



COLORADO STATE UNIVERSITY  
EXTENSION

# Asuntos Familiares

*mejorando la salud juntos*

agosto de 2020  
Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/>

Extensión más cercana o visite el sitio de Web: [extension.colostate.edu](http://extension.colostate.edu)

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

*Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.*

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

## Secando fruta para su consumo – Una actividad divertida para hacerla con los niños

*Por Marisa Bunning, Especialista de la Extensión de CSU*



Desde los niveles preescolares hasta la preparatoria, el secar fruta puede ser una actividad que produce mucha satisfacción. Es una introducción simple y segura para preservar comida y el resultado es un bocadillo saludable y sabroso. El secar comida, algunas veces llamada deshidratación, es una manera de lograr que la comida dure más. Esas bananas que necesitan ser consumidas pronto pueden ser transformadas en chips de banana para el almuerzo de la próxima semana. El proceso de deshidratación puede inspirar la creatividad porque la fruta seca tiene muchos sabores y texturas diferentes que los de la fruta fresca. Cualquier tipo de fruta puede ser secada, aunque algunas de ellas son más fáciles de preparar. El hacer fruta seca también puede ayudar a los niños a sentirse cómodos trabajando en la cocina y a aprender habilidades de preparación de alimentos.

## Deshidratador de alimentos – Una herramienta muy útil

La fruta puede ser secada en un deshidratador eléctrico puesto a 135-140°F (57-60°C). El agua en los alimentos se transfiere de áreas de alto contenido de humedad a áreas de bajo contenido de la misma. En un deshidratador, la combinación de calor bajo y un ventilador incrementa el proceso ayudando el agua a evaporarse de la superficie de la fruta al aire ambiente en tan solo unas horas. Esto ayuda a proteger el sabor de la fruta sin echarla a perder. Los deshidratadores de comida son más ahorradores de energía que los hornos. El costo de mantener en funcionamiento un deshidratador por ocho horas es de unos 96 centavos. Existen en el mercado varios tipos de deshidratadores de menos de cuarenta dólares y un deshidratador puede ser un electrodoméstico muy útil. Además de secar fruta, ellos pueden ser utilizados para secar verduras, chiles o hierbas para ser usados en sopas u otros platos. Son muy útiles en el otoño, cuando hay una gran cantidad de manzanas, duraznos y ciruelas.



Los hornos pueden ser utilizados para deshidratar alimentos, pero la puerta debe ser acomodada abierta para que haya movimiento de aire, lo que hace que la cocina se caliente. Además, muchos de los hornos no pueden ser puestos a temperaturas menores de 170°F (76,6°C). El secado al sol de frutas no funciona muy bien porque la temperatura no es consistente suficientemente y el aire ambiental podría no estar en movimiento.

*Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...*

## Hablemos



Explíqueles a los niños que muchas de las cosas (bacteria, moho y levaduras) que causan que la fruta se descomponga necesitan agua para crecer. Al secar la fruta podemos evitar que se eche a perder para poder comerla después. Cuando se elimina la mayoría del agua, la fruta pesará menos lo que la hará más fácil de llevar en una caminata o en un viaje.

El aprender habilidades en la preparación de alimentos puede tener muchos beneficios a largo plazo. El comprender el proceso y estar cómodo con la preparación de alimentos construye auto-estima. Es una manera productiva de poner la ciencia en práctica.

## Receta para la salud

### Una buena introducción al proceso de deshidratación de frutas – Bananas y uvas

**Ingredientes:** uvas, bananas, jugo de manzana

**Equipo:** Deshidratador eléctrico de alimentos, charolas para deshidratar, tabla de corte, cuchillo pequeño, toallas de papel, tazón pequeño, contenedor pequeño o botella

1. Antes de empezar, levántese el pelo y lávese las manos.
2. Enjuague las uvas bajo agua corriente y colóquelas en una toalla de papel o toalla limpia de la cocina.
3. Con cuidado, corte las uvas a la mitad.
4. Pele las bananas y córtelas en rebanadas de 1/8 de pulgada (3mm) (poner las bananas en el congelador por 10 minutos antes de cortarlas permitirá que rebanarlas sea más fácil).
5. Ponga las rebanadas de banana en un tazón pequeño con suficiente jugo de manzana para cubrir las. Esto ayudará a prevenir el cambio de color. Espere unos 5 minutos, entonces retírelas y póngalas sobre una toalla de papel.
6. Mientras las bananas se están remojando, ponga el deshidratador a 135 ó 140°F (57-60°C).
7. Coloque la fruta en charolas para deshidratar, dejando espacio entre las piezas de manera que no se toquen.
8. Tome nota de la hora que el proceso empieza. Se tomará unas 8 horas, pero es una buena idea chequear cada dos horas.
9. La fruta estará lista cuando las piezas se sientan duras o cuando sea difícil tratar de doblarlas. Ellas deben quedar correosas, pero no quebradizas.
10. Un paso importante es conocido como condicionamiento. Generalmente queda un poco de humedad en las piezas de la fruta. Si usted quiere que la fruta seca dure más que tan solo unos días, es importante distribuir uniformemente la humedad para que la fruta no se eche a perder con moho. Después de enfriar la fruta, póngala en una botella o contenedor de plástico de manera que se llene tan solo hasta unas dos terceras partes. Ponga la tapadera y guarde en un lugar templado y seco por unos 10-14 días, agitando o revolviendo el contenido al menos una vez al día. Si usted nota muestras de humedad o moho en la fruta seca, debe desecharla.

### Consejos para el éxito

- Empiece temprano en el día porque a las uvas y la banana les llevarán unas 8 horas para secarse.
- Después del secado, junto con su familia, prueben la fruta seca y la fresca. Pregunte acerca de las diferencias de cómo se ven y saben.
- Platiquen sobre las maneras que pueden utilizar la fruta seca – como para cuando salen a caminar o mezclándola con cereal o yogurt.

