

# Cómo deshidratar alimentos

## Cómo deshidratar alimentos

[imprimir](#)



El agua es un componente fundamental para la vida de los alimentos: hace que mantengan su frescura, sabor, textura y color. No obstante, también es un catalizador para el desarrollo de microbios y bacterias. Por ello, hace miles de años nuestros antepasados idearon el **proceso de secado o deshidratación**, una técnica que consiste en extraer parte del agua de los alimentos para prolongar así su vida y facilitar su conservación. Te explicamos cómo conseguirlo en casa.

### **Diferentes técnicas**

Con la deshidratación, los alimentos reducen notablemente su tamaño y obtienen una consistencia más ligera. Además, prácticamente no pierden sus propiedades nutritivas y se pueden conservar durante más tiempo.

Para deshidratar un alimento se utilizan diferentes técnicas. Entre las más comunes se encuentran:

- **Secado:** Se extrae una parte del agua en condiciones ambientales naturales (por ejemplo, dejando el alimento al sol).
- **Concentración:** Este método quita parte del agua de alimentos líquidos a través de procesos como la evaporación, la congelación, el prensado mecánico o el centrifugado.
- **Liofilización:** Con este sistema se elimina todo el agua del producto. El alimento se congela y se deseca al vacío para que el agua se evapore sin pasar a estado líquido (es lo que se conoce como sublimación).

## **Deshidratación casera**

Para conseguir alimentos deshidratados en casa, hay que seguir varios pasos:

1. Lo primero que hay que hacer es **elegir productos de calidad**. Lo ideal es secar frutas o verduras como el tomate, la berenjena, la zanahoria, la manzana, la pera o el plátano. Deben estar en óptimas condiciones (desecharemos las rotas, golpeadas, sucios o que no sean frescas).
2. A continuación, **lavaremos los alimentos** y, si es necesario, **los pelaremos**.
3. Aunque la deshidratación se puede hacer **dejando el alimento al aire libre durante varios días**, existen métodos mucho más rápidos e higiénicos, como el **horno** o los **deshidratadores**. El horno convencional deshidrata las dos caras del alimento, pero la humedad interna puede quedar retenida en el medio. Para evitar problemas, lo más aconsejable es recurrir al deshidratador, un aparato sencillo que facilita el secado.
4. La mejor forma de almacenar los alimentos ya deshidratados es en un **frasco hermético** y en un **ambiente seco** en el que no estén expuestos a los rayos del sol o la luz directa.

## **Métodos de rehidratación**

Tras la deshidratación, **los alimentos deben rehidratarse para su consumo**. Para ello, o bien se sumergen en agua -soluciones azucaradas o jugos de frutas y verduras- o bien se agregan en guisos y sopas. Así se consigue un producto de características similares al fresco.

Etiquetas  
[alimentos](#)

[alimentos deshidratados](#)

[chef plus](#)

[chef plus induction](#)

[consejos chef plus induction](#)

[dieta equilibrada](#)

[familia chef plus](#)

[recetas robot cocina](#)

[técnica deshidratación alimentos](#)

[trucos chef plus induction](#)

[Induction Pro](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar