

Conservación de Alimentos

Encurtir los Alimentos



Principios Básicos de Encurtir

Elige los pepinos para encurtir frescos, firmes, y sin cera, y corta 1/16 de pulgada del extremo de la flor. Utiliza los ingredientes recomendados en las recetas: sal para conservas o encurtidos, azúcar blanca granulada o morena, y vinagre con un 5% de acidez.

Seguridad y Pasos

Sigue las instrucciones y los pasos de las recetas probadas y procesa los encurtidos en una envasadora al baño maría hirviendo según la receta. Los encurtidos procesados en una envasadora al baño maría hirviendo durante menos de 10 minutos deben ser colocados primero en los frascos esterilizados.

Para la fermentación, utiliza la vajilla de piedra, de vidrio, o de plástico apto para alimentos. Calienta la solución en aluminio, acero, o esmalte sin astillas para los encurtidos rápidos. Para la mejor calidad, usa los alimentos conservados dentro de un año.

Esterilizar los Frascos

Lava los frascos con jabón y enjuágalos bien. Coloca los frascos limpios boca arriba en una rejilla dentro de una envasadora y llena los frascos y la envasadora con agua hasta 1 pulgada por encima de las tapas de los frascos. Lleva el agua a ebullición y hierva durante 10 minutos.

Retira los frascos uno a la vez cuando estés listo(a) para comenzar a llenarlos, y vacía el agua de los frascos en la envasadora de nuevo.

Tipo	Características
Encurtir pepinillos	Curado en salmuera, una solución de sal y agua, y conservado con vinagre.
Pepinillos envasados en fresco o de proceso rápido	Cubiertos en vinagre, especias, y condimentos. Para un mejor sabor, deja los pepinillos reposar durante varias semanas después de haber sido sellados en los frascos.
Encurtidos de fruta	Hecho con frutas y un jarabe agri dulce que incluye vinagre o jugo de limón.
Salsa de pepinillos	Hecho con frutas y verduras y cocido a la consistencia deseada en una solución de vinagre.

Solucionar Problemas

Pepinillos suaves o resbaladizos. Si hay evidencia de deterioro, no los comas.

Causa	Prevención
Los pepinillos no se procesaron correctamente para destruir los microorganismos.	Procesa los pepinos encurtidos según una receta aprobada (USDA, Illinois Extension).
Las flores no se eliminan de los pepinos.	Corta al menos 1/16 de pulgada del extremo de la flor de los pepinos y deséchalo.

Sabor fuerte y amargo

Causa	Prevention
Usar sustitutos de sal	El cloruro de potasio, el ingrediente en la mayoría de los sustitutos de sal, causa la amargura.

Pepinillos marchitos

Causa	Prevención
Cocinar en exceso o procesar en exceso	Sigue una receta confiable exactamente.

Pepinillos oscuros o descoloridos. Si se utilizaron utensilios de latón, cobre, o zinc, no uses los pepinillos.

Causa	Prevención
Minerales en el agua dura	Usa el agua suave.
Especias dejadas en frascos de encurtidos	Coloca las especias sueltas en una bolsa de gasa para que se puedan quitar antes de envasar.
Se utilizaron utensilios de latón, hierro, cobre, o zinc	Usa utensilios de esmalte sin astillas de grado alimenticio, vidrio, acero inoxidable, o cerámica.

Para otras causas y posibles soluciones a los problemas con los pepinillos, consulta el sitio web del Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en Casa: nchfp.uga.edu.

CALABACÍN CON PEPINILLOS EN VINAGRE

Rinde: 8 a 9 pintas

Ingredientes

- 16 tazas de calabacín fresco, enjuagado y cortado en rodajas de 3/16 de pulgada de grosor
- 4 tazas de cebolla, cortada en rodajas finas
- ½ taza de sal para encurtir o conservas
- 4 tazas de vinagre blanco, 5% de acidez
- 2 tazas de azúcar
- 4 cucharadas de semillas de mostaza
- 2 cucharadas de semillas de apio
- 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 1 bolsa de hielo

Preparación

- Lava las manos con agua y jabón. Cubre el calabacín y la cebolla con 1 pulgada de agua helada y sal. Deja reposar durante 2 horas; escurre bien.
- Mezcla el vinagre, el azúcar, las semillas de mostaza, las semillas de apio, y la cúrcuma. Lleva a ebullición; agrega el calabacín y las cebollas. Cocina a fuego lento durante 5 minutos.
- Llena los frascos con la mezcla y la solución de encurtido y deja ½ pulgada de espacio en la parte superior. Elimina las burbujas de aire. Limpia los bordes de los frascos y ajusta las tapas.

Fuente: [National Center for Home Food Preservation](#), University of Georgia Extension.

