

# MANUAL PARA LA CONSERVACIÓN Y ALMACENAJE DE ALIMENTOS

¡Entre cuarentena y  
producción, no  
hay contradicción!

Autora: Blanca Eekhout Gómez

"Los alimentos son energía vital.  
La energía fundamental y esencial para la vida humana".

Hugo Chávez Frías  
Aló Presidente N° 220.

"Tenemos la voluntad, la convicción y estamos entrenados en la batalla contra las dificultades, vamos a salir adelante con la unión de todos y todas, es momento de acuerdos."

Nicolás Maduro  
Presidente Constitucional de la República Bolivariana de Venezuela.

13 de Mayo de 2020.

# CONTEXTO

Para avanzar hacia la construcción de la Ciudad Comunal y Socialista como política estratégica diseñamos, apegados a las Líneas Estratégicas de Acción, el Plan que contempla la Cohesión Social, que tiene un Circuito Productivo como epicentro de la vida del Pueblo Organizado como protagonista, la formación política e ideológica, técnica y científica, el control del territorio comunal para alcanzar el autogobierno, la transferencia de gestión, recursos, bienes y servicios, con el acompañamiento de las instituciones y demás unidades gubernamentales del País.

Procesos que impulsamos con celeridad ante la abatida imperial de un bloqueo económico y un ataque a nuestra soberanía política, alimentaria, social, cultural y militar, es un desafío oportuno asumir amplia y profundamente la transformación del modo de pensar, para comprender la transición hacia la comuna y, esta nos permita parir, crear, construir desde el seno de la sociedad, la Ciudad Comunal y Socialista.



El Presidente Nicolás Maduro siguiendo el camino y legado de nuestro Comandante eterno Hugo Rafael Chávez Frías ha indicado que en la Ciudad Comunal y Socialista, se debe expresar los principios y valores revolucionario: la solidaridad, el amor al prójimo, lo colectivo, el bien común, la familia, el amor a la naturaleza, la unidad dentro de la diversidad, la patria; su constitución, su ritmo y su transformación depende de la voluntad férrea de los ciudadanos que serán protagonistas de esta creación. No se dará por decreto.

Esta transformación debe ser una revolución verdadera y profunda, es por ello que presentamos en el presente documento "Manual para la Conservación y Almacenaje de Alimentos", como parte de esa recuperación de costumbres ancestrales y artesanales de mantener nuestros alimentos en buen estado, por mayor tiempo; lo que permitirá a nuestro pueblo a no pasar necesidades frente a las diferentes coyunturas que se presenten ante esta guerra (falta de electricidad, especulación, entre otras). Estas técnicas ayudan a conservar alimentos sin perder sus nutrientes, su sabor natural y por mayor tiempo.





# TÉCNICA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS DESHIDRATAR EN EL HORNO

## FRUTAS SECAS AL HORNO

### Ingredientes:

- Cambur
- Mango
- Fresas
- Manzanas
- Naranjas o cualquier otra

**A MAYOR GROSOR DE LAS FRUTAS MAYOR  
TIEMPO EN EL HORNO PARA SU DESHIDRATACIÓN**

### PASO A PASO

- 1 Corta las frutas muy finas (unos 2 o 3 mm de grosor).
- 2 Colócalas en una bandeja en el horno a una temperatura no mayor a 55°C, separadas unas de otras.
- 3 Cada 20- 30 minutos le vas dando vuelta.
- 4 Al verlas ya secas (entre 2 a 4 horas) la retiras del horno.

# TOMATES SECOS AL HORNO

## PASO A PASO



- 1** Cortar los tomates por la mitad, quitándoles todas las impurezas.



- 2** Poner en una bandeja para el horno papel de aluminio y untar con aceite para que los tomates no se peguen. Encima colocar los tomates picados por la mitad boca arriba.



