Tiempos de cocción en olla a presión: eléctrica y tradicional

La olla eléctrica tipo Instant Pot y la tradicional (olla exprés o rápida) no trabajan a la misma presión, y sus tiempos tampoco coinciden. Mira la columna de la tuya y revisa el manual de tu modelo.

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

⚠ Seguridad

- Con legumbres, arroz, cereales y otros alimentos que hacen espuma, deja que la presión baje sola (liberación natural) y no llenes la olla más de la mitad: abrir la válvula de golpe puede proyectar espuma y líquido hirviendo. Varias tablas dan los minutos con liberación rápida; con liberación natural los minutos a presión son los mismos y el alimento queda algo más hecho.

Tiempos de cocción en olla a presión: eléctrica y tradicional

ALIMENTO	ELÉCTRICA (MIN)	TRADICIONAL (MIN)
Garbanzos secos, sin remojo	15-40	40-45
Lentejas verdes o pardinas	4-6	10-12
Alubias blancas o frijoles navy, sin remojo	20-35	24-30
Arroz blanco (basmati o jazmín también)	4 (agua 1:1)	8-10
Arroz integral	20-22 (agua 1:1)	18-20

ALIMENTO	ELÉCTRICA (MIN)	TRADICIONAL (MIN)
Pollo entero	8 por cada 450 g	18-20
Pollo en trozos con hueso	10-15	10-12
Ternera o vacuno, estofado	20 por cada 450 g	20-30
Costillas de cerdo	15-20	20-25
Patatas o papas enteras	8-15	14-16
Patatas o papas en cubos	4-5	6-8
Zanahorias	2-8	6-10
Judías verdes o ejotes	2-3	6-10
Brócoli o brécol (ramilletes)	1-2	2-4
Remolacha o betabel (entera)	11-25	25-30
Alubias pintas o frijoles pintos, sin remojo	15-25	20-25
Alubias rojas o frijoles kidney, sin remojo	15-30	20-26
Alubias negras o frijoles negros, sin remojo	20-30	-
Cerdo, asado	15-20 por cada 450 g	20-26
Cordero, estofado	12-15	18-20

ALIMENTO	ELÉCTRICA (MIN)	TRADICIONAL (MIN)
Pechuga de pollo con hueso	6-8	-
Pechuga de pavo sin hueso	7-9	-
Pescado en filetes	2-3	2-3
Mejillones	1-2	3-4
Pulpo	-	16-18
Cuscús (agua 1:2)	2-3	3-4
Huevos duros (10-12 huevos, 1 taza de agua)	7	-
Caldo de pollo o ave	-	25-30
Caldo de carne	-	35-40

Notas

- Eléctrica: minutos a alta presión (Instant Pot indica unos 12 psi, 83 kPa), con liberación rápida salvo las legumbres de la guía universitaria, que añade 20 minutos de liberación natural. El tiempo empieza a contar cuando la olla alcanza la presión.
- Tradicional: tabla del manual de una olla Magefesa que trabaja a 55 kPa (8 psi). El tiempo se cuenta desde que el vapor empieza a salir por la válvula, y ahí se baja el fuego. Otras marcas con más presión pueden tardar menos.
- En carnes, lo habitual es contar los minutos por cada 450 g (1 libra) de pieza. Al terminar, comprueba la temperatura interna con termómetro: 74 °C en aves y 63 °C, con 3 minutos de reposo, en cortes enteros de vacuno, cerdo y cordero.
- Las verduras y legumbres de la columna eléctrica son de producto fresco o seco sin remojo. Si es congelado, añade 1-2 minutos. Con remojo, las legumbres tardan mucho menos (ver la tabla de legumbres).
- Llena la olla como máximo hasta dos tercios, y hasta la mitad con legumbres, arroz u otros alimentos que espuman o se hinchan. Deja que la presión baje del todo antes de abrirla.

- Los rangos amplios (garbanzos, zanahorias) reflejan cortes, edad del producto y tipo de liberación distintos entre fuentes. Una raya (-) indica que las fuentes no dan ese dato.

Fuentes

- Instant Pot: cooking times at high pressure (olla eléctrica) (https://www.instantpot.nl/en/blog-en/how-to-use/instant-pot-kooktijden-hoge-druk-de-en/)
- Magefesa: manual de instrucciones de la olla a presión Alustar, tabla orientativa de tiempos de cocción (https://magefesa.com/wp-content/uploads/2021/11/IM_ALUSTAR_ESP_BAJA.pdf)
- North Dakota State University Extension: Dry Beans, Pressure Cook to Save Money and Time (FN1939) (https://www.ndsu.edu/agriculture/sites/default/files/2024-04/fn1939.pdf)
- University of Nebraska-Lincoln Extension: How Do You Like Your Eggs? (huevos en olla eléctrica) (https://food.unl.edu/newsletter/food-fun-young-children/how-do-you-your-eggs/)

https://consejosytrucos.org/cocina/tiempos-de-coccion-en-olla-a-presion/