# Carnes en freidora de aire: tiempos y temperaturas

La carne picada o molida de res, cerdo o cordero (hamburguesas, albóndigas, salchichas) pide 71 °C, y 74 °C si es de pollo o pavo; los cortes enteros, 63 °C y 3 minutos de reposo. El grosor decide el tiempo.

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

**Carnes en freidora de aire: tiempos y temperaturas**

| ALIMENTO | ESTADO | CANTIDAD | TEMPERATURA (°C) | TIEMPO (MIN) | TEMPERATURA INTERNA SEGURA | CONSEJO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Hamburguesa fina** | Fresco | 1 cm de grosor | 180 | 8-10 | 71 °C | Dale la vuelta a mitad; no la aplastes |
| **Hamburguesa gruesa** | Fresco | 125 g, 2-2,5 cm | 180-190 | 8-14 | 71 °C | Dale la vuelta a mitad; la de 2,5 cm pide el tramo largo |
| **Albóndigas** | Fresco | Bolas de unos 5 cm | 180-190 | 10-14 | 71 °C | Agita la cesta a mitad |
| **Salchichas frescas** | Fresco | 6 piezas (300 g) | 180-200 | 8-12 | 71 °C | Gíralas a mitad para dorarlas |
| **Beicon o tocino** | Fresco | 4 lonchas | 170-180 | 6-10 | - | Dale la vuelta a mitad; hasta que esté crujiente |

| ALIMENTO | ESTADO | CANTIDAD | TEMPERATURA (°C) | TIEMPO (MIN) | TEMPERATURA INTERNA SEGURA | CONSEJO |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Chuleta de cerdo** | Fresco | 120-250 g, 2-2,5 cm | 180-190 | 12-17 | 63 °C (+3 min) | Dale la vuelta a mitad; con hueso, al final del rango |
| **Solomillo de cerdo** | Fresco | 350-500 g | 190 | 18-30 | 63 °C (+3 min) | Mide en el centro; varía mucho con el grosor |
| **Filete de ternera o res** | Fresco | 2,5 cm, unos 225 g | 200 | 10-14 | 63 °C (+3 min) | Dale la vuelta a mitad; sécalo antes de cocinar |
| **Chuletas de cordero** | Fresco | Chuletas | 190 | 10-12 | 63 °C (+3 min) | Dale la vuelta a mitad |

## Notas

- La carne picada o molida de res, cerdo o cordero pide 71 °C; si es de pollo o pavo (hamburguesas, albóndigas o salchichas de ave), 74 °C.
- El filete de 2,5 cm queda poco hecho a los 7-8 minutos según Haier, pero esa cocción no llega a los 63 °C que recomienda el USDA para cortes enteros.
- Sécalas con papel antes de cocinar para que doren mejor.
- Precalienta la freidora unos 3 minutos y no llenes la cesta: el aire tiene que circular.
- Los tiempos varían según el modelo y la potencia de tu freidora de aire (airfryer): empieza por el tramo bajo y revisa.
- Las temperaturas de las fuentes en °F se han pasado a °C y se han limitado a 200 °C, el máximo habitual de las freidoras.

## Fuentes

- Ninja: guía de inicio rápido y recetas de la freidora de aire MAX (AF160EU, en español) (https://cdn.shopify.com/s/files/1/0104/4391/5319/files/AF160EU_IFreidora_de_Aire_Ninja_MAX_5_2_litros.pdf)
- Haier Europe: Air Fryer Cooking Times, a General Guide (https://www.haier-europe.com/en_GB/blogs/news/air-fryer-cooking-times-a-general-guide)
- Cosori: Air Fryer Cooking Times (https://cosori.com/blogs/blog/air-fryer-cooking-times)
- FoodSafety.gov: Safe Minimum Internal Temperatures (https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures)


**https://consejosytrucos.org/cocina/freidora-de-aire-carnes/**