

# Conservación de Alimentos

## Consejos para Conservar las Manzanas



### Rendimientos de Manzanas

- Bushel: 42 a 48 libras, 18 a 20 cuartos de rebanadas de manzana
- 1 libra: 4 manzanas pequeñas, 3 medianas o 2 grandes
- 2 manzanas medianas: 1 taza de manzanas ralladas
- Canasta de 4 cuartos: sostiene 5 libras de manzanas
- 1 libra: 3 tazas troceadas o 2 ¾ tazas peladas y en rodajas
- Pastel de 9 pulgadas: 5 a 7 manzanas medianas

### Recetas

Elige las recetas de conservación científicamente probadas en vez de las recetas en línea, como en Pinterest u otras redes sociales, que pueden ser inseguras. Las recetas de fuentes confiables han sido probadas en muchos factores diferentes para prevenir la formación de bacterias potencialmente mortales.

#### Recursos (en inglés):

- [USDA Guide to Home Canning](#)
- [University Cooperative Extensions](#)
- [The National Center for Home Food Preservation](#)
- [So Easy to Preserve](#), University of Georgia Extension

Algunas empresas comerciales de enlatado también proporcionan recetas probadas científicamente.

### Cáscaras de Manzana

#### Puré de Manzana o Mantequilla de Manzana

Las recetas de conserva probadas recomiendan usar manzanas peladas para hacer puré de manzana o mantequilla de manzana. Dejar la piel en la manzana podría alterar los tiempos de procesamiento y afectar la seguridad alimentaria.

#### Pectina de Manzana Natural

La pectina se encuentra en la cáscara y en el corazón de las manzanas. Las manzanas con cáscara pueden ser procesadas, pero se deben guardar en el congelador o en el refrigerador. La pectina natural no reemplaza a la pectina líquida o en polvo que está disponible comercialmente.

#### Congelar las Manzanas con Cáscara

La Universidad de Nebraska recomienda congelar las rebanadas de manzana en una bandeja para las manzanas sin pelar. Corta las manzanas al grosor deseado, trátalas para evitar que se oscurezcan y congélaslas en una sola capa en una bandeja para hornear de metal. Transfiere las rebanadas congeladas a una bolsa para congelar y mide lo que necesitas para las

recetas. Las manzanas congeladas son mejores en platos de manzana cocida. Úsalas dentro de los ocho meses para la mejor calidad.

### Pectina Comercial

#### Paquetes de Pectina

Las recetas a menudo utilizan un paquete o caja comercial estándar de pectina, que generalmente pesa 1.75 onzas.

#### Tipos de Pectina

La pectina comprada comercialmente está disponible en formas líquidas y en polvo, que no son intercambiables. Las recetas son específicas para el tipo de pectina utilizada. Siempre confirma si la receta requiere pectina en polvo o líquida.

La pectina líquida se utiliza para cocinar las mezclas de frutas y azúcar después de la cocción. La pectina en polvo se agrega a la fruta sin calentar.

Algunas empresas comerciales, como Ball®, también venden la pectina al por mayor. Si no se utiliza una caja estándar de pectina, determina cuánto agregar usando la calculadora en línea [Pectin Calculator](#).

### Empacas de Azúcar, Edulcorante, y Almíbar

#### Salsa de Miel

El Centro Nacional para la Conservación de Alimentos y en el Hogar recomienda mezclar ½ taza de azúcar con 1 ½ tazas de agua hirviendo. Enfría hasta que se ponga tibio y agrega ½ taza de miel. Coloca la fruta en la mezcla y remoja durante 3 a 5 minutos. Retira, escurre bien, y coloca en las bandejas del deshidratador.

#### Edulcorantes

La stevia es estable al calor y segura para usar en conserva, pero la textura y el sabor de la manzana resultantes serán diferentes en comparación con la conserva de manzanas en jarabe de azúcar ligero.

Oregon State University publicó que puede ser posible usar el líquido de cocción o el agua y luego endulzarlo con un edulcorante después de abrir.

Se mencionó a Penn State, diciendo que “los endulzantes a base de stevia son estables al calor y pueden usarse en la conservación de frutas.”

#### Tipos de Almibares

La Guía de Conservas del USDA recomienda usar un almíbar mediano con un 30% de azúcar para las manzanas dulces y un almíbar pesado con un 40% de azúcar para las manzanas ácidas. La mayoría de las recetas producen nueve pintas o siete cuartos.

Agrega  $\frac{1}{2}$  o  $\frac{2}{3}$  de taza de almíbar por pinta, o 1 taza de almíbar por cuarto. Para hacer un pequeño lote de almíbar espeso con 40% de azúcar, agrega 2  $\frac{3}{4}$  tazas de azúcar a 4 tazas de agua para hacer 5  $\frac{1}{3}$  tazas de almíbar.

### **Agregar las Especies al Empaca de Azúcar**

Sigue una receta probada y agrega las especias, como la canela, después de descongelar y antes de cocinar.

### **Sidra y Jugo**

La sidra es el jugo de manzana crudo que no ha pasado por el proceso de filtración para eliminar partículas gruesas de pulpa o sedimento.

### **Madre del Vinagre**

En el vinagre de sidra de manzana, se forma de manera natural durante la fermentación una capa gelatinosa llamada “madre del vinagre”. Una mezcla de levaduras y bacterias, la madre se considera un probiótico; sin embargo, su importancia para la salud no ha sido respaldada por suficiente investigación científica sólida.

### **Mantequilla de Manzana**

#### **Procesamiento en la Olla de Cocción Lenta**

Las ollas de cocción lenta son una opción segura para hacer mantequilla de manzana cuando se utiliza una receta probada para la conservación y se siguen las instrucciones cuidadosamente. Sin embargo, el producto alimenticio final se debe almacenar en el refrigerador o en el congelador.

#### **Consistencia**

Colar las manzanas cocidas en un colador o procesarlas en un molino de alimentos para hacer la mantequilla de manzana ayuda a lograr la consistencia adecuada para la conservación. Los tiempos de procesamiento pueden variar cuando cambia la consistencia de los trozos de manzana, lo que afecta la seguridad alimentaria. Congela o refrigera el producto si no sigues una receta probada exactamente.

### **Pardeamiento Enzimático**

#### **Usar un Pretratamiento**

El pretratamiento puede ayudar a prevenir el pardeamiento enzimático, pero no es necesario desde una perspectiva de seguridad alimentaria.

#### **Jugo de Uva**

Debido a su naturaleza ácida, el jugo de uva previene el pardeamiento enzimático, pero puede causar algunos cambios en el color y el sabor de las manzanas. Usar jugo de uva blanca puede ayudar a prevenir el cambio de color.

#### **Manzanas que No Pardean**

El USDA y la FDA han aprobado una manzana genéticamente modificada, llamada la Arctic® Apple, que no pardea después de ser cortada.

### **Asma y Bisulfito de Sodio**

El Centro Nacional para la Conservación de Alimentos y el Hogar recomienda utilizar el azufre o un baño de sulfitos como el mejor pretratamiento para el almacenamiento a largo plazo de frutas secas. Los pretratamientos alternativos ofrecen opciones de almacenamiento a corto plazo.

Sin embargo, el pretratamiento con bisulfito de sodio puede dejar los sulfitos en los alimentos, causando reacciones asmáticas en una pequeña parte de la población asmática.

### **Procesamiento**

#### **Tiempos de Procesamiento**

Sigue las recetas probadas con exactitud, especialmente sus tiempos de procesamiento. Un procesamiento excesivo puede reducir la calidad del producto y causar que la pectina en la jalea o en la mermelada se descomponga, lo que lleva a un producto líquido y no deseado.

Extender el tiempo de procesamiento más allá de la recomendación de una receta no reemplaza la necesidad de esterilizar los frascos. Para ahorrar tiempo, esteriliza los frascos en el baño de agua hirviendo mientras preparas los ingredientes para la mermelada o la jalea.

#### **Salpicaduras y Derrames**

Las recetas confiables recomiendan llevar la mermelada o la jalea a ebullición, retirar la mezcla caliente del fuego, y verterla inmediatamente en los frascos estériles.

Asegúrate de retirar la mezcla del fuego después de hervir para evitar las salpicaduras las cuales pueden causar quemaduras.

### **Burbujas de Aire**

Mientras el frasco esté debidamente sellado y procesado, y las burbujas no se muevan dentro del frasco después del procesamiento, el producto sigue siendo seguro.

Pasar suavemente un cuchillo de plástico limpio por el producto procesado en frascos que aún no están sellados puede ayudar a liberar las burbujas de aire atrapadas en su interior. Evita usar un cuchillo de mesa para liberar las burbujas de aire, ya que puede rayar, agrietar, o debilitar el frasco de vidrio.

### **Frascos, Tapas, y Anillos**

#### **Almacenamiento e Inspección**

Después de procesar y enfriar, se pueden quitar los anillos de los frascos sellados antes de almacenar los productos conservados. Para obtener la mejor calidad, almacena los alimentos conservados en un lugar fresco y oscuro y úsalos dentro de un año.

Examina los productos conservados tan a menudo como desees. Verifica si hay la descomposición, como fugas, burbujas de aire que suben dentro del frasco, color poco natural, mal olor. Una tapa hinchada indica la presencia de levaduras o bacterias de descomposición. Deséchalos.

## Tapas de Una Pieza

Las tapas de acero inoxidable de una sola pieza con anillos de silicona son generalmente adecuadas para el almacenamiento en el refrigerador y el congelador si no están destinadas para la conservación. El empaque a menudo indica si las tapas son adecuadas para congelar, pero siempre verifica con el fabricante para estar seguro(a).

## Deshidratación

### Selección un Deshidratador

Hay muchos tipos de deshidratadores diferentes, incluso los de flujo de aire vertical y horizontal, con muchas características. Lee más sobre los deshidratadores en el [National Center for Home Food Preservation](#).

### Temperaturas de Deshidratación

La deshidratación requiere mantener una temperatura constante entre 120°F y 140°F. Si el horno no puede alcanzar una temperatura suficientemente baja, las manzanas se pueden cocinarse y quemarse en vez de deshidratarse.

Los hornos con una opción de “mantener caliente” pueden funcionar para deshidratar, pero debes usar un termómetro de horno para verificar la temperatura real del horno y ver si puede mantener una temperatura de 120°F a 140°F.

### Consejos para la Deshidratación

Es mejor deshidratar en exceso que no deshidratar lo suficiente. Cuando uses el deshidratador por primera vez, revisa las manzanas de vez en cuando. Las manzanas deben ser flexibles y no pegarse entre sí cuando se doblan.

En los deshidratadores redondos, la rejilla en la parte inferior, o más cercana al calor, deshidratará las manzanas más rápido que la rejilla superior.

### Métodos de Deshidratación

Los únicos métodos probados científicamente y recomendados para deshidratar los alimentos son: usar un deshidratador eléctrico, deshidratar al horno, al sol en las condiciones adecuadas, al aire, o en el microondas, que es especialmente bueno para deshidratar las hierbas y los vegetales de hoja.

Los métodos alternativos de deshidratación que se encuentran en línea o que se recomiendan por los medios populares pueden ser inseguros y deben evitarse.

## Pruebas de Manómetro

### Probar los Manómetros de Dial

Muchas oficinas de Illinois Extension del condado prueban los manómetros de dial para servir a los residentes. Llama a una oficina de Extensión local para programar una cita e informarte sobre los eventos de prueba. Visita el sitio web de Illinois Extension para encontrar los lugares de prueba.

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

## Referencias (en inglés)

[Complete Guide to Home Canning](#) (Guía Completa del USDA sobre la Conservación Doméstica), USDA

[Cottage Food](#) (Los Alimentos Caseros), University of Illinois Extension

[Food Preservation](#) (La Conservación de Alimentos), University of Illinois Extension

[National Center for Home Food Preservation](#) (Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar), University of Georgia

[So Easy to Preserve](#) (Tan Fácil de Conservar), University of Georgia Extension

[The Ball® Blue Book Guide to Preserving](#) (Guía Ball® Blue Book para la Conservación de Alimentos)

[What's Cooking with Mary Liz Wright](#) (¿Qué cocinas? con Mary Liz Wright), YouTube.com

Modificado junio 2025



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

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