

Guía para Utilizar y Cuidar Su Olla a Presión Eléctrica Programable

Becky Hutchings

Extensión de la Universidad de Idaho (UI por sus siglas en inglés), Condado de Minidoka

Julie Buck

Extensión de la Universidad de Idaho (UI), Condado de Bingham

Surine Greenway

Extensión de la Universidad de Idaho (UI), Condado de Owyhee

Lance Hansen

Extensión de la Universidad de Idaho (UI), Condado de Madison

Amy Robertson

Extensión de la Universidad de Idaho (UI), Condado de Boundary

Los Contenidos

- 1 Comidas en Minutos
- 2 ¿Cómo Funciona una Olla a Presión?
- 2 De Estufa Versus Eléctrica
- 2 Utilizar una Olla a Presión Eléctrica
- 3 Cocinar a Presión Es...
- 4 La Selección de una Olla a Presión Eléctrica Programable
- 5 Los Términos y Acrónimos Comunes
- 6 La Cocción a Presión Eléctrica Paso a Paso
- 7 Los Consejos Útiles de Seguridad Cuando se Utiliza una Olla a Presión Eléctrica
- 8 La Seguridad Alimentaria
- 9 El Ajuste de Altitud
- 9 La Cocción de Olla en Olla
- 10 Los Accesorios de la Olla a Presión
- 10 Convertir Sus Recetas Favoritas
- 11 La Limpieza de Su Olla a Presión Eléctrica
- 12 Los Consejos para la Cocción en una Olla a Presión Eléctrica
- 13 Otras Lecturas

Comidas en Minutos

Una olla a presión eléctrica programable (EPPC, por sus siglas en inglés) les ayuda a los cocineros servir comidas en una cuestión de minutos. Es un electrodoméstico de cocina muy versátil, permitiéndole saltar una sola comida o juntar comidas múltiples usando la misma olla, lo cual hace la limpieza facilísima. En esta publicación, exploramos cómo cuidar y operar estas maravillas de una olla.



**PACIFIC NORTHWEST
EXTENSION PUBLISHING**

IDAHO • OREGON • WASHINGTON

¿Cómo Funciona una Olla a Presión?

Una olla a presión es una olla sellada con una válvula que le permite controlar la presión del vapor en el interior. A medida que la olla se calienta, el líquido del interior se forma, lo cual aumenta la presión en la olla, creando dos efectos mayores:

1. El punto de ebullición del agua en la olla sube. Cocinar un platillo mojado (dependiente de la humedad), como las verduras al vapor o el guisado, sin el uso de una olla se limitan las condiciones de cocinar al punto de ebullición del agua (212°F). Pero la presión agregada del vapor proveído por una olla eleva el punto de ebullición—tan alto como 250°F, dependiendo del platillo.
2. La comida se cocina más rápidamente y ciertas comidas, como la carne correosa, se ablanda más rápidamente. La habilidad de una olla a presión de forzar el líquido y la humedad en los alimentos acelera los procesos de cocina y de ablandamiento.

El calor extra alto que se acumula en una olla a presión también promueve la caramelización y el dorado, los efectos secundarios sorprendentes, especialmente en los alimentos que se cocinan en líquido. Los sabores que se desarrollan en una olla a presión son profundos y complejos, a diferencia de los de la comida al vapor.

De Estufa Versus Eléctrica

Hay dos tipos básicos de ollas a presión. Las versiones de estufa están hechas de aluminio o acero inoxidable y se ven similares a un modelo normal de sartén y tapa. Funcionan con una válvula de peso modificado o “jiggler”, que puede hacer mucho ruido al traquetear y emitir presión (exceso de vapor) durante el funcionamiento. La mayoría de estos tipos de ollas a presión no tienen un temporizador integrado ni ofrecen programas de cocción o funciones de programación (aunque los fabricantes están empezando a incluir estas funciones en más de estos tipos de modelos—por ejemplo, algunos ofrecen sus propias aplicaciones de programas de cocción).

Sin embargo, una olla a presión eléctrica se basa en su construcción de varias partes: una olla exterior y una base de aparato, con un elemento calefactor ubicado dentro de la olla y un panel de control en su exterior. La olla interior, donde se cocinan los alimentos, se asienta ajustadamente dentro de la base del aparato. Una válvula para la emisión del vapor está ubicada en la tapa y el mango. La válvula emite la presión que se acumula durante el uso y debe colocarse en la posición del Sellado antes de que pueda empezar la cocción a presión. Debajo de la tapa hay un empaque, una armadura antibloqueo, válvula de flotación, y válvula de escape. Estos crean un sello apretado y regulan la presión dentro de la olla a presión eléctrica.

Tanto las ollas a presión de estufa como las eléctricas ahorran energía y tiempo y ayudan a conservar los nutrientes (como las vitaminas) en los alimentos, por lo que la decisión de comprar una depende de su preferencia por las otras funciones que ofrecen (Tabla 1).

Utilizar una Olla a Presión Eléctrica

Antes incluso de comenzar a utilizarla, lea el manual de usuario del aparato; luego continúe consultándolo según sea necesario. Las funciones programadas varían de una marca a otra al igual que cualquier recomendación adicional.

Tabla 1. Olla a presión de estufa versus una eléctrica.

Olla a Presión de Estufa	Olla a Presión Eléctrica
La alta presión es de 14 a 15 psi (siglas en inglés para libras por pulgada cuadrada en español)	Alta presión es 9 a 11 psi (siglas en inglés para libras por pulgada cuadrada en español)
Regulación del calor mediante ajuste manual	La regulación del calor está automatizada
10 minutos para alcanzar la presión	15 minutos para alcanzar la presión
3 veces más rápido que la cocción convencional	2 veces más rápido que la cocción convencional
Sin temporizador integrado	Temporizador integrado incluido
Multiuso	Multiuso
Variedad de fuentes de calor	Funciona solo con electricidad

Una olla a presión eléctrica tiene muchas funciones de cocción programables. La mayoría de las marcas son ajustables. Por ejemplo, usted puede modificar el tiempo de cocción o el nivel de calor usando los botones Ajuste, Más (+), y Menos (-). Sin embargo, la mayoría de los modelos también tienen configuraciones preprogramadas, particularmente el precalentamiento automático, que comienza a calentar la olla interior 10 segundos después de que usted termine de configurar las funciones de la olla.

Cocinar a Presión Es . . .

- **Rápido.** Reduce el tiempo para cocinar a una tercera parte (o más). Un asado que normalmente tomaría de 2 a 3 horas puede estar listo en 20 a 40 minutos; los frijoles remojados solo necesitan cocinarse como por 13 minutos, etc.
- **Saludable.** Los alimentos cocinados a presión retienen un 50% más de nutrientes. Las temperaturas de cocción más altas no destruyen ningunos más nutrientes que las más bajas. De hecho, la temperatura de cocción no es el problema—es el tiempo de cocción. Al cocinar los alimentos por periodos de tiempo más cortos, las ollas a presión conservan mejor los nutrientes, aunque esas sensibles al calor siempre tendrán dificultades para sobrevivir independientemente del equipo de cocción utilizado.

Además, el hecho que la cocción a presión usa muy poca agua en comparación con otros métodos de cocción evita que se filtren menos vitaminas y minerales (excepto cuando los alimentos no están sumergidos en agua).

- **Verde.** Los aparatos de cocción a presión usan un 70% menos de gas y/o electricidad. Su eficacia energética es comparable a la energía que se ahorra y después de cambiarse al uso de bombillas de bajo consumo.
- **Fácil.** Cocinar con estos aparatos es facilísimo—solo agregue los ingredientes, incluyendo cualquier líquido, y monitoree cuando sea conveniente.
- **Limpio.** Cocinar en un recipiente sellado reduce la probabilidad de derrames, a diferencia de cuando se cocina en una estufa o con un horno.

Tabla 2. Los botones de control de la olla a presión eléctrica programable y sus funciones.

Botón/Dial	Función General
Cocción Manual/a Presión	El botón más utilizado; permite establecer manualmente los tiempos de cocción y los niveles de presión para la mayoría de las ollas EPPC.
Saltear	Le permite freír alimentos en una cantidad pequeña de grasa como en una sartén para estufa.
Cocción Lenta	Permite el uso de la EPPC como una olla de cocción lenta. El tiempo predeterminado es de 4 horas; se puede agregar más tiempo.
Vapor	Permite la cocción de verduras u otros alimentos. Consejo: Use unas trébedes para que la comida no se pegue ni se queme en el fondo de la olla interior.
Frijol/Chile	La configuración predeterminada es presión alta y 30 minutos. Ajuste el tiempo por tipo de frijol.
Carne/Guiso	La configuración predeterminada es presión alta y 35 minutos. Ajuste el tiempo para lograr la textura deseada de los alimentos.
Multigrano	La configuración predeterminada es presión alta y 40 minutos. Ajuste el tiempo según sea necesario.
Crema de Avena	La configuración predeterminada es presión alta y 30 minutos. Ajuste el tiempo según sea necesario. Precaución: si el contenido de los alimentos es alto en almidón, activar la ventilación para emitir el vapor rápida hará que salga vapor peligrosamente caliente.
Aves de Corral	La configuración predeterminada es presión alta y 15 minutos. Ajuste el tiempo según sea necesario.
Arroz	Automatizado en algunos modelos de olla a presión. La máquina se ajusta dependiendo en la cantidad de arroz y agua cocinada (arroz regular o solo arroz sancochado). La configuración predeterminada es presión alta por 5 a 10 minutos. Ajuste el tiempo, dependiendo en la cantidad y el tipo de arroz.
Sopa	Ajuste el tiempo según sea necesario; la mayoría de las EPPCs controlan la temperatura automáticamente para evitar un fuerte hervor al cocinar.
Yogur	Ofrece tres opciones preestablecidas: hacer yogur, pasteurizar leche, y hacer Jiu Niang (arroz dulce fermentado).

Cocinar a Presión Es . . . Seguro

Las ollas a presión incluyen múltiples mecanismos de seguridad—si uno falla, es probable que otro se active. Tanto las ollas a presión eléctricas como las de estufa tienen por lo menos estas funciones de seguridad:

1. **Tapa de bloqueo:** mantiene la olla a presión cerrada si hay alguna presión en el interior, incluso para ollas a presión **eléctricas** durante un apagón (u otra situación cuando no hay electricidad disponible).
2. **Emisión de presión primaria y secundaria:** si la presión dentro de la olla es demasiado alta, la válvula de presión principal emitirá la presión extra. Si la primera válvula se bloquea, una segunda válvula emite la presión.
3. **Ventilación del labio de la tapa:** si las válvulas de emisión de presión primarias y secundarias no logran emitir la presión extra, el vapor se saldrá por un corte pequeño en la tapa (o para ollas a presión eléctricas, el vapor se saldrá al cuerpo de la olla a presión y se apagará).
4. **Apagado automático:** esta es otra de las ventajas de utilizar una olla a presión eléctrica. Si las lecturas de temperatura interna dentro de la olla aumentan a temperaturas peligrosas, la olla se apagará automáticamente. La mayoría de las EPPCs tienen una función de calentamiento que mantiene la comida a una temperatura segura (140°F) durante un periodo de tiempo. Algunos modelos de EPPC tienen aún más funciones de seguridad. Lea su manual de la EPPC para aprender de todos los que la suya ofrece.

La Selección de una Olla a Presión Eléctrica Programable

Actualmente hay varias marcas de EPPCs disponibles en el mercado. Cada una ofrece diferentes modelos y tamaños de multicocinas eléctricas.

Identificar que EPPC es la mejor opción para usted depende de algunos factores clave:

1. **Número de porciones.** Si normalmente cocina comidas para cuatro personas o menos, una olla de 6 cuartos debe ser suficiente. Si usted tiene una familia más grande o le gustaría preparar asados grandes o cocinar por tandas, considere comprar un tamaño de 8 cuartos o más grande.
2. **Frecuencia de uso.** Si usted planea usarla para preparar cada comida que su familia se comerá en un día, puede considerar comprar más de una olla interior para evitar tener que lavar la misma olla después de cada uso cada día.
3. **Funciones deseadas.** Casi todas las marcas de las multicocinas en el mercado ofrecen ajustes automáticos, como la cocción lenta, el vapor, salteado, y para preparar el arroz. Algunos modelos incluyen ajustes adicionales, como la preparación de yogur y la tecnología de freír con aire.
4. **Su presupuesto.** Las ollas a presión eléctricas varían en costo, pero generalmente, espere pagar entre \$50 a \$300.

¿Qué Exactamente Es una Multicocina Eléctrica?

Un aparato de cocina eléctrico para la cocción automatizada que utiliza un temporizador. Una multicocina típica hierva, cocina a fuego lento, asa, guisa, cuece al vapor, y dora los alimentos.

Opere el aparato al colocar los ingredientes dentro de su olla, luego seleccione el programa correspondiente y deje que la multicocina haga su magia de acuerdo con el programa seleccionado, generalmente sin ninguna otra intervención. Algunas multicocinas tienen un termostato ajustable.

Además de los programas de cocción, una multicocina puede tener funciones que mantienen la comida caliente, la recalientan, o le permiten retrasar la cocción al programarla más tarde. Algunas multicocinas también funcionan como ollas de cocción lenta.

Los Términos y Acrónimos Comunes

Taza de condensación (Figura 1). Un depósito pequeño y acoplable colocado cerca de la tapa o a un lado de la base de la olla que acumula la condensación u otro líquido que pueda filtrarse por medio del empaque de la tapa de la olla.

Válvula Flotante o Pasador (Figura 2). Un mecanismo metálico y pequeño en la tapa que flota hacia arriba y cierra la tapa después de que se acumula la presión adecuada dentro del aparato. El dispositivo es una medida de seguridad que impide que los usuarios abran la tapa mientras la olla está funcionando.

Protector o Escudo Antibloqueo (Figura 3). Un dispositivo metálico y normalmente en forma de tapa ubicado en el lado inferior de la tapa que evita que la válvula de emisión de presión se obstruya con comida u otros desechos.



Figura 1. Taza de condensación. Foto cortesía de Lance Hansen, Universidad de Idaho.



Figura 2. Válvula flotante o el pasador. Foto cortesía de Lance Hansen, la Universidad de Idaho.

Presión alta o HP (por sus siglas en inglés). Un ajuste de cocción a presión que indica una cocción a mayor presión de aproximadamente 9 a 10 libras por pulgada cuadrada.

Anillo interior de silicona (Figura 4). Un anillo extraíble y flexible que recubre el interior de la tapa de la olla. Su posicionamiento crea un sello apretado que permite que se acumule presión dentro de la olla interior sin escaparse.

Revestimiento u olla interior (Figura 5). Un recipiente metálico y grande que se encuentra dentro de la base de la olla y encima de su elemento calefactor y que contiene los alimentos mientras se cocinan. **No cocine nada sin el revestimiento o la olla interior en su lugar.**



Figura 3. El protector o escudo antibloqueo. Foto cortesía de Lance Hansen, la Universidad de Idaho.



Figura 4. Anillo interior de silicona. Foto cortesía de Lance Hansen, la Universidad de Idaho.

Presión baja o LP (por sus siglas en inglés).

Un ajuste de la olla a presión que indique el funcionamiento a una presión más baja de 5 a 7 libras por pulgada cuadrada.

Emisión natural o NR (por sus siglas en inglés). Un método de emisión lenta o natural para la emisión de presión de una olla a presión eléctrica dejando que la presión se disipe por sí sola a medida que se enfría la temperatura interna de la olla.

Olla-En-Olla o PIP (por sus siglas en inglés). Un método de cocción a presión que consiste en colocar otras sartenes y u ollas dentro de la olla interior de una olla a presión eléctrica.

Emisión rápida o QR (por sus siglas en inglés). Un método que ventila la presión acumulada inmediatamente después de que un ciclo eléctrico de cocción a presión termine. Se hace al girar la válvula para la emisión del vapor, que permite que la presión escape rápidamente.

Válvula para emitir el vapor (Figura 6). Ubicada en la parte superior de la tapa, una perilla que cuando se gira emite la presión del interior de la olla, lo que garantiza quitar la tapa de la olla de forma segura.

Trébedes o Canasta de vapor (Figura 7). Un accesorio que se usa a menudo con el método de cocción de olla-en-olla. Las trébedes se colocan en la olla interior, creando espacio entre el agua en el fondo de la olla interior y cualquier otra olla que se esté usando o la comida que se esté cocinando al vapor.

Prueba de agua. Un procedimiento utilizado para verificar que una olla a presión eléctrica está funcionando correctamente, a menudo antes de usar una olla por primera vez.

La Cocción a Presión Eléctrica Paso a Paso

La cocción a presión es una manera maravillosa de preparar las comidas, pero el proceso puede resultarle intimidante. Después de que usted agregue los ingredientes y la prenda, usted debe dejar que la olla funcione sola—no se permite mirar a escondidas.



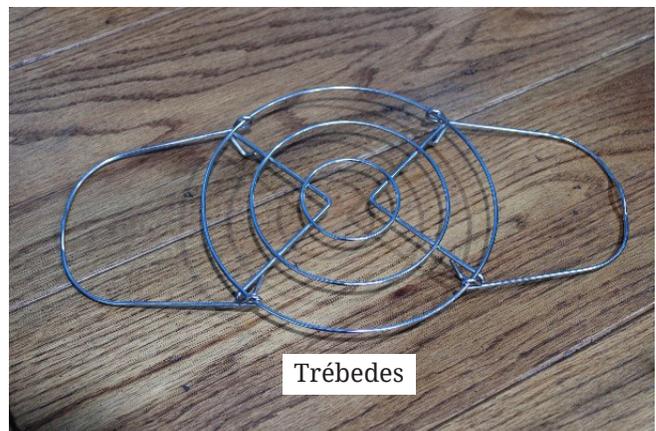
Revestimiento u olla interior

Figura 5. Un revestimiento interior de acero inoxidable (olla) de una olla a presión eléctrica. Las más comunes son de acero inoxidable o cerámica con revestimiento de Teflón. Foto cortesía de Lance Hansen, la Universidad de Idaho.



Válvula para emitir el vapor

Figura 6. Válvula para emitir el vapor. Foto cortesía de Lance Hansen, la Universidad de Idaho.



Trébedes

Figura 7. Unas trébedes estándar con manijas para ayudar a quitarlas (y cualquier artículo colocado en ésta) de una olla a presión eléctrica. Comúnmente está hecha de silicona o acero inoxidable. Foto cortesía de Lance Hansen, la Universidad de Idaho.

Esto requiere mucha confianza, así que, para ayudarlo a sentirse más cómodo, adquiera el hábito de leer una receta antes de comenzar a cocinar (Figura 8). Preste atención especial a si ésta requiere dorar o saltear primero, luego tenga en cuenta el nivel de presión que se requiera y el tiempo de cocción. Otras instrucciones típicas de receta de la EPPC incluyen lo siguiente:



Figura 8. Lea una receta antes de empezar a cocinar. Foto por Dan Gold en Unsplash.

1. Para el sabor de un platillo, use la función de Saltear o Dorar para las verduras o carnes antes de cocinar a presión. No le ponga la tapa a la olla mientras usa esta función, a menos que esté haciendo palomitas—en ese caso tape parcialmente.
2. Agregue los ingredientes restantes y asegure la tapa, con la manija para emitir el vapor puesto en la posición de Sellado.
3. Seleccione el nivel de presión (Alto o Bajo), si está disponible, y el tiempo de cocción de acuerdo con la receta o el manual. La mayoría de las ollas se encienden automáticamente después de unos segundos. Algunas marcas y modelos requieren que no oprima el botón de Inicio.
4. Una vez que se complete el ciclo de cocción a presión, apague la olla seleccionando Cancelar. Esto desconectará la función de Calentamiento.
5. Use una Emisión Natural o Emisión Rápida. La Emisión Natural se realiza seleccionando Cancelar, lo que permite que la olla se despresurice lentamente sola (generalmente dentro de unos 10 minutos o más), un proceso que también ayuda cuando se cocinan guisos o salsas o con carne dura o correosa. La Emisión

Rápida ocurre después de que usted cambie manualmente la perilla de sellado de Sellado a Ventilación. **Sin embargo, tenga mucho cuidado. Colóquese a un brazo de distancia de la olla y use un utensilio de cocina para girar la perilla: la emisión repentina del vapor es un proceso explosivo, cuya finalización suele durar unos dos minutos.** Este método es útil para artículos delicados que requieren tiempos de cocción específicos, como las verduras o los mariscos. Algunas recetas recomiendan usar NR durante un periodo de tiempo específico antes de activar QR para emitir el vapor restante.

