente en el refrigerador y utilízala dentro de cinco días. La sidra se puede congelar.

Vinagre de Sidra de Manzana

La sidra se hace mejor en los meses de otoño e invierno cuando las manzanas tienen naturalmente más azúcar. No utilices el vinagre de sidra de manzana casero para la conservación en casa. No tiene el mismo nivel de acidez controlado que el vinagre de sidra de manzana comprado en la tienda y puede resultar en un producto final inseguro.

Preparar la Sidra de Manzana

Aplasta las manzanas para crear la pulpa de manzana. Usa una prensa o un paño de queso para colar el jugo. Agregar la levadura activa y acelera la fermentación, pero no es esencial. Las levaduras cultivadas especialmente están disponibles en las tiendas de vino y los laboratorios biológicos. No se recomiendan las levaduras de pan.

Preparar un Cultivo

Desmigaja un pastel de levadura en un cuarto de sidra, que es un cultivo suficiente para obtener 5 galones terminados de sidra. Para aumentar la receta, mantén una proporción igual de pastel de levadura a sidra.

Producción de Alcohol y Ácido Acético

Vierte la sidra en uno o más recipientes hasta llenarlos aproximadamente a tres cuartos; no cierres las tapas de los recipientes.

- Revuelve la mezcla diariamente.
- Mantén los recipientes alejados de la luz solar directa y mantén una temperatura entre 60°F y 80°F.
- La fermentación completa toma de 3 a 4 semanas.

Cerca del final de este período, un olor a vinagre debería ser notable. Prueba las muestras diariamente hasta que alcance la fuerza deseada. El vinagre en fermentación forma una capa gelatinosa llamada la “madre del vinagre.”

Guarda la madre en una pequeña cantidad de vinagre de manzana recién hecho en un recipiente cerrado seguro para alimentos a temperatura ambiente.

Filtración

La filtración elimina la madre del vinagre, evitando la fermentación adicional o el deterioro del producto. Después de que el vinagre se fermenta a la fuerza deseada, cuélalo por varias capas de tela de queso fina, papel filtrante, o filtros de café.

Almacenar el Vinagre

Guarda el vinagre en envases separados y tapados, fuera de la luz directa del sol. El vinagre almacenado se mantendrá en excelentes condiciones indefinidamente si está pasteurizado.

Pasteurizar el Vinagre

Calienta el vinagre a al menos 140°F para pasteurizar y no excedas los 160°F. Usa un termómetro de cocina para asegurarte de que se alcance la temperatura correcta. Esteriliza las botellas vacías donde se almacenará el vinagre y déjalas enfriar completamente antes de agregar el vinagre.

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)

- [Food Preservation](#) (La Conservación de Alimentos), University of Illinois Extension
- [Apples are Peaking: Choose the Best Preservation Method](#) (Las Manzanas Están en su Punto Máximo: Elige el Mejor Método de Conservación), National Center for Home Food Preservation
- [Drying Fruits](#) (Deshidratar las Frutas), Colorado State University Cooperative Extension
- [From Orchard to Table: Apples](#) (Del Huerto a la Mesa: Las Manzanas), North Dakota State University Extension
- [Safe Methods to Store, Preserve, and Enjoy Apples](#) (Métodos Seguros para Almacenar, Conservar, y Disfrutar de las Manzanas), University of California
- [Dehydrate Some Local Apples: Preserve the Flavor](#) (Deshidrata las Manzanas Locales: Conserva el Sabor), University of Connecticut Extension
- [Drying](#) (La Deshidratación), National Center for Home Food Preservation
- [Making Cider Vinegar at Home](#) (Hacer Vinagre de Sidra en Casa), Ohio State University Extension
- [The Voice of the Apple Industry](#) (La Voz de la Industria de las Manzanas), U.S. Apple Association
- [Pick the Perfect Apple](#) (Seleccionar la Manzana Perfecta), Washington Apple Commission
- [Apple Cultivars and Their Uses](#) (Cultivares de Manzana y Sus Usos), University of Missouri Extension
- [Let's Preserve: Apples](#) (Conservemos: Las Manzanas), Pennsylvania State University

Modificado junio 2025



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu