Cuánto dura la comida en la nevera y en el congelador

Tiempos del USDA para guardar los alimentos con seguridad: en la nevera a 4 °C o menos y en el congelador a -18 °C o menos. Comprueba la temperatura con un termómetro de electrodomésticos.

Actualizado el 17 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

⚠ Seguridad

- No congeles los huevos con cáscara. Bate yemas y claras juntas y congela la mezcla.
- Tira cualquier alimento perecedero que haya estado más de 2 horas fuera de la nevera o refrigerador, o más de 1 hora si hace más de 32 °C.

Cuánto dura la comida en la nevera y en el congelador

ALIMENTO	NEVERA O REFRIGERADOR (4 °C)	CONGELADOR (-18 °C)
Carne picada o molida (res, cerdo, pollo, pavo, cordero)	1-2 días	3-4 meses
Pollo o pavo entero, crudo	1-2 días	1 año
Pollo o pavo en piezas, crudo	1-2 días	9 meses
Bistecs, chuletas y asados (res, ternera, cordero, cerdo)	3-5 días	4-12 meses
Pescado y marisco frescos	1-2 días	3-6 meses
Huevos crudos con cáscara	3-5 semanas	No congelar con cáscara
Huevos cocidos duros	1 semana	No congelar

ALIMENTO	NEVERA O REFRIGERADOR (4 °C)	CONGELADOR (-18 °C)
Claras y yemas crudas	2-4 días	1 año
Sobras de carne, ave, pescado, huevo, guisos y sopas	3-4 días	2-3 meses
Bacon o panceta ahumada	1 semana	1 mes
Salchichas tipo hot dog (abiertas)	1 semana	1-2 meses
Salchichas tipo hot dog (sin abrir)	2 semanas	1-2 meses
Fiambres cortados en la charcutería	3-5 días	1-2 meses
Fiambres envasados (abiertos)	3-5 días	1-2 meses
Fiambres envasados (sin abrir)	2 semanas	1-2 meses
Salchichas crudas (de pollo, pavo, cerdo o res)	1-2 días	1-4 meses
Salchichas ya cocidas	1 semana	1-2 meses
Jamón cocido, pieza entera	1 semana	1-2 meses
Jamón cocido, en lonchas, mitades o espiral	3-5 días	1-2 meses
Jamón serrano o prosciutto, cortado	2-3 meses	1 mes

ALIMENTO	NEVERA O REFRIGERADOR (4 °C)	CONGELADOR (-18 °C)
Ensaladas preparadas (huevo, pollo, atún, jamón, macarrones)	3-4 días	No se congelan bien

Notas

- Los tiempos de la nevera son de seguridad. Los del congelador son de calidad: a -18 °C los alimentos se mantienen seguros de forma indefinida, pero pasado ese tiempo pierden sabor y textura.
- Cuando las fuentes difieren, la tabla recoge el intervalo que cubre ambas: la salchicha cruda aguanta 1-2 meses congelada en una y hasta 3-4 en otra, y el jamón cocido en lonchas 3-4 días en una y 3-5 en otra.
- Pescado y marisco: la fila es genérica; los mariscos vivos o con concha tienen otros tiempos en la tabla original del USDA.
- Sobras: guárdalas en recipientes tapados y recaliéntalas hasta 74 °C (165 °F). En envasados con fecha de "consumir antes de" en la etiqueta, respétala.

Fuentes

- University of Nebraska-Lincoln Extension: Home Food Storage Chart (basada en USDA y FoodSafety.gov) (https://food.unl.edu/food-storage)
- Virginia Department of Health: Cold Food Storage Chart (copia de la tabla del USDA y FoodSafety.gov) (https://www.vdh.virginia.gov/content/uploads/sites/6/2023/07/Cold_Food_Storage_Chart.pdf)

https://consejosytrucos.org/cocina/cuanto-dura-la-comida-en-la-nevera-y-el-congelador/