



## Enlatado casero – cómo evitar el botulismo

### Home Canning – How to Avoid Botulism

#### ¿Qué es el botulismo?

El botulismo es una forma de intoxicación por alimentos grave, a menudo mortal. El veneno es producido por el *Clostridium botulinum*, una bacteria que se encuentra en todos lados – en la tierra, en frutas y verduras crudas y en la carne y el pescado. A lo largo de los años, varios canadienses han muerto de botulismo como resultado directo del enlatado casero inadecuado.

#### ¿Qué causa el botulismo?

Las esporas del botulismo son resistentes al calor – incluso del agua hirviendo – y crecen en un ambiente húmedo y libre de oxígeno. Conforme se reproducen las esporas del botulismo, generan uno de los venenos más extraordinariamente poderosos del mundo. El equivalente a una cucharadita es suficiente para matar a 100,000 personas. El enlatado casero imperfecto crea el ambiente perfecto para cultivar la toxina botulínica. Debido a que los alimentos contaminados con el botulismo pueden lucir y oler normales, generalmente no hay advertencia.

Es por este motivo que el enlatado casero debe hacerse adecuadamente y con excesivo cuidado. Cualquier omisión podría ser letal.

#### ¿Cuáles son los requisitos para enlatar en casa de manera segura?

El calor y el nivel de ácido son dos elementos clave para la seguridad del enlatado. Los alimentos con niveles altos de acidez, como son las ciruelas o el ruibarbo son bastante resistentes a la bacteria, y solamente requieren del método de enlatado de “baño de agua hirviendo”. Los alimentos con niveles bajos de acidez – incluyendo la mayoría de las verduras, las carnes y los pescados y mariscos – deben ser enlatados a temperaturas más altas que solo puede obtener una enlatadora de presión.

#### ¿Qué es el método de “baño de agua hirviendo”?

El “baño de agua hirviendo” es un método de conservación de alimentos que se utiliza comúnmente en la elaboración de jaleas. Implica sumergir una canastilla con frascos sellados en una olla grande de agua hirviendo rápidamente.

#### ¿Qué es el enlatado a presión?

Una enlatadora de presión es una olla grande de aluminio fundido con una tapa bloqueadora y un indicador de presión. Al cocinar bajo presión, puede llevar la temperatura del agua hirviendo hasta los 116°C (240° F). Esta es la temperatura mínima necesaria para destruir las esporas del botulismo, y la única manera de garantizar un enlatado seguro para artículos alimenticios tales como verduras, carnes, pescados y mariscos.

Su enlatadora de presión debe venir con instrucciones completas. Siempre sígalas cuidadosamente. Tenga en mente estos consejos:

- Los alimentos se pueden procesar a 5, 10 y 15 libras de presión. Consulte la tabla proporcionada en las instrucciones para determinar qué presión es la adecuada para la comida que está enlatando.
- El tiempo de procesamiento variará dependiendo del tipo de comida que se va a conservar y del tamaño del frasco. Nunca acorte el tiempo de cocción recomendado en las instrucciones.
- Si vive a más de 1,000 pies sobre el nivel del mar, entonces tanto la presión como el tiempo de cocción se tendrán que ajustar. Consulte una tabla.
- Una vez que alcance el nivel correcto de presión durante la cocción, debe de mantenerse constante durante el paso de cocción.
- Se debe de revisar la exactitud tanto de los calibradores de "ponderación" como de los calibradores de "carátula". Lea cuidadosamente

las indicaciones del fabricante para saber cuáles son los procedimientos recomendados de prueba/frecuencia, para así asegurarse de estar manejando su enlatadora de manera segura y correcta.

### ¿Cuáles son los mejores frascos para el enlatado?

Los fabricantes elaboran frascos de uso pesado específicamente para el enlatado casero. Es importante que no use, por ejemplo, frascos vacíos de mantequilla de maní porque los frascos comerciales no son lo suficientemente resistentes para utilizarse sin riesgo en repetidos enlatados caseros.

Los tarros de conservas – los cuales se cierran con una tapa de rosca sobre un cuello roscado – son la opción más común. No reutilice las tapas: después de haber retirado una tapa una vez, ya no se puede garantizar un acoplamiento perfecto. Los frascos en sí se pueden utilizar muchas veces, siempre y cuando los bordes de sellado estén perfectamente lisos y no haya rayones ni grietas.

### ¿Qué debe hacer si los alimentos enlatados en casa no “se ven bien”?

Nunca coma, o siquiera pruebe, cualquier alimento enlatado en casa que:

- Parezca estar podrido;
- Tenga espuma;
- Emita un mal olor durante la cocción;
- El contenedor tenga la tapa abultada o esté escurriendo;
- No esté seguro si el alimento se enlató adecuadamente o no.

Coloque todos los contenedores y alimentos sospechosos en un contenedor a prueba de agua y tírelo a la basura. No alimente a sus mascotas u otros animales con el alimento sospechoso. Después de tirarlo, lávese bien las manos con agua tibia jabonosa. También lave cualquier utensilio o superficie que el alimento o contenedor pueda haber tocado.

### La importancia de la limpieza

El otro factor de seguridad que hay que tener en mente es la limpieza. Todas las superficies de trabajo deben de mantenerse limpias durante todas

las etapas del proceso de enlatado. Los alimentos que se van a conservar deben de enjuagarse para que estén limpios. Es particularmente importante esterilizar los frascos y las tapas antes de usarlos. Para esterilizar los frascos, hiévalos durante 10 minutos. Si vive en elevaciones más altas (más de 1,000 pies) calcule un minuto más de hervido por cada 1,000 pies de elevación adicionales. Para esterilizar las tapas, siga las instrucciones del fabricante.

### Para obtener más información

El enlatado casero es perfectamente seguro pero debe de hacerse correctamente. Recomendamos que lea sobre el enlatado casero antes de intentarlo. Hay buenos libros sobre el tema, ya sea en la biblioteca o en tiendas. Las enlatadoras de presión casi siempre vienen con instrucciones detalladas. Si tiene una enlatadora de presión vieja y no puede encontrar las instrucciones, póngase en contacto con el fabricante para solicitar una copia.

Una excelente fuente de información sobre el enlatado casero es la Utah State Canning Guide (guía de enlatado del estado de Utah) [http://extension.usu.edu/utah/html/fcs/food-preservation-canning/usda\\_home\\_canning](http://extension.usu.edu/utah/html/fcs/food-preservation-canning/usda_home_canning)

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al 8-1-1.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.