Tabla de tiempos y temperaturas para freidora de aire

Más de 40 alimentos, frescos y congelados, con el rango de minutos, la temperatura interna que debes alcanzar y cuándo agitar o girar. Empieza por el tramo bajo y comprueba.

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

Tabla de tiempos y temperaturas para freidora de aire

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Pechuga de pollo sin hueso	Fresco	150-200 g cada una	180-190	15-22	74 °C	Dale la vuelta a mitad; las gruesas, al final del rango
Patatas fritas finas	Congelado	500 g-1 kg	180-200	14-22	-	Agita la cesta a mitad; no las descongeles
Alitas de pollo	Fresco	0,9-1 kg	190-200	16-26	74 °C	Agita la cesta a mitad; cuanta más cantidad, más tiempo
Nuggets de pollo	Congelado	Una capa	180-200	7-12	74 °C	Agita la cesta a mitad; con 1 kg, 200 °C y 20-22 min
Salmón en filete	Fresco	130 g o 2,5 cm de grosor	180-200	6-13	63 °C	Sin darle la vuelta; mide en lo más grueso

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
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
Patatas fritas finas	Fresco	500 g, cortadas a mano	200	20-24	-	Remójalas 30 min, sécalas y agita
Muslos de pollo con hueso	Fresco	125-150 g cada uno	180-200	22-28	74 °C	Dale la vuelta a mitad; comprueba junto al hueso
Beicon o tocino	Fresco	4 lonchas	170-180	6-10	-	Dale la vuelta a mitad; hasta que esté crujiente
Salchichas frescas	Fresco	6 piezas (300 g)	180-200	8-12	71 °C	Gíralas a mitad para dorarlas
Gambas o camarones medianos	Fresco	Una sola capa	180	5-6	carne opaca	Agita la cesta a mitad
Brócoli	Fresco	Ramilletes pequeños	180-200	5-9	-	Una cabeza entera (350 g) pide 13-16 min
Patata entera al horno	Fresco	185-285 g cada una	190-200	30-60	-	Pínchala con un tenedor; las grandes, más

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Boniato o camote en cubos	Fresco	1 kg, cubos de 2,5 cm	200	20-24	-	Con 1 cucharada de aceite; agita
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
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
Pescado blanco (merluza, bacalao)	Fresco	Filete de 2,5-5 cm	180-190	6-12	63 °C	Sécalo y úntalo con un poco de aceite
Aros de cebolla	Congelado	375 g	180-200	8-16	74 °C	Agita la cesta a mitad
Palitos de pescado	Congelado	10 palitos (280 g)	180-200	8-14	74 °C	Dale la vuelta a mitad; sin descongelar
Pechuga de pollo con hueso	Fresco	250 g cada una	190-200	24-35	74 °C	Dale la vuelta a mitad; la pieza con hueso tarda más
Palitos de mozzarella	Congelado	Empanados, una capa	200	6-9	74 °C	Dale la vuelta a mitad; sácalos si empiezan a abrirse

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Espárragos	Fresco	Enteros	180-200	5-13	-	Con 500 g, cuenta 11-13 min
Calabacín	Fresco	Rodajas de 2,5 cm	180-190	7-14	-	Agita la cesta a mitad
Coliflor	Fresco	Ramilletes	180-200	6-14	-	Con 2 cabezas (800 g), cuenta 20-24 min
Zanahoria	Fresco	En rodajas	180-200	10-16	-	Con 1 kg en trozos de 1,5 cm, 20-24 min
Coles de Bruselas	Fresco	En mitades	190-200	8-16	-	Agita la cesta a mitad; con 1 kg, 18-22 min
Judías verdes o ejotes	Fresco	Enteras o cortadas	200	5-14	-	Cortadas y en cantidad (400 g), al final del rango
Maíz en mazorca (elote)	Fresco	Mazorcas enteras	180-200	10-18	-	Gíralas a mitad
Champiñones	Fresco	Enteros o en cuartos	190-200	8-14	-	Agita la cesta a mitad
Pimientos en trozos	Fresco	Dados de 2,5 cm	190	6-12	-	Agita la cesta a mitad

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Calabaza (butternut) en cubos	Fresco	Trozos de 2,5 cm	190-200	15-26	-	Agita la cesta a mitad; más cantidad, más tiempo
Pollo entero	Fresco	1,2-2 kg	180	50-60	74 °C	Mide en el muslo y en la pechuga
Muslitos (jamoncitos) de pollo	Fresco	6 piezas	190-200	18-25	74 °C	Dale la vuelta a mitad
Albóndigas	Fresco	Bolas de unos 5 cm	180-190	10-14	71 °C	Agita la cesta a mitad
Chuletas de cordero	Fresco	Chuletas	190	10-12	63 °C (+3 min)	Dale la vuelta a mitad
Tortitas de patata (hash browns)	Congelado	1 kg: 180 °C, 20 min	180-190	10-20	-	Colócalas sin solaparse
Patatas en cubos	Fresco	Cubos de 2,5 cm	200	8-16	-	Agita la cesta a mitad
Patatas en gajos	Fresco	1 kg, gajos de 2,5 cm	200	20-25	-	Con 1 cucharada de aceite; agita a mitad
Tiras de pollo (tenders)	Fresco	Unos 450 g	180-200	8-12	74 °C	Dale la vuelta a mitad
Pechuga de pavo sin hueso	Fresco	Pieza sin hueso	180	20-25	74 °C	Mide en la parte más gruesa

ALIMENTO	ESTADO	CANTIDAD	TEMPERATURA (°C)	TIEMPO (MIN)	TEMPERATURA INTERNA SEGURA	CONSEJO
Solomillo de cerdo	Fresco	350-500 g	190	18-30	63 °C (+3 min)	Mide en el centro; varía mucho con el grosor
Pizza mini	Congelado	Una pizza pequeña	180	6-8	74 °C	Vigila el queso
Bolitas de patata (tater tots)	Congelado	Una capa	200	16-24	-	Agita la cesta a mitad
Dumplings o gyozas	Congelado	Una capa	190-200	6-12	74 °C	Pincela con un poco de aceite

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.
- Los rangos de tiempo combinan varias fuentes: cuando difieren, el rango las cubre a todas. Si tu freidora es pequeña o muy potente, mira antes.
- 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.
- Cortes enteros de res, cerdo y cordero: tras alcanzar 63 °C, deja reposar 3 minutos.
- Sin cifra de temperatura interna ("-") en verduras y patatas: se cocinan hasta quedar tiernas o doradas.

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)
- University of Illinois Extension: Air Fryers (https://extension.illinois.edu/sites/default/files/2024-12/air_fryer.pdf)
- FoodSafety.gov: Safe Minimum Internal Temperatures (https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/safe-minimum-internal-temperatures)

https://consejosytrucos.org/cocina/freidora-de-aire-tabla-de-tiempos/