¿Se puede volver a congelar? Qué alimentos sí y cuáles no

Depende de cómo se descongeló. Si fue en la nevera o refrigerador, casi cualquier alimento se puede volver a congelar sin cocinarlo, aunque pierda algo de calidad. Si se descongeló en agua fría o en el microondas, hay que cocinarlo enseguida, antes de volver a congelarlo. La tabla de abajo sirve sobre todo para cuando se va la luz y no sabes qué salvar del congelador.

Actualizado el 23 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

⚠ Seguridad

- No pruebes la comida para decidir si es segura. Si dudas, tírala.
- No descongeles sobre la encimera ni dejes la comida fuera de la nevera más de 2 horas (1 hora si hace más de 32 °C): pasado ese tiempo, los alimentos perecederos se tiran.
- Tira también cualquier alimento que haya tocado jugos de carne cruda.

¿Se puede volver a congelar? Qué alimentos sí y cuáles no

ALIMENTO	AÚN TIENE CRISTALES DE HIELO	MÁS DE 2 H POR ENCIMA DE 4 °C
Carne, ave, pescado y marisco crudos	Sí	No, tíralo
Helado y yogur helado	No, tíralo	No, tíralo
Pan, bollos, magdalenas y bizcochos sin crema	Sí	Sí
Leche	Sí, pierde textura	No, tírala
Queso duro	Sí	Sí

ALIMENTO	AÚN TIENE CRISTALES DE HIELO	MÁS DE 2 H POR ENCIMA DE 4 °C
Fruta	Sí, cambia de textura y sabor	Sí, pero tírala si huele a levadura, tiene moho o está viscosa
Verduras	Sí, pueden perder textura y sabor	Tíralas si pasaron más de 6 h por encima de 4 °C
Guisos y sopas	Sí	No, tíralo
Platos de pasta o arroz	Sí	No, tíralo
Comidas preparadas (pizza, platos listos)	Sí	No, tíralo
Huevo sin cáscara y ovoproductos	Sí	No, tíralo
Quesos de pasta blanda y semiblanda	Sí, pierde textura	No, tíralo
Queso rallado	Sí	No, tíralo
Zumos o jugos de fruta	Sí	Sí, pero tíralos si huelen a levadura, tienen moho o están viscosos
Pasteles, tartas y bollería con crema pastelera o queso	Sí	No, tíralos

ALIMENTO	AÚN TIENE CRISTALES DE HIELO	MÁS DE 2 H POR ENCIMA DE 4 °C
Masa de tarta y masa de pan	Sí, con alguna pérdida de calidad	Sí, pero la calidad baja bastante

Lo que cuenta es cómo se descongeló

El USDA distingue tres formas seguras de descongelar: en la nevera, en agua fría y en el microondas. Lo que cambia es qué pasa después. Un alimento descongelado en la nevera se puede volver a congelar sin cocinarlo, aunque habrá perdido algo de calidad por la humedad que suelta al descongelarse. El que se descongeló en agua fría o en el microondas tiene que cocinarse enseguida, y solo entonces puede volver al congelador.

Con la carne cruda picada, el pollo, el pavo y el pescado, el USDA dice que descongelados en la nevera aguantan uno o dos días más antes de cocinarlos. Con cortes de res, cerdo o cordero son de 3 a 5 días.

Nunca vale descongelar sobre la encimera ni en agua caliente. Por fuera la comida entra en la zona de peligro (entre 4 y 60 °C) aunque el centro siga duro. Y si un alimento perecedero estuvo fuera de la nevera más de 2 horas, o más de 1 hora con temperaturas por encima de 32 °C, no se vuelve a congelar ni se come: se tira.

Si se va la luz

Un congelador lleno aguanta frío unas 48 horas si no abres la puerta, y uno a medias, unas 24. Mientras pasa el corte, déjala cerrada. Si el congelador no está lleno, junta los paquetes para que se mantengan fríos entre sí, y separa la carne y el ave del resto por si sueltan jugos al descongelarse.

Cuando vuelve la corriente, mira cada alimento por separado. Si todavía tiene cristales de hielo o está tan frío como si estuviera en la nevera (4 °C o menos), se puede volver a congelar, y no hace falta cocinar antes la carne cruda. La excepción es el helado y el yogur helado, que se tiran aunque conserven cristales. Si estuvo más de 2 horas por encima de 4 °C, la tabla marca cuáles se salvan y cuáles no. Si un alimento no aparece y dudas, tíralo.

Que sea seguro no significa que quede igual. Al congelar despacio se forman cristales grandes que rompen las células del alimento, y al descongelarse la carne suelta jugos y las cremas y la

mayonesa se separan. Por eso la leche, el queso blando y las verduras salen peor la segunda vez, aunque no haya ningún riesgo.

Notas

- La tabla recoge dos columnas de la tabla del USDA para cortes de luz: cuando aún quedan cristales de hielo y cuando el alimento pasó más de 2 horas por encima de 4 °C (40 °F). La fila de carne cruda no distingue entre carne de res, cerdo, cordero, pollo o pescado: la fuente los trata juntos como "todos los cortes".
- Si descongelaste en la nevera, la regla general es la del párrafo de arriba: se puede volver a congelar sin cocinar, con pérdida de calidad. Si descongelaste en agua fría o en el microondas, cocínalo enseguida y congela lo cocinado.
- Las sobras cocinadas se congelan dentro de los 3 o 4 días siguientes. Si cocinaste algo que estuvo congelado, lo cocinado se puede congelar de nuevo. Los tiempos de nevera y congelador están en Cuánto dura la comida en la nevera y el congelador.
- Para saber cuánto tarda cada pieza en descongelarse tienes Cuánto tarda en descongelarse la carne, el pollo y el pavo y la Calculadora de descongelación.

Fuentes

- FoodSafety.gov (USDA): Food Safety During Power Outage, tabla de alimentos congelados (revisada 8 ago 2024) (https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/food-safety-during-power-outage)
- USDA FSIS: Freezing and Food Safety (actualizada 9 ago 2024) (https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/freezing-and-food-safety)
- USDA FSIS: The Big Thaw, Safe Defrosting Methods (https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/big-thaw-safe-defrosting-methods)

https://consejosytrucos.org/cocina/se-puede-volver-a-congelar/