6. La función de Saltear es útil cuando se sigue usando una sola olla. Ésta también beneficia los platillos que necesitan hervir a fuego lento para ayudar a espesar, reducir, o concentrar cualquier líquido restante o retenido.
7. Quite la tapa con cuidado orientando el lado interior de la misma lejos de usted.

Los Consejo Útiles de Seguridad Cuando se Utiliza una Olla a Presión Eléctrica

1. Lea el manual y siga todas las precauciones.
2. Inspeccione el equipo. Note si todas las partes están presentes; que estén intactas; que el anillo de silicona esté instalado correctamente; y que la olla no tenga grietas u otro tipo de daño.
3. No llene demasiado la olla y manténgase abajo de la línea MAX ubicada en el interior de la olla interior. El llenado máximo para los frijoles, el arroz, y los granos es una olla llena hasta la mitad y dos tercios para cualquier otra cosa.
4. Agregue un mínimo de $\frac{1}{2}$ a una taza de líquido para que la olla a presión pueda alcanzar y mantener la presión. Consulte su manual de propietario para la medida exacta para su olla individual.
5. Haga una prueba de agua para determinar el estado operativo de la olla a presión.
6. NO use la olla a presión para esterilizar el equipo médico o para enlatar, freír, o destilar ingredientes.

7. Utilice el método de emitir la presión adecuada para mantener la válvula libre de obstrucciones.
8. Una NR adecuada para los alimentos espumosos requiere un mínimo de 20 a 30 minutos.
9. Utilice una NR para todos los alimentos espumosos, como las papas, los granos, el arroz, etc., de lo contrario la comida saldrá como espuma por la válvula para emitir el vapor. Al hacer una NR, la presión y temperatura baja gradualmente, lo cual reduce el desorden.
10. ¡NUNCA FUERCE LA TAPA PARA ABRIRLA!
11. Mientras se opera y se emite la presión, no cubra ni obstruya la válvula de ventilación.
12. Mantenga la junta de la olla a presión y las válvulas de seguridad y presión limpias de los desechos de comida.
13. Mantenga las EPPCs alejadas de las estufas (éstas podrían derretir accidentalmente su superficie).
14. Mantenga las EPPCs alejadas de los armarios para que el vapor no los dañe ni los deforme y/o promueva el crecimiento del moho.
15. Siempre incline la tapa lejos de usted cuando la abra para evitar una quemadura por vapor.
16. Use guantes de silicona impermeables y resistentes al calor cuando manipule la olla interior o cuando quite la tapa de la olla.
17. No salga de su casa cuando la olla a presión eléctrica esté funcionando.
18. Siga las instrucciones de la receta muy cuidadosamente.
19. Evite que el cable eléctrico de la olla se desconecte accidentalmente.

La Seguridad Alimentaria

Cuando utilice un aparato EPPC, tenga en cuenta los siguientes principios básicos de la manipulación de alimentos:

1. ¿Enlatar o no enlatar? Ninguna olla a presión eléctrica es adecuada para enlatar a presión en casa en este momento, según el National Center

for Home Food Preservation (2019) [NCHFP, siglas en inglés para Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar, en español]. No está claro si una olla puede llegar a las temperaturas lo suficientemente altas durante el tiempo recomendado para asegurar el desarrollo de un producto enlatado seguro y estable en la estantería. Para recibir más información, visite el sitio web del NCHFP en nchfp.uga.edu. Algunas compañías de ollas a presión eléctricas mantienen lo contrario acerca de su aparato, pero debido a que todavía no hay investigación adecuada para verificar esta afirmación de seguridad en general, la Extensión de la Universidad de Idaho le aconseja que siga las recomendaciones del NCHFP.

2. Del congelador a la mesa. Usted puede cocinar alimentos congelados en su olla a presión eléctrica. Una olla a presión reduce el tiempo de cocción de los alimentos, incluso aquellos que están congelados. A menudo, solo es cuestión de agregar más líquido y aumentar el tiempo de cocción para cocinar los alimentos congelados adecuadamente.
3. Termómetros Digitales. Cuando se cocinan platillos de carne y huevos, verifique la temperatura con un termómetro para asegurarse de que la olla alcance la temperatura interna adecuada. Aunque la cocción a presión aplica un calor más alto, el tiempo de cocción, el tipo de carne (o platillo de huevo), y el corte de la carne afectan la penetración del calor y la capacidad del aparato para cocinar los alimentos a la temperatura recomendada. Por ejemplo, los platillos como la carne y los huevos pueden estar medio crudos, por lo que es necesario controlar la temperatura. Al usar un termómetro y seguir las recomendaciones de temperatura interna segura de los alimentos con los cuales uno está cocinando, usted garantiza la seguridad de su producto terminado (Servicio de Inspección de Seguridad Alimentaria del Departamento Federal de Agricultura 2020).

Tabla 3. Gráfico de temperatura interna mínima segura (USDA FSIS).

