



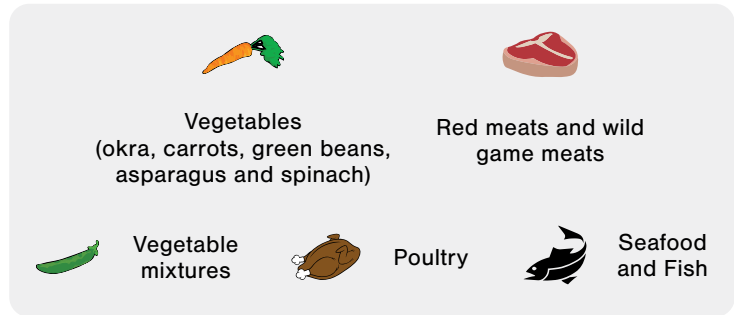
Guía Práctica para Envasar a Presión

Review and Revision: Claudia Botzet, SDSU Extension Nutrition Field Specialist
Translated by: Abigail Lambert, former SDSU Extension Food Preservation Intern
Original Publication: 2018 – Megan Erickson, former SDSU Extension Nutrition Field Specialist

Envasar (o enlatar) alimentos en el hogar es una buena manera de conservar los alimentos frescos para su uso posterior. La clave está en envasar los alimentos en forma adecuada y segura para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

Hay dos tipos de envasadores:

- Envasadora de presión del manómetro de peso: Los reguladores de peso están diseñados para “vibrar” varias veces por minuto o mecerse suavemente para mantener la presión adecuada.
- Envasadora de presión del manómetro del dial: El usuario debe regular la temperatura de la estufa cuando usando un envasadora con un manómetro del dial.



Verduras, carnes rojas, aves de corral, pescados

Se debe usar una envasadora de presión para envasar en forma segura los alimentos con bajo contenido de acidez (un pH superior a 4,6).

La Importancia de Altitud

La altitud afecta a las recetas de conservas, tal como lo hace cuando hornea. Las recetas están escritas para altitudes de hasta 1.000 pies sobre el nivel de mar. Consulta la tabla para ver los ajustes basados en su altitud. Encuentra su altitud mediante visitando whatismyelevation.com.

| Altitude (feet) | Dial-Gauge (pounds pressure) | Weighted-Gauge (pounds pressure) |
|-----------------|------------------------------|----------------------------------|
| 0-1,000 | 11 | 10 |
| 1,001-2,000 | 11 | 15 |
| 2,001-4,000 | 12 | 15 |
| 4,001-6,000 | 13 | 15 |
| 6,001-8,000 | 14 | 15 |
| 8,001-10,000 | 14 | 15 |

La Seguridad Es lo Primero

Es importante que siga una receta segura. Al enlatar alimentos, usted debe:

- Siempre utiliza recetas basadas en evidencia de fuentes tales como:
 - Servicios de Extensión, como Extensión de SDSU
 - Guía completa del USDA para el enlatado casero
 - El Centro Nacional para la Conservación Casera de Alimentos (nchfp.uga.edu)
- Nunca utilice recetas de fuentes inseguras como:
 - Pinterest or blog entradas
 - Recetas familiares antiguas (En lugar de eso, congela las recetas caseras para el almacenamiento a largo plazo.)
 - Recetas mayores de 1994 pueden ser inseguras.



Pasos para un Envasados a Presión Exitosos

1. Coloque el estante y 2-3 pulgadas de agua caliente en la envasadora.
2. Prepare los alimentos. Llene los frascos según las instrucciones, asegurando el espacio adecuado para la cabeza. Retire las burbujas de aire.
3. Limpie el borde y los hilos del frasco con un paño limpio y húmedo.
4. Coloque la tapa y banda en el fresco, atornille hasta apretar la punta del dedo.
5. Coloque los frascos en el bastidor en el contenedor y apriete la tapa de la envasadora de forma segura.
6. Deje el peso fuera del puerto de ventilación o de un petcock abierto. Caliente en el ajuste más alto hasta que el vapor fluya libremente desde el petcock abierto o puerto de ventilación.
7. Mantenga el calor alto, deje que el vapor fluya (escape) durante 10 minutos y luego coloque el peso en el puerto de ventilación o cierre el petcock. La envasadora se presurizará durante los próximos 3-5 minutos.
8. Comience el cronometraje de acuerdo con la receta cuando se haya alcanzado la presión recomendada en un indicador de marcación o cuando el medidor ponderado comience a agitarse o balancearse como describe el fabricante de la envasadora
9. Regular el calor bajo la envasadora para mantener una presión constante en o ligeramente por encima del manómetro correcta presión. Monitor para asegurar que la presión no fluctúe.
10. Cuando se complete el proceso cronometren, apague el calor, retire la envasadora se despresuriza de nuevo a cero. No enfríe la fuerza, lo que puede provocar un deterioro de los alimentos.
11. Después de despresurizar la envasadora, retire el peso del puerto de ventilación o abra el petcock. Espere 10 minutos, desenganche la tapa y retírela con cuidado. Levante la tapa de usted para que el vapor no quemara la cara. Dejar enfriar 5 minutos.
12. Retire los frascos del canner y tírelos en posición vertical sobre una toalla.
13. Deje los frascos intactos durante 12-24 horas.
14. Revise las tapas en busca de sellos. Las tapas no deben flexionarse hacia arriba y hacia abajo cuando se presiona el centro.
15. Retire las bandas, pruebe los sellos tirando suavemente de la tapa con los dedos.
16. Conserve en un lugar fresco, seco y oscuro durante un máximo de 18 meses.

Limpieza de Su Envasador

Limpie el respiradero dibujando una cuerda limpia o una tira estrecha de tela a través de la abertura. Busque si la válvula de seguridad está libre de residuos y funciona libremente. Sól seguir las instrucciones del fabricante para limpiar la válvula. No sumerja el indicador de marcación en agua durante la limpieza.



Almacenamiento de su envasador

Guarde la envasadora en un lugar limpio y seco con toallas de papel limpias arrugadas dentro de la envasadora. Esto ayudará a absorber la humedad y los olores. Coloque la tapa boca abajo en la envasadora para que se ventile. Nunca coloque la tapa en la envasadora sellándola.

Conozca su Estufa

La estufa de superficie plana ha traído algunos desafíos para la industria de la conservación de alimentos. Siga las recomendaciones del fabricante para su estufa de superficie plana. Estos son algunos problemas:

- El fondo de la envasadora debe estar completamente plano. Algunos tipos de envasadoras con baño de agua no se recomiendan para su uso en estufas de superficie plana debido a los fondos irregulares. Siga siempre las recomendaciones del fabricante.
- Ejemplos de ello son la decoloración, daños en las hornillas (o quemadores), superficies de cristal agrietado o metal fundido a la superficie de cristal. El calor excesivo que se refleja de regreso en la superficie puede dañar la estufa.
- Muchas de estas estufas tienen hornillas que se apagan automáticamente cuando el calor se vuelve excesivo. Si la hornilla se apaga durante el procesamiento, los alimentos pueden estar cocinados insuficientemente.

Fuentes:

Centro Nacional para la Conservación Casera de Alimentos, nchfp.uga.edu

Karen Blakeslee, Guía Práctica para Envasar con Baño de Agua y Envasar al Vapor, Universidad Estatal de Kansas, agosto 2015.

For more information: extension.sdstate.edu/food