



Preparado y revisado por:

Joyce McGarry, Educadora de la Oficina de Extensión de la MSU

Lisa Treiber, Educadora de la Oficina de Extensión de la MSU

# Escaldar y congelar alimentos

**C**ongelar alimentos es una de las formas más sencillas y rápidas de conservarlos. El proceso consiste en reducir la velocidad de los cambios químicos que afectan la calidad o la descomposición de los alimentos. Si sigue estas instrucciones, podrá disfrutar de alimentos congelados nutritivos y de calidad.

## Cómo congelar verduras:

- Seleccione verduras frescas y tiernas. Congelarlas no mejora la calidad.
- Si no puede congelar las verduras inmediatamente, refrigérelas.
- Lave bien las verduras y escúrralas. Las verduras duras pueden lavarse con un cepillo o trapo. Enjuague pequeñas cantidades de verdura a la vez utilizando varios cambios de agua fría. No deje las verduras remojándose en el agua.

Casi todas las verduras que serán congeladas requieren escaldarse, es decir, sumergirse en agua hirviendo por un breve periodo.

- Escaldado con agua: Use 3.8 L (1 gal) de agua por cada 0.45 kg (1 lb) de verduras preparadas. Coloque las verduras en una cesta para escaldar o en un colador metálico y sumérgalas en una olla grande con agua hirviendo rápidamente. Tape la olla. Espere a que el agua vuelva a hervir. Comience a contabilizar el tiempo de escaldado cuando el agua vuelva a hervir profusamente. Esto solo deberá tomar un minuto. Si toma más tiempo, agregó demasiadas verduras al agua hirviendo.



- Escaldado con vapor: Para escaldar con vapor, use una olla con una tapa hermética y una cesta que mantenga los alimentos por lo menos a 7.6 cm (3 in) sobre el fondo de la olla. Vierta de 2.5 a 5 cm (1-2 in) de agua en la olla y póngala a hervir. Coloque las verduras en una sola capa, tape la olla y mantenga el hervor a fuego alto. Comience a contabilizar el tiempo de escaldado con vapor en cuanto coloque la tapa.

**Enfriamiento:** En cuanto termine el escaldado con agua o con vapor, las verduras deben colocarse en agua helada. Cambie el agua seguido o use agua corriente fría o agua con hielos. El enfriamiento de las verduras debe tardar lo mismo que el escaldado. Escorra bien las verduras y séquelas; luego, colóquelas en recipientes o

bolsas para congelar, retirando la mayor cantidad de aire posible. Deje un espacio libre arriba de 1.27 cm (½ in).

Algunos productos vegetales, como los tomates crudos, las hierbas aromáticas frescas, las cebollas verdes, las cebollas blancas y los chiles, no necesitan escaldarse antes de congelarlos.

**¿Tiene preguntas sobre el césped o el jardín?**

Visite [migarden.msu.edu](http://migarden.msu.edu).

Llame al teléfono gratuito 1-888-678-3464.

# Escaldar y congelar alimentos

## Tiempos de escaldado

Verdura	En agua hirviendo (minutos)	En vapor (minutos)
Alcachofa (corazones)	7	-
Girasol de Canadá	3-5	-
Espárragos		
Tallos delgados	2	3
Tallos medianos	3	5
Tallos gruesos	4	6
Semillas: ejotes (haba cochinera, verde, grasa)	3	5
Semillas: alubias, frijol pinto (habas de lima, de manteca)		
Pequeños	2	3
Medianos	3	5
Grandes	4	6
Brócoli (floretes de diámetro de 1.3 cm [1½ in])	3	5
Coles de Bruselas		
Yemas pequeñas	3	5
Yemas medianas	4	6
Yemas grandes	5	7
Col o col china (rallada)	1.5	2.5
Zanahorias		
Pequeñas	5	8
En cuadritos, en rodajas o en bastones	2	3
Coliflor (floretes de diámetro de 2.5 cm [1 in])	3	5
Apio	3	-
Maíz		
Elotes		
Mazorca pequeña	7	10
Mazorca mediana	9	13
Mazorca grande	11	16
Elote de grano entero o tipo crema (escaldar las mazorcas antes de desgranar)	4	6
Berenjena	4	6
Verduras de hoja		
Acelgas	3	5
El resto	2	3
Colirrábano		

# Escaldar y congelar alimentos

## Tiempos de escaldado (continuación)

Verdura	En agua hirviendo (minutos)	En vapor (minutos)
Entero	3	1
En cuadritos	1	-
Hongos		
Entero	-	9
Sombreros enteros o en cuartos	-	9
Rebanados	-	5
Okra, abelmosco o quimbombó		
Vainas pequeñas	3	5
Vainas grandes	5	8
Miracielo (guisantes de vaina comestible)	2-3	4-5
Frijol de ojo negro (guisantes de carete)	2	-
Chícharos	1.5-2.5	3-5
Pimientos, en mitades	3	5
Papas blancas (tiernas)	3-5	5-8
Calabaza	Cocinar	-
Nabo sueco	3	5
Soya fresca	5	-
Chayote	2	-
Calabaza de verano	3	5
Calabaza de invierno	Cocinar	-
Camotes	Cocinar	-
Nabos o chirivías		
En cuadritos	3	5

## Cómo congelar frutas:

- Seleccione frutas frescas, maduras y firmes. Congelarlas no mejora la calidad.
- Si no puede congelar las frutas inmediatamente, refrigérelas.
- Enjuague y escurra bien las frutas. Las frutas duras pueden restregarse con un cepillo o un trapo. Enjuague pequeñas cantidades a la vez utilizando varios cambios de agua fría. No deje las frutas remojándose en el agua.
- No use utensilios galvanizados, de cobre o de hierro cuando prepare frutas. El ácido de las frutas puede reaccionar con los metales y contaminar el alimento.

## Tipos de envasados:

- Envasado en almíbar: El tipo de almíbar depende de la cantidad de azúcar de la fruta que se va a congelar. Se recomiendan almíbares ligeros para las frutas de sabor suave y almíbares concentrados para las frutas amargas. Las frutas congeladas en almíbar tienen una mejor textura y sabor y conservan mejor su forma cuando se descongelan que la fruta congelada en agua sin azúcar. Sin embargo, no se requiere azúcar para conservar las frutas de forma segura. Para preparar el almíbar, disuelva azúcar en agua tibia, mezclando hasta que el líquido sea transparente. Enfríe el almíbar antes de usarlo. Use solo la cantidad de almíbar suficiente para cubrir la fruta preparada después de

# Escaldar y congelar alimentos

colocarla en el recipiente para congelar, aproximadamente  $\frac{1}{2}$ - $\frac{2}{3}$  de taza de almíbar por cada 473 ml (1 pt). Para mantener la fruta sumergida en el almíbar, coloque un poco de papel encerado arrugado, u otro tipo de material de envoltura resistente al agua, sobre la fruta y presiónela para sumergirla antes de sellar el recipiente.

- **Invasado en azúcar:** Se espolvorea azúcar sobre las frutas y se mezclan hasta que el azúcar se disuelva. Este tipo de envasado es adecuado para frutas suaves rebanadas como duraznos, fresas, uvas, ciruelas y cerezas.
- **Invasado sin azúcar:** Las frutas se pueden envasar en seco, cubiertas con agua y ácido ascórbico o en jugo sin endulzante.
- **Invasado en charola:** Este método es excelente para pequeñas frutas enteras como los arándanos azules y rojos y las frambuesas. Las frutas se colocan en una sola capa sobre una charola poco profunda, se congelan y se envasan. Las frutas quedan sueltas por lo que se pueden tomar pequeñas porciones y volver a sellar el envase.

- **Invasado con endulzante artificial:** Se pueden usar sustitutos de azúcar en el método de envasado sin azúcar mencionado anteriormente. El endulzante artificial se puede agregar antes de congelar el alimento o justo antes de servirlo. La cantidad equivalente a la cantidad de azúcar normal es diferente por marca de endulzante artificial. Lea las instrucciones en el envase para identificar la cantidad de endulzante necesario.

El envasado correcto es fundamental para proteger el sabor, el color, el contenido de humedad y el valor nutricional de los alimentos congelados. Etiquete todos los envases con el nombre del contenido y la fecha.

Los envases correctos para la congelación deben ser:

- herméticos;
- resistentes y a prueba de fugas;
- resistentes al aceite, a la grasa y al agua;
- fáciles de sellar y de etiquetar.

También deben proteger los alimentos contra la absorción de sabores y olores extraños.

## Almíbares para congelar frutas

Tipo de almíbar	Porcentaje de almíbar	Tazas de azúcar	Tazas de agua	Rendimiento en tazas
Muy ligero	10 %	$\frac{1}{2}$	4	4 $\frac{1}{2}$ tazas
Ligero	20 %	1	4	4 $\frac{3}{4}$ tazas
Mediano	30 %	1 $\frac{3}{4}$	4	5 tazas
Concentrado	40 %	2 $\frac{3}{4}$	4	5 $\frac{1}{2}$ tazas
Muy concentrado	50 %	4	4	6 tazas

## Fuentes:

*So Easy to Preserve* [Hacer conservas es muy sencillo]. Boletín 989. Extensión Cooperativa, University of Georgia.

*Home Food Preservation Desk Reference for Michigan State University Extension Home Economists* [Referencia sobre la conservación de alimentos en casa para los Economistas del Hogar de la Oficina de Extensión de la Michigan State University].

*U.S. Department of Agriculture Complete Guide to Home Canning* [Guía completa de enlatado en casa del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos].

Para encontrar otros boletines útiles sobre la conservación de alimentos o jardinería, visite:

[www.canr.msu.edu/michiganfresh](http://www.canr.msu.edu/michiganfresh)

**MICHIGAN STATE**  
UNIVERSITY

**Extension**

La MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa y de igualdad de oportunidades. Todos los programas y materiales de la Oficina de Extensión de la Michigan State University están disponibles para todos sin importar su raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, creencias religiosas, edad, características físicas, tendencias políticas, estado civil, orientación sexual o condición de veterano. Publicado para fomentar el trabajo de la Oficina de Extensión de la MSU, East Lansing, MI, 48824. Esta información es válida únicamente para uso educativo. La mención de productos o nombres comerciales no implica el patrocinio por parte de la Oficina de Extensión de la MSU ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. 2P-05-2016-Web-LJ/AB WCAG 2.0