Producto	Temperatura Interna Mínima y Tiempo de Reposo
Carne de Res, Cerdo, Ternera y Cordero Filetes, chuletas, asado	145°F (62.8°C) y dejar reposar por lo menos 3 minutos
Carnes Molidas	160°F (71.1°C)
Aves de Corral Molidas	165°F (73.9°C)
Jamón, fresco o ahumado (crudo)	145°F (62.8°C) y dejar reposar por lo menos 3 minutos
Jamón Completamente Cocido (para recalentar)	Recaliente los jamones cocidos empacados en plantas inspeccionadas por el USDA a 140°F (60°C) y todos los demás a 165°F (73.9°C)
Producto	Temperatura Interna Mínima
Todas las Aves de Corral (pechugas, ave entera, piernas, muslos, alitas, aves de corral molidas, menudencias, y relleno)	165°F (73.9°C)
Huevos	160°F (71.1°C)
Pescado y Mariscos	145°F (62.8°C)
Las Sobras	165°F (73.9°C)
Guisados (a la cacerola)	165°F (73.9°C)

- Use la función de Inicio Diferido. Algunos aparatos de la cocción a presión eléctricos tienen una función de tiempo de inicio diferido como configuración preprogramada. Debido a las preocupaciones de seguridad, no recomendamos que la use, a menos que comience a cocinar los alimentos dentro de una hora de haber programado el aparato. Algunos consumidores han reportado que colocaron alimentos congelados o descongelados en el aparato y programaron un inicio diferido para empezar varias horas después de que se haya programado el aparato (y la comida ha permanecido a temperatura ambiente). Recomendamos que no se dejen los alimentos a temperatura ambiente durante dos horas o más porque pueden crecer niveles peligrosos de bacterias dañinas. Nuevamente, aunque las EPPCs pueden alcanzar temperaturas más altas que muchas técnicas de

cocción tradicionales, siga las prácticas básicas de manipulación de alimentos para mantener prácticas seguras de la preparación de alimentos.

El Ajuste de Altitud

El agua hierve a menor temperatura cuanto más alto se está sobre el nivel del mar; por lo tanto, se deben hacer ajustes para que su comida se cocine correctamente en su olla a presión. Para hacer estos ajustes, aumente el tiempo de cocción de sus recetas por 5% por cada 1,000 pies de aumento de elevación arriba de 2,000 pies (consulte la tabla a continuación para las altitudes específicas).

Altitud	Tiempo de Cocción
3,000 PIES	+5%
4,000 PIES	+10%
5,000 PIES	+15%
6,000 PIES	+20%
7,000 PIES	+25%
8,000 PIES	+30%

Por ejemplo, si su receta requiere un tiempo de cocción de 20 minutos y está cocinando a una altitud de 4,000 pies, agregue 2 minutos (10%) a los 20 minutos originales para calcular el tiempo de cocción ajustado (22 minutos).

La Cocción de Olla en Olla

Olla en Olla (PIP por sus siglas en inglés) es un método de cocción EPPC (Figura 9) que consiste en colocar otro envase en unas trébedes y dentro de la olla interior de acero inoxidable. Cualquier envase etiquetado “apto para el horno,” como el vidrio, las sartenes, los tazones, la cerámica, la silicona, o el acero inoxidable, puede funcionar como la olla de retención de alimentos.

Porque las ollas a presión eléctricas se basan en las técnicas de cocción húmedas, asegúrese de agregar un mínimo de una taza de líquido dentro de la olla interior cuando use el método PIP. No hay necesidad de preocuparse por la mezcla de agua con su alimento: la trébede aísla la comida del agua requerida para evitar agregar humedad a la comida.

Advertencia de Seguridad al Usar Frascos De Conservas

De acuerdo con SBCanning.com (2021), la Corporación Jarden (fabricante de frascos de conservas Ball y Kerr), desaconseja usar sus frascos en un horno debido a los problemas de seguridad. No están diseñados para resistir las condiciones de calor seco generado por un horno y pueden romperse o quebrarse, lo que posiblemente deposite fragmentos de vidrio en las comidas colocadas en un frasco o dañe la envasadora al llenar los envases. Porque han sido desarrollados para su uso en una envasadora a presión (es decir calor húmedo y altas temperaturas), sin embargo, estos frascos deben ser aceptables para la cocción a presión, particularmente el método PIP. Sin embargo, recuerde usar unas trébedas cuando use los frascos o cualquier otro tipo de envase de vidrio como recipiente para comida.



Figura 9. Cocinando olla en olla (PIP, por sus siglas en inglés). Foto cortesía de Becky Hutchings.

¿Cuándo se Debe Utilizar Olla en Olla (PIP)?

1. Recalentamiento de comida. No reseca la comida.
2. Cocinar varias comidas al mismo tiempo. Siempre que las comidas requieran un tiempo de cocción similar, es apropiado.

3. Recalentamiento de comidas congeladas individuales, si se utilizan envases aptos para congelador.
4. Con la esperanza de evitar lavar platos extra. Cocinar olla en olla le permite hacer un platillo en la olla a presión sin ensuciar la olla de cocción interior, cual es útil si piensa volver a usar la olla a presión.
5. Mantener el tamaño de la porción. Los moldes para pasteles, los moldes Bundt de tamaño medio, los frascos de Mason, y Ramekins funcionan bien como envases para la retención de comida que mantienen uniformes los tamaños de las porciones.

Los Accesorios de la Olla a Presión

A veces se requieren accesorios u ollas para completar una receta específica. Si tiene preguntas sobre el uso de un tipo de utensilios de cocina, por favor refiérase a las recomendaciones del fabricante respecto al uso de sus accesorios en su olla a presión eléctrica. Hay muchas opciones de accesorios diferentes en el mercado, pero no todas están diseñadas para usarse en una EPPC. Por ejemplo, la marca Corelle, fabricante de Pyrex, les recomienda a los clientes que no utilicen su cristalería en aparatos de cocción a presión. El vidrio se vuelve inestable bajo presión o cuando se expone a fluctuaciones de temperatura y podría agrietarse o explotar (para más información, vea <https://jenuinehome.com/can-pyrex-go-in-instant-pot/>). Los frascos Mason utilizados para conservar comida mediante métodos aprobados son contenedores adecuados para la cocción PIP en una EPPC; sin embargo, no recomendamos el enlatado a presión usando una EPPC.

Convertir Sus Recetas Favoritas

La mayoría de las recetas de ollas a presión de estufa requieren pocas modificaciones al traducirlas para usarlas con una EPPC. Aquí hay algunas comunes:

Añadir más líquido. Las ollas a presión eléctricas requieren más líquido para operar que la mayoría de las ollas a presión de estufa. Como resultado,

familiarícese con la cantidad mínima de líquido que necesita para alcanzar la presión adecuada, generalmente una o 2 tazas, pero consulte el manual del usuario para asegurarse.

Use los botones de nivel según sea necesario. La mayoría de las EPPCs tienen un botón para Saltear o Dorar que se puede presionar para precalentar, saltear o hervir líquido en la olla. Si su olla eléctrica no tiene uno de estos botones, consulte el manual para encontrar una opción equivalente.

Convertir el tiempo de cocción. La mayoría de las recetas de ollas a presión de estufa están escritas para olla a presión que alcanzan 13 a 15 psi (siglas en inglés para libras por pulgada cuadrada en español), aunque la mayoría de las EPPCs cocinan a una presión alta de 9 a 12 psi. Por lo tanto, cuando use las recetas para la estufa, es más probable que su olla aplique menos calor a la comida, por lo que deberá aumentar el tiempo de cocción. Para averiguar esa conversión, consulte el manual de instrucciones de su olla para encontrar el tiempo de cocción recomendado para el ingrediente principal de la receta.

La Limpieza de Su Olla a Presión Eléctrica

Es importante limpiar su olla a presión correctamente (Figura 10) y sus varias partes para prevenir el crecimiento de bacterias dañinas que podrían causar enfermedades transmitidas por los alimentos. Recomendamos limpiar las siguientes piezas como una línea de base, pero asegúrese de agregar otras diferentes y los procedimientos enumerados por el fabricante en el manual para el modelo específico que está utilizando:

Escudo antibloqueo. Quite y limpie después de cada uso, especialmente después de la preparación de alimentos que pueden haber salpicado. Para quitar, siga las instrucciones del fabricante. Lave el escudo antibloqueo con agua tibia y jabonosa, luego enjuague y seque con un trapo suave. Reinstale solo cuando esté completamente seco.

Colector de condensación (no todos los modelos tienen este accesorio). Quítelo de la olla y lávelo a mano regularmente, especialmente en lugares con mucha humedad. Séquelo completamente antes de

reemplazarlo. Verifique la humedad después de cada uso para evitar el crecimiento de moho.

Base de olla y elemento calefactor. Limpie el exterior de la base de la olla con un trapo húmedo. Use un trapo un poco húmedo para limpiar el interior de la olla. NO limpie el equipo en un lavaplatos.

Olla interior y rejilla de vapor. Estos son aptos para uso alimentario y aptos para los lavaplatos. Pero si la olla interior está hecha de acero inoxidable, asegúrese de usar limpiador de acero inoxidable no abrasivo cuando esté quitando las decoloraciones. Use una esponja húmeda sumergida en vinagre o limón para quitar las imperfecciones.

Tapa. Algunas tapas son aptas para lavaplatos en la rejilla superior. Asegúrese de quitar el empaque y el escudo antibloqueo antes de lavar la tapa. Evite los olores colocando la tapa al revés hasta que esté completamente seca durante el almacenamiento.

Empaque. Lavar a mano con agua jabonosa o limpiar en un lavaplatos. Deje que el empaque se seque por completo antes de volver a insertarlo en la tapa.



Figura 10. Limpieza de su olla a presión eléctrica. Foto cortesía de Becky Hutchings.

Los Consejos para la Cocción en una Olla a Presión Eléctrica

- Las carnes usan emisión natural
- Los mariscos usan emisión rápida
- La mayoría de los almidones usan la emisión natural
- Revise todas las carnes con un termómetro

Carne/Proteína *Agregue 1 taza de agua y use trébedes o canasta de vapor	
Tipo	Tiempo
Carne asada	15 min/lb
Albóndigas	7 min
Pollo entero	6 min/lb
Pechuga de pollo (descongelado)	8 min
Pechuga de pollo (congelado)	12 min
Muslo de pollo	9 min
Chuleta de cerdo	5 min
Chuleta de cerdo (con el hueso)	8 min
Cerdo asado	15 min/lb
Costillitas (1½–2 lb)	15 a 20 min
Filete de pescado (fresco)	2 a 3 min
Filete de pescado (congelado)	3 a 4 min
Camarón (24 medianos o 56–60/lb, pelado y desvenado, con o sin cola)	1 a 3 min
Huevos grandes (1 a 6; cocine uno solo o todos los que quepan en la olla)	5 min
Los Almidones *Coloque el almidón y el agua directamente en la olla sin usar trébedes	
El Tipo	El Tiempo
Arroz Blanco 1:1 (arroz: agua)	4 min
Arroz Silvestre 1:2 (arroz: agua)	20 min
Arroz Integral 1:1 (arroz: agua)	25 min
Avena rápida 1:2 (avena: agua)	1 min

Avena cortada 1:3 (avena:agua)	10 min
Pasta (8 onzas/2 tazas de agua; véase también la fórmula de pasta y las tablas de agua)	4 min
Frijoles secos (1 libra o igual a 2 tazas—no es necesario remojar:8 tazas de agua)	25 a 40 min (dependiendo del frijol)
Verduras	
El Tipo	El Tiempo
Maíz en la mazorca (1 a 10; puede cocinar solo 1 o todos los que quepan en la olla; déjeles las hojas)	4 min
Trozos de papa (4 lbs) agregue 1 taza de agua y use una rejilla de metal o una canasta de vapor	13 min

Nota: Los tiempos se promedian en todas las ollas a presión eléctricas. Es posible que sea necesario hacer ajustes para las/los diferentes marcas/modelos. Consulte su manual de EPPCs para obtener más información.

La Fórmula de Pasta Perfecta de la Olla a Presión Eléctrica Programable EPPCs	
El Tiempo más bajo de cocción recomendado más en la caja/bolsa de pasta (minutos)	Cocinar a Presión en Alto (minutos)
4	0*
5	0*
6	1
7	1
8	2
9	2
10	3
11	3
12	4
13	4
14	5

*0 es una configuración real en la mayoría de las Ollas a Presión Eléctrica programable (EPPCs). Para pequeños moldeadores de pasta con un tiempo de cocción recomendado corto, ponga el temporizador a cero minutos. La olla de presión se presurizará por completo, pero no mantendrá esa presión durante mucho tiempo.

Cuánta Agua Usar al Cocinar Pasta a Presión

Use 2 tazas de agua por cada 8 onzas de pasta

8 onzas de pasta	2 tazas de agua
------------------	-----------------

16 onzas de pasta	4 tazas de agua
-------------------	-----------------

24 onzas de pasta	6 tazas de agua
-------------------	-----------------

Otras Lecturas

National Center for Home Food Preservation. 2019. “Burning Issue: Canning in Electric Multi-Cookers.” (Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar. 2019. “Tema Caliente: Enlatando en las Multicocinas Eléctricas.”) https://nchfp.uga.edu/publications/nchfp/factsheets/electric_cookers.html.

SBCanning.com. 2021. Canning Homemade: Sustainable Living and Preserving the Future. “Is Oven Canning or Heating Jars in the Oven Safe?” 2021. (Enlatado Casero: Vida Sostenible y Preservación del Futuro. “¿Es Seguro Enlatar o Calentar Frascos en el Horno?”) <https://www.sbcanning.com/2013/09/is-oven-canning-safe.html>. Accedido el 8 de febrero de 2021.

United States Department of Agriculture Food Safety and Inspection Service. 2020. “Safe Minimum Internal Temperature Chart.” (Servicio de Seguridad Alimentaria del Departamento Federal de Agricultura. 2020. “Gráfica de Temperatura Interna Mínima Segura.”) <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/safe-temperature-chart>.

Las Publicaciones de la Extensión Pacific Northwest

Las publicaciones de la Extensión Pacific Northwest se producen cooperativamente por tres universidades de concesión de tierras del Pacific Northwest: la Universidad Washington State, la Universidad Oregon State, y la Universidad de Idaho. Las cosechas, el clima, y la topografía similares crean una unidad geográfica natural que cruza las líneas estatales. Desde el 1949, el programa PNW ha publicado más de 700 títulos, evitando la duplicación de esfuerzo, expandiendo la disponibilidad de los especialistas de la facultad, y reduciendo los costos considerablemente para los estados participantes.

Las publicaciones de la Extensión Pacific Northwest contienen material escrito y producido para la distribución pública. Usted puede reimprimir el material escrito, siempre y cuando no lo utilice para promocionar un producto comercial. Por favor haga referencia a las publicaciones de la Extensión Pacific Northwest por título y crédito.

La Información para Pedidos

Extensión de la Universidad de Idaho

<http://www.uidaho.edu/extension/publications> • 208-885-7982 • 208-885-4648 (fax) • calspubs@uidaho.edu

Extensión de la Universidad Washington State

<http://pubs.wsu.edu> • 800-723-1763 • 509-335-3006 (fax) • ext.pubs@wsu.edu

Servicio de Extensión de la Universidad Oregon State

<https://catalog.extension.oregonstate.edu> • 800-561-6719 • 541-737-0817 (fax) • puborders@oregonstate.edu

Publicado y distribuido para fomentar las Leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, por la Extensión de la Universidad de Idaho, el Servicio de Extensión de la Universidad Oregon State, la Extensión de la Universidad Washington State, y el Departamento Federal de Agricultura cooperando. La Universidad de Idaho tiene una política de no discriminar por razones de la raza, del color, de la religión, del origen nacional, del sexo, de la orientación sexual, de la identidad/expresión del género, de la edad, de la discapacidad o el estatus como un(a) veterano/a de la era de Vietnam.

