



¿Qué es una Receta de Enlatado Probada Científicamente?

Las recetas que han sido probadas científicamente significan que el producto ha sido sometido a pruebas en un laboratorio por expertos. Estas pruebas garantizan que la receta y su proceso de conservación previenen eficazmente el crecimiento de bacterias y el deterioro, y que es seguro consumirlo cuando se almacena a temperatura ambiente. Siempre siga las recetas de enlatado tal como se indican, sin hacer cambios ni sustituciones. ¿Tiene preguntas sobre cómo hacer cambios a una receta probada científicamente? Comuníquese con su oficina local de Illinois Extension: go.illinois.edu/FindILExtension.

Fuentes en Línea

- Illinois Extension Food Preservation website (Sitio web de Conservación de Alimentos de Illinois Extension): go.illinois.edu/FoodPreservation.
- National Center for Home Food Preservation, University of Georgia (Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar, Universidad de Georgia): nchfp.uga.edu.
- Cualquier receta proveniente de University of Illinois Extension es confiable, ya que los sistemas de Extensión en todo Estados Unidos distribuyen recetas de conservación de alimentos que han sido probadas científicamente.
- Videos de conservación de alimentos: go.illinois.edu/foodpresvideos.



Videos en Línea

What's Cooking? With Mary Liz Wright

(«¿Qué se cocina? con Mary Liz Wright»)

- Canning equipment (Equipo de enlatado)
- Canning strawberry jam (Enlatar mermelada de fresa)
- Canning tomatoes (Enlatar tomates)
- Freezing equipment (Equipo para congelar)
- Freezing green beans (Congelar ejotes/habichuelas)
- Freezing peaches (Congelar duraznos)
- Freezing strawberries (Congelar fresas)
- Pressure canning green beans (Enlatar ejotes/habichuelas a presión)

Canning with Confidence Series

(Serie: «Enlatar con Confianza»)

- Boiling water bath canning (Enlatado en baño de agua hirviendo)
- Boiling water bath canning apple pie filling (Enlatado en baño de agua hirviendo: Relleno de pay de manzana)
- Pressure canning (Enlatado a presión)
- Pressure canning carrots (Enlatar zanahorias a presión)
- Steam canning (Enlatado al vapor)
- Strawberry jam (Preparación de mermelada de fresa)

Fill Your Pantry Webinars

(Seminarios web: «Llenar tu Despensa»)

- Canning food at home (Conservar alimentos en casa)
- Drying foods at home (Deshidratar alimentos en casa)
- Fermenting foods (Fermentar alimentos)
- Freezing food at home (Congelar alimentos en casa)
- Making jams and jellies at home (Preparar mermeladas y jaleas en casa)
- Pickling food at home (Encurtir alimentos en casa)
- Preserving apples at home (Conservar manzanas en casa)
- Processing tomatoes at home (Procesar tomates en casa)



Libros y Hojas Informativas

- So Easy to Preserve, 6th Edition, University of Georgia Extension (Tan Fácil de Conservar, 6.ª edición, Oficina de Extensión de la Universidad de Georgia)
- USDA Complete Guide to Home Canning, 2015 Revision, United States Department of Agriculture (Guía Completa del USDA para el Enlatado Casero, revisión 2015, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)
- The Ball® Blue Book (El Libro Azul de Ball®)
- Printable Food Preservation info sheets, University of Illinois Extension (Hojas Informativas Imprimibles sobre la Conservación de Alimentos, Oficina de Extensión de la Universidad de Illinois)

Fuentes Adicionales Sugeridas

- Las recetas de enlatado comercial de marcas como Ball®, Mrs. Wages® o fabricantes de pectina (por ejemplo, Sure-Jell®, Certo®, etc.) se consideran seguras.
- No deben utilizarse recetas publicadas antes de 1994. Según la Oficina de Extensión de la Universidad Estatal de Pensilvania [Penn State University Extension](https://www.pennstate.edu/extension/), la mayoría de los tiempos de procesamiento en libros publicados antes de 1994 son insuficientes para controlar los microorganismos responsables del deterioro.

¿Necesita ayuda para encontrar una receta, no está seguro de cómo responder una pregunta, o no puede encontrar una fuente confiable? Comuníquese con su oficina local de Illinois Extension: go.illinois.edu/FindILExtension.

*University of Illinois no respalda empresas, productos, servicios, ni marcas específicas.

Modificado mayo 2026



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu