

CONSERVAS FRESCAS, CONSERVAS SEGURAS

10 Consejos para Enlatados Caseros Seguros

Los alimentos enlatados (o envasados) son una delicia que podemos comer todo el año. Pero si esos alimentos no son enlatados de forma segura, las enfermedades transmitidas por alimentos pueden convertir una delicia en una tragedia. Utilice métodos de enlatado actuales y siga estos consejos para enlatar alimentos de manera segura.

- 1. Ajuste por Altitud** — La altitud en Kansas puede variar desde por debajo de 1,000 pies a poco más de 4,000 pies. El no hacer ajustes por altitud conducirá al procesamiento insuficiente, lo que estimula el crecimiento de *Clostridium botulinum*. Las recetas en la Guía Completa de Conservas Caseras de USDA contienen información sobre la altitud en cada receta. Las recetas en libros como *So Easy to Preserve (Tan Fácil de Conservar)*, *Ball Blue Book (El Libro Azul de la Corporación Ball)* y *Ball Complete Book to Home Preserving (El Libro Completo de Conservación de Alimentos Caseros de la Corporación Ball)* se han escrito con instrucciones de procesamiento para altitudes inferiores a 1,000 pies. Lea siempre las instrucciones generales de estas fuentes de referencia para obtener más información.
- 2. Espacio Superior** — Un espacio superior adecuado ayuda a asegurar un buen sellado al vacío de los frascos. Muy poco espacio superior puede poner en peligro el sello. Los alimentos y líquidos se expanden durante el proceso y pueden filtrarse por debajo del compuesto del sello. Demasiado espacio superior deja un exceso de aire en el interior del frasco, provocando decoloración, falla del sello y deterioro.
Espacio superior recomendado:
Mermeladas y jaleas - ¼ de pulgada
Frutas, encurtidos, productos con tomate - ½ pulgada
Verduras - 1 pulgada
Carnes y aves de corral - por lo menos 1 pulgada
Para obtener los mejores resultados, siga siempre las medidas de espacio superior de la receta.
- 3. Equipos de Procesamiento** — Los métodos de procesamiento recomendados para enlatados caseros son con envasadora con baño de agua para los alimentos de acidez alta y envasadora de presión para los alimentos de baja acidez. Los siguientes métodos antiguos no son recomendables y pueden causar el deterioro de los alimentos y las enfermedades transmitidas por alimentos:

Enlatado con Hervidor Abierto — En este método, los alimentos calientes se vierten en frascos y se colocan la tapa y el anillo sin tratamiento térmico adicional. Esto permite que las bacterias, levaduras y mohos crezcan y se estropeen los alimentos. Ejemplos incluyen frascos calientes que se invierten y enlatado al sol.

Horno — Las temperaturas del horno varían de acuerdo a la exactitud de los reguladores del horno y el movimiento del aire. El calor seco se mueve lentamente a través de los frascos, lo que permite que las bacterias crezcan. Los frascos pueden agrietarse debido al choque térmico.

Lavaplatos — Utilice el lavaplatos para lavar los frascos vacíos y mantenerlos calientes. No lo utilice para el procesamiento de frascos llenos. La temperatura del agua no es lo suficientemente alta como para matar las bacterias y obtener un enlatado seguro.

- 4. Recetas hechas en Casa o Sin Probar** — Enlatar usando su receta favorita es arriesgado, y puede causar el deterioro de los alimentos y enfermedades transmitidas por los mismos. Es difícil determinar la seguridad de una receta casera sin tener conocimiento detallado de la receta, los procedimientos de preparación, el contenido de ácido total y la consistencia del producto final. Utilice recetas que han sido probadas y que aparecen en fuentes confiables tales como publicaciones del USDA, del servicio de Investigación y Extensión de K-State, o las que vienen en equipos de conservación de alimentos para el hogar y los fabricantes de ingredientes. Los alimentos enlatados comercialmente se someten a pruebas rigurosas de seguridad. Es peligroso tratar de recrearlas en casa.
- 5. Acidificación de Tomates** — Los tomates están en el límite entre los alimentos de baja acidez y los de acidez alta. Las recomendaciones para el procesamiento del tomate incluyen **tanto** el enlatado en agua hirviendo como el enlatado a presión. Las instrucciones de procesamiento a presión son equivalentes en lo que a tratamiento térmico respecta, que las de procesamiento con baño de agua. **Ambos** métodos requieren de la acidificación. No hay recomendaciones para procesar los tomates sin acidificación.

Opciones de Acidificación para Tomates (Escoja Una)			
	Jugo de Limón Embotellado	Ácido Cítrico	Vinagre (5% acidez)
Pintas	1 cucharada	¼ cucharadita	2 cucharadas
Cuartos de galón	2 cucharadas	½ cucharadita	4 cucharadas

Para más información vea *Preserving Tomatoes (Conservando Tomates)* en (<http://bookstore.ksre.ksu.edu/pubs/MF1185.PDF>).

6. Tiempo Incorrecto de Procesamiento — Use fuentes confiables para ver instrucciones de procesamiento seguro. Adivinar puede conducir al procesamiento insuficiente, a enfermedades transmitidas por los alimentos o al sobre-procesamiento y a alimentos de mala calidad.

7. Tapas y Frascos — Las recetas especifican qué tamaño de frasco debe usar. Si una receta enumera pintas únicamente, no utilice un frasco más grande. La mejor opción son los frascos para enlatar en casa tipo Mason regulares y de boca ancha, roscados, con tapas de sello automático. Están disponibles en tamaños de 4 onzas, ½ pinta, 12 onzas, 1 pinta, 1½-pinta, 1 cuarto de galón y ½ galón. Los frascos de medio galón sólo se utilizan para enlatar jugos altos en ácido. Con un uso y manipulación cuidadosa, los frascos Mason se pueden reutilizar muchas veces.

Al usar frascos de 12 onzas, siga las recomendaciones de procesamiento para frascos de una pinta. Al usar frascos de 1½ pinta, siga las recomendaciones de procesamiento para frascos de un cuarto de galón.

Hay frascos y tapas de colores disponibles y son seguros para la industria de la conservación de alimentos. Los frascos de colores no se recomiendan para exposiciones en ferias, porque se juzgan visualmente y es difícil ver a través del vidrio de color.

Los frascos comerciales, tales como frascos de mayonesa, pueden usarse para los alimentos altos en ácido y enlatado con baño de agua. Debe utilizar la tapa y el anillo de dos piezas, pero éstos quizás no les quedan bien a esos frascos. Los frascos comerciales a los que no le quedan las tapas de dos piezas no se recomiendan para conservas caseras.

La tapa de sello automático común consiste en una tapa de metal plana y un anillo metálico con rosca. Estas tapas **se utilizan una sola vez**. La reutilización de tapas de metal puede conducir a una falla en el sello y al deterioro. Las tapas fabricadas desde 2014 no requieren tratamiento térmico antes de su uso. Todas las tapas, sin embargo, se pueden calentar ligeramente en agua muy caliente. No hierva las tapas ya que el calor excesivo suaviza demasiado el compuesto del sello. Los anillos metálicos con rosca pueden reusarse.

Un fabricante hace una tapa de plástico reusable. No se han conducido investigaciones universitarias para probar la seguridad de esas tapas hasta la fecha. Siga las instrucciones del fabricante para obtener los mejores resultados.

8. Modificación de Recetas Probadas — Agregar espesantes, pasta, arroz o cualquier otro ingrediente a las recetas que ya han sido probadas puede resultar en el deterioro de alimentos y enfermedades transmitidas por alimentos. Estos cambios alteran la acidez y la consistencia, lo que hace más lenta la penetración del calor. En su lugar, haga la receta como se indica y después añada ingredientes adicionales antes de servir.

9. Empaque Superior (Fancy) — Los empaques de grado Superior (Fancy en inglés) no son prácticos y producen productos potencialmente peligrosos. Los tiempos de procesamiento dependen de procedimientos específicos de preparación. Por ejemplo, las instrucciones de preparación especifican cortar las zanahorias en trozos, en lugar de empacarlas enteras. Los empaques de grado Superior pueden hacer más lenta la penetración del calor a través del frasco conteniendo alimentos densos. El proceso lento de usar empaques de grado Superior para alimentos calientes va a enfriar la comida demasiado, lo que resulta en un procesamiento insuficiente.

10. Electrodomésticos Nuevos para Enlatados Caseros — Los fabricantes de artículos para la conservación de alimentos están vendiendo electrodomésticos nuevos para ayudar a los consumidores a enlatar alimentos sin mucha experiencia o en lotes más pequeños. Estos aparatos **deben** usarse de acuerdo a sus instrucciones y recetas. El uso de recetas que no han sido desarrolladas para estos aparatos puede conducir a la falla del sello, deterioro de los alimentos y otros riesgos potenciales para la salud.

Recursos:

Conservación de Alimentos, Investigación y Extensión de K-State — <http://www.rrc.ksu.edu/p.aspx?tabid=18>

Centro Nacional para la Conservación de Alimentos — <http://nchfp.uga.edu/>

Electrodomésticos FreshTech de la corporación Ball — <http://www.freshpreserving.com/products/freshtech-appliances>

Preparado por:

Karen Blakeslee, M.S., Asociada de Extensión y Coordinadora del Centro de Respuesta Rápida, kblakesl@ksu.edu

Revisado por:

Linda Beech, Agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor, Condado de Ellis, lbeech@ksu.edu

Las marcas que aparecen en esta publicación son para fines de identificación de productos. No hay intención de endosarlas ni hay crítica implicada de los productos similares que no se mencionan. Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.ksre.ksu.edu

Las publicaciones se revisan o actualizan anualmente por miembros del profesorado adecuado para reflejar la investigación y las prácticas actuales. La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Karen Blakeslee, *10 Consejos para Enlatados Caseros Seguros*, Universidad Estatal de Kansas, traducción agosto 2015.