



# Illinois 4-H | Destella ideas. Enciende posibilidades.

¿Te gustan pepinillos en tu hamburguesa? ¿Y qué piensas de las papitas y salsa, manteca de maní y mermelada, o cecina? ¡La conserva de alimentos es una manera de disfrutar las frutas, verduras y hasta carnes frescas y de estación todo el año! Los alimentos mencionados pueden ser preservados con procesos de envasado en lata, encapado, congelamiento o secado.



## Explorando 4-H Conserva de Alimentos

### Actividad destellante: Gusto de Verano en un Frasco

¿Cuál es tu fruta favorita? ¿Te gusta comerla fresca? ¿Quisiste alguna vez comerla sobre un panecillo calentito? Busca recetas para preparar mermeladas para congelar usando tu fruta favorita. Cuando encuentres una receta que te guste, con permiso de tus padres, intenta hacer tu mermelada para congelar. La mermelada para congelar no requiere equipo especial de envasado y es una de las formas más fáciles de preservar la fruta.

#### Ingredientes:

- 2 tazas de frutos del bosque triturados (frutilla, frambuesa o zarzamora)
- 4 tazas de azúcar
- 1 paquete de pectina en polvo
- 1 taza de agua

#### Instrucciones:

- Ordena y lava bien los frutos del bosque maduros. Escurre. Sácales el tope y la base, tritura los frutos.
- Coloca los frutos preparados en un recipiente para mezclar. Agrega azúcar, mézclala bien, permite que repose por 20 minutos, revolviendo ocasionalmente. Disuelve la pectina en el agua y haz que hierva por 1 minuto. Agrega la solución de pectina a la mezcla de frutos y azúcar; revuelve durante 2 minutos.
- Coloca la mermelada en frascos para congelar o latas para envasado, dejando ½ pulgada libre al tope. Cierra las tapas de los frascos/latas y déjalos a temperatura ambiente por 24 horas.
- Almacena las mermeladas sin cocinar en el refrigerador o congelador. Pueden mantenerse por 3 semanas en el refrigerador y hasta 3 años en el congelador. Cuando se abre un frasco, la mermelada debe almacenarse en el refrigerador y consumirse en pocos días. Si se mantiene a temperatura ambiente, tendrá hongos o fermentará en poco tiempo.



## Nivel y metas del proyecto 4H

### Principiante

- Aprende los 4 tipos de conserva de alimentos más comunes
- Aprende los fundamentos del congelamiento – cómo congelar y descongelar correctamente frutas, jugos, verduras, carnes
- Aprende los fundamentos de secado de frutas, verduras, hierbas y carnes
- Revisa prácticas básicas de manejo de alimentos y seguridad en la cocina
- Aprende cómo empaquetar y almacenar correctamente los alimentos preservados
- Explora cómo usar tus alimentos preservados en recetas

### Intermedio

- Explora la ciencia y matemática en la conserva de alimentos
- Entiende los fundamentos de envasado en lata
- Aprende cómo la altitud afecta el procesamiento
- Aprende cómo la acidez del alimento (acidez baja o alta) afecta la conserva al envasar
- Prepara jaleas, mermeladas y salsa – prueba variedad de productos para hacerlas
- Selecciona el producto y frascos correctos para envasado

### Avanzado

- Aprende los fundamentos de cocción a presión
- Aprende cómo preparar frascos y tapas para cocción a presión y cómo poner a prueba las tapas para cierre al vacío
- Envasa en latas una variedad de alimentos (verduras, salsas, legumbres, carnes)
- Prepara una prueba de degustación

## Pon tu proyecto en acción

### Muestra tus habilidades

- Muestra sobre preserva de alimentos segura con diferentes tipos de preserva de alimentos
- Exhibición de tus alimentos envasados en lata
- Hacer un libro de recetas para alimentos preservados
- Tema sobre preserva de alimentos en Presentaciones Públicas de contenido

### Liderazgo de servicio

- Preparar jaleas/mermeladas para otros en tu comunidad
- Enseñar a otros a preservar alimentos
- Ser voluntaria en un jardín comunitario
- Trabajar y ser voluntario en la despensa local de alimentos
- Organizar un taller de preserva de alimentos
- Compartir con otra gente recetas de alimentos preservados
- Empezar una colecta de alimentos envasados en tu comunidad
- Cultivar tu propio jardín con verduras que puedas preservar

### Iniciativa empresarial

- Crear tu propio libro de cocina de alimentos preservados
- Contactar a tu departamento local de salud acerca de las reglas para venta de tus productos y luego véndelos en tu mercado de productores o en tu tienda en línea que creaste
- Crear un plan de negocios para la venta de tus alimentos preservados

### Conexión tecnológica

- Videos sobre el correcto envasado de alimentos
- Participar en visitas virtuales de fábricas de envasado en lata

### Conéctate con un tutor

- Preservadora Magistral de Alimentos
- Educadores de Nutrición y Bienestar de Extension
- Jardineras Magistrales en Extension
- Miembros mayores de 4-H

### Eventos

- Talleres y eventos locales de U of IL Extension
- Oportunidades de exhibir en ferias de condado y estatal
- Prueba de Degustación local
- Concurso de Gastronomía local
- Ferias de Alimentos locales
- Mercados de Productores



## Carreras para personas interesadas en Preserva de Alimentos

Científica/Técnico de alimento  
Trabajadora de fábrica de conservas  
Industria de Procesamiento de alimentos

Contratista de Campo  
Empresario de Alimentos – Especializado en alimentos preservados

## Empieza una conversación

¿Qué alimentos preservados comes? Piensa en todos los tipos de alimentos – envasados en lata, secos, congelados, etc.

¿Qué tipo de alimentos te gustaría preservar? (frutas y verduras, carnes para cecina, fruta para “rollo de fruta”, etc.)  
¿Cómo podemos hacer nuestra propia comida y guardarla para comer más tarde? ¿Qué prepararíamos?

## ¿Quieres saber más?

[go.illinois.edu/4Hfoodpreservation](https://go.illinois.edu/4Hfoodpreservation)

## ¡Explora más en Illinois 4H!

[4-H.extension.illinois.edu](https://4-H.extension.illinois.edu)



**Illinois Extension**

UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences  
University of Illinois | U.S. Department of Agriculture | Local Extension Councils Cooperating.  
University of Illinois Extension ofrece oportunidades equitativas en programas y empleo.

Reconocimientos: National Center for Food Preservation- <https://nchfp.uga.edu/putitup.html> | University of Wyoming Extension 4-H project sheet | South Dakota State University 4-H Project Sheet | North Dakota State University Extension 4-H Project Sheet | Las Páginas de Destello de 4-H son un esfuerzo colaborativo entre personal de 4-H, voluntarios, egresados y adolescentes de todo Illinois. ¡Un gran agradecimiento a los muchos contribuidores y críticos!