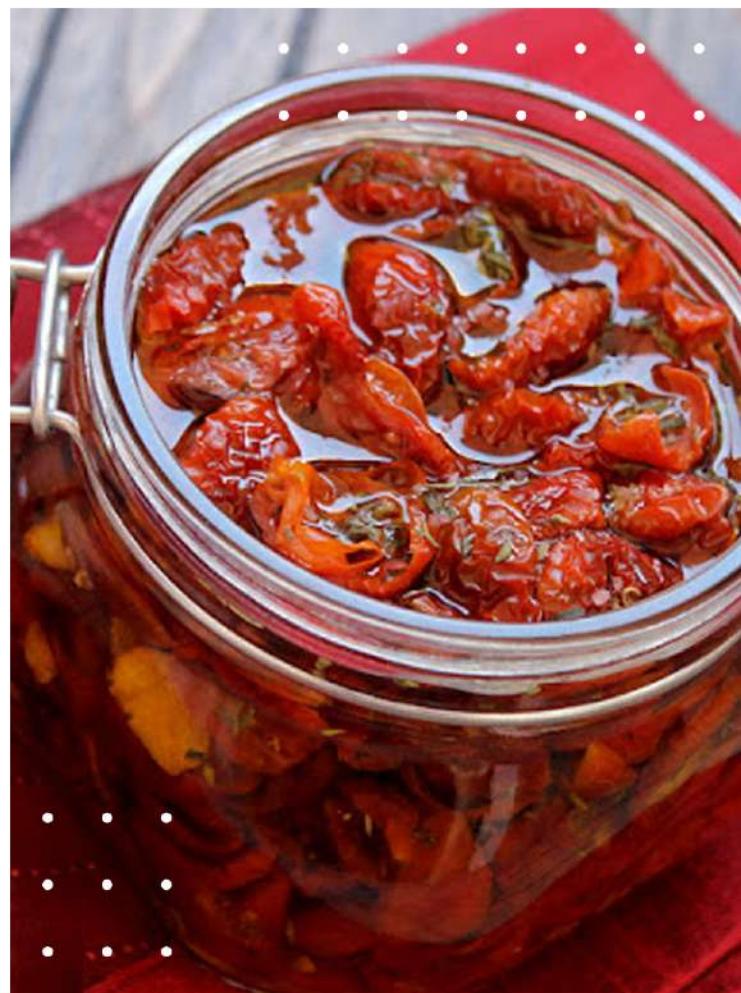
- 3** Coloca en el horno a 180 °C por 3 horas para que pierda toda la humedad.



- 4** Al verlas ya secas (entre 2 a 4 horas) la retirás del horno.

## INGREDIENTES:

- Tomates maduros pero carnosos.
- Papel de aluminio.
- Aceite (preferiblemente soya, oliva, maíz).
- Envase de vidrio.



# TÉCNICA DE CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

## DESHIDRATAR AL SOL

Deshidratar o secar alimentos al sol, es una de las técnicas más antiguas utilizadas por nuestros ancestros, ya que conservaban los alimentos de manera artesanal, no existían hornos, neveras ni electricidad.

Es un método de conservación de alimentos que extrae el agua de los alimentos mediante el calor suave entre 35° a 60°. No pueden ser ambientes húmedos ya que estos favorecen crecimientos de moho o bacterias.

## VENTAJAS

- Conserva los alimentos por meses o años.
- Mantiene buen porcentaje de las propiedades de los alimentos: mejor conservación cuando menor sea la temperatura de deshidratación.
- Diversifica el consumo de alimentos y condimentos.

## SECADO AL AIRE LIBRE

Es el método más simple, se aprovechan las condiciones del medio ambiente. El calor ambiental remueve lentamente la humedad de los alimentos que con ayuda del viento es eliminada gradualmente.

Los alimentos pueden colocarse sobre concreto, patios, azoteas, deben voltearse mientras estén al sol por lo menos 1 o 2 veces al día para acelerar la deshidratación. Deben recogerse en las noches para evitar la humedad y se coloca en la mañana nuevamente al sol deben cubrirse suavemente para evitar polvo u algún animal.





# PIMENTONES SECOS AL SOL

## INGREDIENTES:

- Pimentones pequeños
- Agua
- Sal

Si los pimentones son muy grandes se deben cortar a lo largo, se lavan se secan antes de cocinar en agua con sal.

**- PUEDES UTILIZAR LA MISMA TÉCNICA PARA SECAR AL HORNO, EN VEZ DE COLOCAR AL SOL, COLOCAS AL HORNO 180° POR 2 HORAS.**

**- IMPORTANTE TENER CUIDADO QUE ESTÉN SEPARADOS.**

## PASO A PASO

1. Se lavan bien los pimentones y se secan.
2. Se colocan en una olla con agua y dos o tres cucharadas de sal gruesa.
3. Se lavan bien los pimentones y se secan.
4. Se colocan en una olla con agua y dos o tres cucharadas de sal gruesa. Se cocinan por unos minutos (escalfan- hierven).
5. Se secan bien y se extienden en una madera separados, que no peguen uno del otro.
6. Se tapan con una gasa o tela muy suave (para evitar se paren animales y polvo).
7. Se dejan por 3 días al sol directo, en la noche se resguardan para que no les pegue el Roscio.

# TOMATES SECOS AL SOL

## PASO A PASO

### INGREDIENTES:

- Tomates pequeños.
- Aceite.
- Hierbas aromáticas.
- Sal.

1. Se rebanan los tomates y se colocan en bandejas y se le agregan por encima hierbas aromáticas (romero, oréganos, etc).

2. Se coloca directamente al sol y se voltean 2 veces al día. Se tapan con una gasa o tela muy suave (para evitar se paren animales y polvo).

3. En la noche se resguardan para que no les pegue el Roscio

4. Dos o tres días después- según la sequedad de tu preferencia, eliges un envase de cristal y colocas la mayor cantidad de tomates con todo y hiervas y agregas aceite al gusto.





 @Mp\_Comunas   @MpComunas

 [www.mpcomunas.gob.ve](http://www.mpcomunas.gob.ve)