Procesamiento en una Envasadora de Agua Hirviendo Utilizando el Método para la Conservación de Alimentos en Crudo

Altitud	Tiempo en los Frascos: Pintas y Cuartos
0 - 6,000 pies	15 minutos
1,001 - 6,000 pies	15 minutos
Más de 6,000 pies	20 minutos

SALSA DE PEPINILLOS Y CEBOLLAS ENCURTIDOS

Rinde: 9 medio litros

Ingredientes

- 6 tazas de cebolla finamente picada
- 3 tazas de pimientos rojos dulces finamente picados
- 3 tazas de pimientos verdes finamente picados
- 1-½ tazas de azúcar
- 6 tazas de vinagre, 5% de acidez, preferiblemente vinagre blanco destilado
- 2 cucharadas de sal para conservar o encurtir

Preparación

- Lava las manos con agua y jabón. Lava y corta los vegetales. Combina todos los ingredientes y hierva a fuego lento hasta que la mezcla espese y el volumen se reduzca a la mitad, aproximadamente 30 minutos.
- Llena los frascos estériles con salsa caliente, dejando ½ pulgada de espacio en la parte superior, y séllalos bien.
- Sella bien si lo refrigeras y ajusta las tapas para el procesamiento. Almacena en el refrigerador y úsalo dentro de un mes. Para el almacenamiento prolongado, procesa según las recomendaciones.

Fuente: [National Center for Home Food Preservation](#), University of Georgia Extension.

Procesamiento en una Envasadora de Agua Hirviendo Utilizando el Método para la Conservación de Alimentos en Crudo

Altitud	Tiempo en los Frascos: Pintas y Cuartos
0 - 6,000 pies	15 minutos
1,001 - 6,000 pies	10 minutos
Más de 6,000 pies	15 minutos

Lee los recursos de [National Center for Home Food Preservation](#) para las mejores prácticas [Using Boiling-Water Canners](#) antes de comenzar, y el [USDA Complete Guide to Home Canning: Principles of Home Canning](#) (Guía Completa del USDA sobre la Conservación en Casa: Principios de la Conservación en Casa) si eres novato(a) en la conservación.



EJOTES ENCURTIDOS CON ENELDO

Rinde: 8 pintas

Ingredientes

- 4 libras de ejotes verdes o amarillos frescos y tiernos, de 5 a 6 pulgadas de largo
- 8 a 16 cabezas de eneldo fresco
- 8 dientes de ajo, opcional
- ½ taza de sal para encurtir o conservar
- 4 tazas de vinagre blanco, 5% de acidez
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de copos de pimienta roja picante, opcional

Preparación

- Lávate las manos con agua y jabón. Lava y recorta los extremos de los ejotes y córtalos en trozos de 4 pulgadas.
- Coloca de 1 a 2 cabezas de eneldo en cada frasco de un cuarto de galón estéril y, si lo deseas, 1 diente de ajo.
- Coloca los ejotes enteros en frascos en posición vertical, dejando un espacio de cabeza de ½ pulgada. Si es necesario, corta los ejotes para que quepan bien.
- Mezcla sal, agua con vinagre y pimienta, si lo deseas. Hierva. Añade la solución caliente a los ejotes, dejando ½ pulgada de espacio libre.
- Ajuste las tapas y procese según las recomendaciones que se indican a continuación.

Fuente: [National Center for Home Food Preservation](#), University of Georgia Extension.

Procesamiento en una Envasadora de Agua Hirviendo Utilizando el Método para la Conservación de Alimentos en Crudo

Altitud	Tiempo en los Frascos: Pintas
0 - 1,000 pies	5 minutos
1,001 - 6,000 pies	10 minutos
Más de 6,000 pies	15 minutos



TOMATES VERDES DULCES ENCURTIDOS

Rinde: 9 pintas o 4-½ cuartos

Ingredientes

- De 10 a 11 libras o 16 tazas de tomates verdes, en rodajas de ¼ de pulgada de grosor
- 2 tazas de cebollas cortadas en rodajas finas
- ¼ taza de sal para encurtir o conservar
- 3 tazas de azúcar moreno
- 4 tazas de vinagre, 5% de acidez
- 1 cucharada de cada uno: semillas de mostaza, pimienta de Jamaica, semillas de apio, y clavos de olor enteros

Preparación

- Lávate las manos con agua y jabón. Lava y corta los tomates y las cebollas. Coloca en un tazón, espolvorea con ¼ de taza de sal, y deja reposar durante 4 a 6 horas. Escurre.
- Calienta y revuelve el azúcar en el vinagre hasta que se disuelva. Ata las semillas de mostaza, pimienta de Jamaica, semillas de apio, y clavos en una bolsa de especias. Agrega el vinagre con los tomates y las cebollas. Si es necesario, agrega solo suficiente agua para cubrir las piezas. Lleva a ebullición y cocina a fuego lento durante 30 minutos, y revuelve según sea necesario para evitar que se queme. Los tomates deben estar tiernos y transparentes cuando estén bien cocidos. Retira la bolsa de especias.
- Llena los frascos y cubre con la solución de encurtido caliente, dejando ½ pulgada de espacio libre. Elimina las burbujas de aire. Limpia los bordes de los frascos y ajusta las tapas.

