



JV4

## JARDINERÍA EN SU VECINDARIO

# Guárdelo ahora, saboréelo después

Tiempo: 70 minutos

Los métodos de conservación de alimentos más antiguos datan de tiempos prehistóricos, pero siguen siendo relevantes hoy en día. Conservar alimentos es barato si usan métodos de enlatado, congelado o secado. Por ejemplo, pueden sembrar sus propias frutas y verduras para ahorrar dinero, y después conservarlas para disfrutarlas todo el año.

## OBJETIVOS:

Describir por qué es importante la conservación de alimentos.

Identificar tres métodos comunes para conservar alimentos.

Mostrar dos técnicas de conservación de alimentos: Congelado y secado.

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala.
- Prepare la estación de demostración con el material y muestras necesarias.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles.

## INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.)
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa
- Pregúntele a los participantes si han intentado congelar, enlatar o secar alimentos para conservarlos. ¿Cómo fue su experiencia? ¿Qué les gustaría aprender sobre conservar alimentos?  
**(Dele a todos la oportunidad de hablar.)**

## DEMOSTRACIÓN (40 minutos)

- Ponga el video o muestre el contenido (vea guión para la demostración)

## RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta el material impreso y revíselo con los participantes.

## DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (10 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en **la guía del facilitador**. Reparta el material Fijando metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Lista de recursos de Guárdelo ahora, saboréelo después

---

### MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](http://heart.org/healthyforgood)

- Video – **Cómo hacer su propia fruta deshidratada** (disponible solamente en inglés)
- Video – **Cómo congelar alimentos y evitar que se quemen con el frío** (disponible solamente en inglés)
- Video – **Cómo blanquear las verduras** (disponible solamente en inglés)
- Video – **Cómo congelar las hierbas frescas** (disponible solamente en inglés)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Material impreso – **Recursos en línea para enlatar**
- Material impreso – **Fijando metas SMART**

### CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas para los participantes
- Mesa de demostración
- Computadora, acceso a internet y proyector, si se tienen disponibles

### MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

Muestra de artículos usados para congelar alimentos:

- Contenedores plásticos
- Frascos de vidrio
- Bolsas resellables para congelador
- Papel aluminio grueso
- Cinta para el congelador
- Etiquetas y marcadores
- Molde de plástico con tapa para cubos de hielo (para congelar hierbas o pequeñas cantidades de alimentos)

# Guión para la demostración de Guárdelo ahora, saboréelo después

## ¿QUÉ ES LA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS?



### DIGA:

Hoy vamos a hablar de algo que la gente ha hecho desde épocas prehistóricas: conservar los alimentos para guardarlos y que duren más.



Por naturaleza, la comida comienza a descomponerse cuando se cosecha. La conservación de los alimentos le permitía a nuestros ancestros establecerse en un sitio y desarrollar su comunidad, sin la carga de estar buscando constantemente comida fresca para sobrevivir.



Conservar alimentos nos permite aumentar su vida útil, o el tiempo en el que pueden ser consumidos de manera segura, sin perder su valor nutricional y sabor. Los alimentos frescos se echan a perder o pierden su calidad por unas cuantas razones:

- crecimiento de bacteria, moho y levadura,
- actividad de enzimas naturales,
- reacciones con el oxígeno
- y pérdida de humedad.

## BENEFICIOS



### DIGA:

La conservación de los alimentos tiene muchos beneficios, incluyendo:

- Ahorrarles dinero.
- Pueden comprar alimentos a granel cuando están en temporada y disfrutarlos a lo largo del año.
- Pueden usar toda la cosecha si están cultivando sus propios alimentos.
- Pueden preparar comidas en grandes cantidades y guardarlas para un uso posterior, lo que ahorra tiempo.



- Reduce el desperdicio de comida, lo que tiene un impacto en nuestro ambiente y en los temas de hambruna. Conservar los alimentos puede ayudarnos a que nuestro suministro de alimentos sea más sustentable.

## MÉTODOS



### DIGA:

Algunos de los métodos más comunes de conservación de alimentos se han utilizado por mucho tiempo. Hoy aprenderemos sobre tres de ellos: secado, enlatado y congelado. Otros métodos incluyen fermentación, encurtido, ahumado y curado. Comencemos con el secado, que también se llama deshidratado.



### Secado

En épocas antiguas, la gente secaba alimentos como carnes, frutas y verduras usando el calor del sol o el fuego para reducir su agua o humedad.



Secar es un método efectivo para conservar los alimentos sin que pierdan mucho de su valor nutricional; sin embargo, puede cambiar el sabor y la apariencia.



Hoy en día podemos secar alimentos en casa usando un deshidratador o incluso un horno regular. Es fácil y rentable deshidratar frutas y verduras maduras y un poco más que maduras; ¡además, son bocadillos sanos y deliciosos!



¿Están buscando una alternativa a los bocadillos de frutas endulzadas empacados como gomitas de fruta y roll-ups? Este video les muestra lo fácil que es deshidratar sus propias frutas y a los niños les encantarán.

**Ponga el video:** [Cómo hacer su propia fruta deshidratada](#)



Pueden hacer sus propios roll-ups o "cueros" de fruta usando puré de fruta fresca, enlatada o congelada. Encuentren recetas en línea, ¡pero asegúrense de que no incluyan azúcares añadidos!

## Guión para la demostración de Guárdelo ahora (continuación)



### Enlatado

Ahora hablemos del enlatado.

El enlatado es un proceso en el que se sellan alimentos o líquidos en un frasco o lata, calentándolos y luego enfriándolos. Esto crea un sello de vacío que protege el contenido.



Enlatar es un método efectivo para conservar alimentos, pero puede consumir mucho tiempo. También deben seguirse procesos específicos para garantizar la seguridad alimentaria. La comida debe estar adecuadamente esterilizada, empacada y sellada en contenedores herméticos para prevenir la contaminación. Los alimentos y líquidos enlatados inadecuadamente pueden causar una enfermedad mortal llamada botulismo.



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) proporciona una guía completa en línea para enlatar en casa. En su material impreso hemos incluido el enlace tanto de este como de otros recursos.



### Congelado

El congelado es uno de los métodos más fáciles para conservar el sabor, color, calidad y nutrientes de los productos cultivados en casa. Y probablemente ya tienen todas las herramientas que necesitan.



Desde tiempos antiguos era un método de conservación obvio para los humanos en climas fríos. La carne y pescado pueden ponerse en hielo para congelarlos. Se construían casas de hielo para almacenar la comida en hielo; con el invento de la refrigeración mecánica, estas se volvieron hieleras dentro de la casa.



Hoy en día podemos congelar alimentos rápida y fácilmente en casa con un congelador estándar.



Para congelar la comida, su temperatura debe estar a un máximo de 0 grados Fahrenheit. Es importante tener una preparación y empaque adecuados

para prevenir que se contamine o descomponga.



Veamos un video de cómo congelar alimentos para evitar que se quemen por el frío y mantener su frescura y sabor.

**Ponga el video:** [Cómo congelar alimentos y evitar que se quemen con el frío](#)



Aquí otros consejos del National Center for Home Food Preservation para congelar:

- No todos los productos se congelan bien. Algunos que no son la col, el apio, el pepino, la lechuga, el perejil y el rábano.
- Algunas especias y condimentos pueden cambiar su sabor, volverse más fuertes o amargarse cuando se congelan. Y la sal pierde su sabor. Así que es mejor sazonar muy ligero, o nada, antes de congelar. Pueden agregar condimentos al recalentar.
- Enfríen rápidamente los alimentos y líquidos cocidos antes de empacarlos y congelarlos. Esto lo pueden hacer refrigerándolos en sartenes cubiertos o poniéndolos en un tazón de metal o vidrio y dejando el tazón en un baño de hielo (un tazón más grande lleno a la mitad de agua helada) y moviéndolo ocasionalmente. Pero no dejen los alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas o empezarán a descomponerse. Mantengan la temperatura del refrigerador a 40° F o menos y la temperatura del congelador a 0° F.
- Dejen un poco de espacio entre el alimento y la parte superior del contenedor al empacar los alimentos para congelarlos. La cantidad de espacio varía entre media pulgada y una pulgada y media dependiendo del tamaño del contenedor y si la comida es seca o líquida.
- No congelen alimentos en contenedores mayores a medio galón. Es más fácil si empacan los alimentos en cantidades que pueden ser usadas en una sola comida o receta.

## Guión para la demostración de Guárdelo ahora (continuación)

- Congelen los alimentos tan pronto estén empacados y sellados en contenedores herméticos, a prueba de fugas y aptos para el congelador.
- Por ejemplo, las bolsas resellables para congelador y el papel aluminio grueso funcionan bien con la mayoría de los alimentos. Quiten la mayor cantidad de aire posible antes de sellar. **(Muestre ejemplos)**
- Los contenedores plásticos rígidos deben ser seguros para el congelador. Se pueden usar frascos tipo "Mason jars" para congelar y enlatar, pero los frascos de vidrio regular se pueden romper fácilmente. **(Muestre ejemplos)**
- Las tapas deberían estar apretadas. Si no, refuercen el sello con cinta apta para el congelador. **(Muestre ejemplo)**
- Etiqueten cada empaque con el nombre del alimento, fecha y cualquier otra información importante como los ingredientes añadidos o instrucciones para recalentar. Usen cinta, marcadores o etiquetas aptas para el congelador. **(Muestre ejemplos)**
- No llenen el congelador de comida sin congelar, ya que disminuirá la velocidad de congelado. Un paquete de dos pulgadas de grosor debe congelarse completamente en unas dos horas. Nunca apilen los paquetes que van a congelar; mejor pónganlos en una sola capa en varias repisas y apílenlos una vez congelados. Un congelador lleno es más eficiente que uno casi vacío, ¡así que asegúrense de cosechar y congelar con regularidad!
- Una buena política es "lo que primero entra, primero sale". Coloquen los productos nuevos atrás o debajo de los viejos para que sea más fácil usar los viejos primero.



### Blanqueado antes del congelado

En el video escuchamos sobre el blanqueado. Casi todas las verduras deben ser blanqueadas antes de congelarlas. Blanquear significa cocer en agua hirviendo o vapor por un periodo de tiempo corto. Tiene varios beneficios:

- Detiene las acciones de las enzimas naturales, que pueden causar pérdida de sabor, color y textura. (Por eso el color de las verduras blanqueadas es más brillante).
- Limpia la superficie de suciedad y organismos que pueden contaminar la comida.
- Ayuda a mantener las vitaminas y los nutrientes.
- También hace que se ablanden las verduras, por lo que es más fácil empacarlas para congelarlas.



El tiempo de blanqueado es crucial y varía de dos a siete minutos, dependiendo del tamaño de las verduras o los pedazos.



Aquí un video rápido que muestra cómo blanquear las verduras.

### Ponga el video: [Cómo blanquear las verduras](#)



Blanquear también es bueno para algunas frutas más firmes como las manzanas y peras. Unas cuantas verduras, como las cortadas en cuadritos y las cebollas, pimientos y jitomates no tienen que blanquearse antes de congelarse. Experimenten para descubrir qué les da mejores resultados.



### Congelar hierbas frescas

Además de las frutas y verduras, las hierbas frescas del jardín son excelentes en la primavera y el verano. Si aprenden cómo congelarlas podrán disfrutarlas todo el año y evitar desperdiciar sus bondades.



Veamos un video corto con algunas técnicas útiles para congelar hierbas.

### Ponga el video: [Cómo congelar las hierbas frescas](#)

## Guión para la demostración de Guárdelo ahora (continuación)



### ¿Cuánto puede durar un producto congelado?

Como aprendimos en el video, deben usar los alimentos congelados en los primeros seis meses para evitar quemaduras por temperatura. Pero esto puede variar dependiendo de:

- el tipo de alimento,
- si se blanqueó adecuadamente,
- el material en el que se almacena
- y si el congelador ha estado a máximo cero grados Fahrenheit.



Entre más tiempo se guarda la comida en el congelador, menor será la calidad al descongelar o recalentar.



Cuando se congelan y almacenan correctamente las frutas y verduras, pueden durar hasta 12 meses. ¡Esto significa que pueden disfrutar de sus productos del jardín durante todo el invierno!



### Descongelar y usar el producto congelado

La comida debe mantenerse a una temperatura segura al descongelarla. Nunca descongelen los alimentos sobre la mesa de la cocina o en agua caliente. En lugar de eso, descongelen en el refrigerador a un máximo de 40 grados, bajo una corriente de agua fría a menos de 70 grados en un paquete a prueba de agua o en el microondas si van a cocinar y servir de inmediato.



Descongelar en el refrigerador requiere tiempo y necesitarán planear con antelación. Usar el microondas puede dar como resultado un calentamiento disparado y algunas partes de la comida pueden empezar a cocerse antes de que otras estén completamente descongeladas.



Las frutas y verduras congeladas pueden requerir de seis a ocho horas para descongelarse en el refrigerador. La mayoría de las verduras no tiene que descongelarse si se va a cocinar inmediatamente.



Las frutas congeladas son excelentes para agregarlas al yogurt o al cereal. Las verduras congeladas pueden echarse a alimentos y platillos preparados como sopas, estofados, cacerolas, pasta, frijoles y arroz. Simplemente échelas cuando la comida se está cocinando. Y tanto las frutas como las verduras pueden servir para hacer batidos deliciosamente sanos y fáciles.

### RECAPITULACIÓN



#### DIGA:

Hoy hemos aprendido mucho sobre algunos de los métodos más comunes de conservación de alimentos: el secado, el enlatado y el congelado. Debido a los retos específicos y los temas de seguridad del enlatado, tenemos un material impreso con más información para que aprendan como enlatar los productos en casa de manera segura. Y espero que las demostraciones en video que vimos los inspiren a tratar de deshidratar y congelar frutas y verduras frescas. Ambas son buenas opciones para disfrutar de producto fresco durante todo el año.



## Recursos en línea para enlatar

---

Si son nuevos en el tema del enlatado o no han enlatado desde hace mucho tiempo, usen estos recursos para asegurarse de estar siguiendo los lineamientos de seguridad más actualizados.

**Las conservas caseras y el botulismo, de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades:**

[www.cdc.gov/features/homecanning](http://www.cdc.gov/features/homecanning)

**Consejos de enlatado, de la FDA** (disponible solamente en inglés):

[www.fda.gov/media/107843/download](http://www.fda.gov/media/107843/download)

**National Center for Home Food Preservation – Enlatado** (disponible solamente en inglés):

[nchfp.uga.edu/how/can\\_home.html](http://nchfp.uga.edu/how/can_home.html)

**Guía completa de la USDA para enlatar en casa** (disponible solamente en inglés):

[nchfp.uga.edu/publications/publications\\_usda.html](http://nchfp.uga.edu/publications/publications_usda.html)



## ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

## ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

## REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

## TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

## EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:

---

---

---

---

---

---

---

---