Asado al horno: minutos por kilo de pollo, cordero, cerdo y res

Las guías de Estados Unidos dan los tiempos de asado en minutos por libra. Aquí están pasados a kilos, para que puedas multiplicar por el peso de tu pieza y saber más o menos cuándo saldrá del horno. Cada fila indica también la temperatura del horno, que no es la misma para todas, y la temperatura interna a la que se da por hecha.

Actualizado el 20 de noviembre de 2026. Cómo elaboramos las tablas.

⚠ Seguridad

- Usa un termómetro de cocina: el tiempo es orientativo y el color no dice si la pieza está hecha. Las aves se asan hasta 74 °C (165 °F); la ternera, el cerdo y el cordero enteros, hasta 63 °C (145 °F) como mínimo.

Asado al horno: minutos por kilo de pollo, cordero, cerdo y res

PIEZA	PESO HABITUAL	HORNO	TIEMPO	TEMP. INTERNA	REPOSO
Pollo entero	1,4-1,8 kg (3-4 lb)	177 °C (350 °F)	1 h 15 - 1 h 30 en total	74 °C (165 °F)	10-15 min
Pollo entero	2,3-3,2 kg (5-7 lb)	177 °C (350 °F)	2 h - 2 h 15 en total	74 °C (165 °F)	10-15 min
Pierna de cordero con hueso	2,3-3,2 kg (5-7 lb)	163 °C (325 °F)	45-55 min por kg	63 °C (145 °F)	3 min o más

PIEZA	PESO HABITUAL	HORNO	TIEMPO	TEMP. INTERNA	REPOSO
Paletilla de cordero	1,4-1,8 kg (3-4 lb)	163 °C (325 °F)	65-75 min por kg	63 °C (145 °F)	3 min o más
Lomo de cerdo, con o sin hueso	0,9-2,3 kg (2-5 lb)	177 °C (350 °F)	45 min por kg	63 °C (145 °F)	3 min o más
Pierna de cerdo fresca, con hueso	5,4-7,3 kg (12-16 lb)	163 °C (325 °F)	50-55 min por kg	63 °C (145 °F)	3 min o más
Solomillo de cerdo	0,2-0,7 kg (½-1½ lb)	218-232 °C (425-450 °F)	20-27 min en total	63 °C (145 °F)	3 min o más
Redondo de ternera o res	1,1-1,8 kg (2½-4 lb)	163 °C (325 °F)	65-75 min por kg	63 °C (145 °F)	3 min o más
Costillar de ternera o res, con hueso	1,8-2,7 kg (4-6 lb)	163 °C (325 °F)	50-55 min por kg	63 °C (145 °F)	3 min o más
Solomillo de ternera o res, entero	1,8-2,7 kg (4-6 lb)	218 °C (425 °F)	45-60 min en total	63 °C (145 °F)	3 min o más

Haz la cuenta con tu pieza

Multiplica los minutos por kilo por el peso de tu pieza. Un lomo de cerdo de 2 kg, a 45 minutos por kilo, son unos 90 minutos. Cuando la tabla da el tiempo en total, como en los solomillos, no

hay que multiplicar nada. Empieza a mirar el termómetro un poco antes de que acabe el tiempo.

El hueso cambia la cuenta. Las piezas deshuesadas y enrolladas necesitan más minutos por kilo que las que llevan hueso, porque el calor tarda más en atravesar la carne maciza. Con el costillar de ternera se ve bien: con hueso son unos 50-55 minutos por kilo, y deshuesado, unos 60-75.

Si tu pieza pesa bastante más o menos que el rango de su fila, usa la cuenta solo como orientación y deja que mande el termómetro.

Los errores más habituales

El primero es fiarse del color. El cerdo que ha llegado a 63 °C puede estar todavía algo rosado por dentro y ser seguro, y una carne bien dorada por fuera puede no haber llegado al centro. Mide siempre en la parte más gruesa. En el pollo, en el muslo, en el ala y en lo más grueso de la pechuga.

El segundo es bajar el horno para que la carne se haga más despacio. El USDA no recomienda asar carne ni aves por debajo de 163 °C (325 °F), porque pasarían demasiado tiempo en la zona de peligro, entre 4 y 60 °C.

El tercero es pasarse con el cerdo. El de ahora es bastante más magro que el de hace unas décadas, se cuece antes y se seca si se alarga. Los 63 °C con 3 minutos de reposo son el mínimo seguro; si prefieres la ternera o el cordero más hechos, puedes pasar de esa cifra, pero es una cuestión de gusto, no de seguridad.

Notas

- Todos los tiempos y temperaturas vienen de la tabla de asado de FoodSafety.gov (USDA). El USDA los da en minutos por libra: aquí están multiplicados por 2,2 para pasarlos a kilo y redondeados a 5 minutos. Los pesos también son conversiones de libras, redondeados a 0,1 kg. Son conversiones nuestras, no cifras originales.
- La tabla del USDA da para la pierna de cordero con hueso de 3,2 a 4,1 kg (7-9 lb) solo 10 a 15 minutos por libra, mucho menos que para la de 5-7 lb y que los 20-26 min/lb de la guía de Clemson para 5-9 lb. Parece un error y no lo incluimos.
- El USDA no da un reposo para el pollo asado. Oregon State Extension recomienda 10 minutos y UNH Extension 15. Esas guías asan más fuerte, a 204 °C (400 °F) un pollo de 1,8-2,7 kg (4-6 lb) en 80 minutos, y a 190 °C (375 °F) uno de 2,3 kg (5 lb) en unos 90, así que los tiempos de la tabla (a 177 °C) no son los únicos válidos.
- La pierna de cerdo fresca es la que algunos llaman jamón fresco: cerdo sin curar, no jamón cocido ni curado, que tienen otras tablas y otros tiempos.

Fuentes

- FoodSafety.gov (USDA y otras agencias de EE. UU.): Meat and Poultry Roasting Charts (https://www.foodsafety.gov/food-safety-charts/meat-poultry-charts)
- Clemson Cooperative Extension: Holiday Meats, Not Just Turkey! (HGIC 3565) (https://oc4h.ucanr.edu/sites/default/files/2020-10/336776.pdf)
- Oregon State University Extension: Roasted Whole Chicken (https://extension.oregonstate.edu/imported-publication/roasted-whole-chicken)
- UNH Extension: Roasting a Whole Chicken (https://extension.unh.edu/blog/2020/04/roasting-whole-chicken)

https://consejosytrucos.org/cocina/tiempos-de-asado-al-horno-por-kilo/