Fuente: [National Center for Home Food Preservation](#), University of Georgia Extension.

At altitude	Pint size jar time	Quart size jar time
0 - 6,000 feet	15 minutes	20 minutes
Over 6,000 feet	20 minutes	25 minutes

Procesamiento en una Envasadora de Agua Hirviendo Utilizando el Método para la Conservación de Alimentos en Crudo

Lee los recursos del [National Center for Home Food Preservation](#) para las mejores prácticas [Using Boiling-Water Canners](#) antes de comenzar, y el [USDA Complete Guide to Home Canning: Principles of Home Canning](#) (Guía Completa del USDA sobre la Conservación en Casa: Principios de la Conservación en Casa) si eres novato(a) en la conservación.



PEPINILLOS ENCURTIDOS DE ENELDO KOSHER

Rinde: 6 a 7 pintas

Ingredientes

- 30 a 36 pepinos, de 3 a 4 pulgadas de largo
- 3 tazas de vinagre, 5% de acidez
- 3 tazas de agua
- 6 cucharadas de sal para conservas
- Eneldo fresco o seco
- Ajo
- Semillas de mostaza

Preparación

- Lava los pepinos. Corta 1/16 de pulgada del extremo de la flor y desecha. Deja ¼ de pulgada del tallo adjunto. Prepara una salmuera de vinagre, agua, y sal. Lleva a ebullición.
- En el fondo de cada frasco de una pinta, coloca una generosa capa de eneldo, ½ a 1 diente de ajo en rodajas, y ½ cucharadita de semillas de mostaza.
- Empaca los pepinos en los frascos calientes. Cuando los frascos estén medio llenos de pepinos, agrega más eneldo y completa el llenado de los frascos.
- Llena los frascos a ½ pulgada del borde con salmuera hirviendo. Elimina las burbujas de aire. Limpia los bordes de los frascos y ajusta las tapas.
- Procesa durante 10 minutos en una envasadora de baño maría. Los encurtidos se encogerán después del procesamiento, pero luego se inflarán en un frasco sellado.

Fuente: [National Center for Home Food Preservation](https://nchfp.uga.edu/preserving-food/pickling/pickled-cucumbers/), University of Georgia Extension.



PEPINILLOS EN VINAGRE

Rinde: 12 a 13 pintas

Ingredientes

- ¼ de fanega de pequeños pepinos
- 12 cebollas medianas
- 6 pimientos verdes
- 6 dientes de ajo
- ⅔ taza de sal para encurtir
- 10 tazas de azúcar
- 6 tazas de vinagre de sidra, 5% de acidez
- 3 cucharaditas de cúrcuma en polvo
- 3 cucharaditas de semillas de apio
- 4 cucharadas de semillas de mostaza
- 3 libras de hielo triturado en bolsas para hacerlos crujientes

Preparación

- Lávate las manos con agua y jabón. Enjuaga y corta finamente los pepinos, cebollas, pimientos verdes, y ajo. Colócalos en una olla grande y mezcla con sal. Cubre con una capa de 1 pulgada de hielo triturado. Deja reposar la mezcla durante 3 horas, retira el hielo restante, y drena y exprime la mezcla de pepino a fondo para eliminar el exceso de humedad.
- En una olla sopera a fuego medio, disuelve el azúcar, el vinagre, la cúrcuma, las semillas de apio, y las semillas de mostaza. Cuando todo esté disuelto, agrega la mezcla de pepinos y revuelve para asegurarte de que todo esté completamente combinado. Calienta la mezcla de pepinos hasta llevarla a ebullición y deja que hierva a fuego lento durante 1 minuto.
- Vierte la mezcla de pepino en frascos de pinta calientes, dejando ¾ de pulgada de espacio en la parte superior. Vierte el líquido sobre los pepinos hasta que haya ¼ de pulgada de espacio libre. Ajusta la tapa y asegura los bordes. Procesa los frascos en una envasadora al baño maría durante 10 minutos.
- Almacena los pepinillos en un lugar fresco y seco, y disfrútalos dentro de un año para obtener la mejor calidad.

Fuente: [Purdue Extension](#).

Modificado junio 2025

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
- [Complete Guide to Home Canning](#) (Guía Completa del USDA sobre la Conservación Doméstica), National Center for Home Food Preservation
- [The Ball® Blue Book Guide to Preserving](#) (La Guía Ball® Blue Book para la Conservación de Alimentos)
- [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](#) (La Conservación de Alimentos), University of Illinois Extension



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu