Cuánto tarda en descongelarse la carne, el pollo y el pavo

Hay tres formas seguras de descongelar: en la nevera, en agua fría y en el microondas. Esta tabla da el tiempo según el alimento y el peso, y la nevera es siempre la opción que más margen te da.

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

⚠ Seguridad

- No descongeles a temperatura ambiente ni con agua caliente: la superficie entra en la zona de riesgo (4-60 °C) mientras el centro sigue helado.
- Si descongelas en agua fría o en el microondas, cocina el alimento inmediatamente después: no lo vuelvas a guardar crudo para otro día.

Cuánto tarda en descongelarse la carne, el pollo y el pavo

ALIMENTO Y PESO	NEVERA O REFRIGERADOR	AGUA FRÍA	MICROONDAS
Carne picada o molida, 450 g (1 lb)	24 h	1 h o menos	Cocina enseguida
Pechugas de pollo sin hueso, 450 g (1 lb)	24 h	1 h o menos	Cocina enseguida
Chuletas, bistecs, pescado o marisco, 450 g (1 lb)	unas 24 h	1 h o menos	Cocina enseguida
Paquete de carne, ave o pescado de 1,4 a 1,8 kg (3-4 lb)	24 h o más	2-3 h	Cocina enseguida

ALIMENTO Y PESO	NEVERA O REFRIGERADOR	AGUA FRÍA	MICROONDAS
Pavo de 1,8 a 5,4 kg (4-12 lb)	1-3 días	2-6 h	6 min por libra
Pavo de 5,4 a 7,3 kg (12-16 lb)	3-4 días	6-8 h	6 min por libra
Pavo de 7,3 a 9,1 kg (16-20 lb)	4-5 días	8-10 h	6 min por libra
Pavo de 9,1 a 10,9 kg (20-24 lb)	5-6 días	10-12 h	6 min por libra
Pieza grande (asado, ave entera)	24 h por cada 1,8-2,3 kg (4-5 lb)	-	-

Notas

- Nevera: a 4 °C o menos, en un plato o bandeja en la balda inferior, para que no goteen jugos sobre otros alimentos. Es el método más lento pero el que no exige cocinar enseguida.
- Agua fría: el alimento va en una bolsa hermética sin fugas, sumergido en agua fría del grifo. Cambia el agua cada 30 minutos. Para el pavo se calculan unos 30 minutos por libra (1 libra son 450 g).
- Microondas: quita el envoltorio, usa un recipiente apto, sin bandeja de espuma ni film, y sigue la función de descongelar por peso de tu aparato. Las pautas dan unos 6 minutos por libra como referencia para el pavo, si cabe en tu microondas.
- Las guías divergen un poco: el USDA y una extensión universitaria calculan 24 h por cada 5 libras (2,3 kg) de pavo, otra por cada 4-5. La tabla usa el rango más prudente: si dudas, adelanta un día.
- Los tiempos en agua fría para paquetes pequeños (hasta 4 libras) son orientativos del USDA; el USDA solo da una fórmula por libra para el pavo. Para el resto, el tiempo depende de la forma y el grosor.
- Una vez descongelado en la nevera, cocina la carne picada, las aves, el guiso y el pescado en 1-2 días; los cortes de vacuno, cerdo y cordero (asados, chuletas, bistecs), en 3-5 días.
- Si descongelaste en la nevera, puedes volver a congelar sin cocinar, con algo de pérdida de calidad. Si usaste agua fría o microondas, cocina antes de volver a congelar.

Fuentes

- University of Nebraska-Lincoln Extension: How to Thaw Meat and Poultry Safely (basada en la guía The Big Thaw del USDA) (https://food.unl.edu/article/how-thaw-meat-and-poultry-safely)
- University of Georgia Extension: Food Safety Tips for Preparing a Holiday Turkey (C1226) (https://fieldreport.caes.uga.edu/publications/C1226/food-safety-tips-for-preparing-a-holiday-turkey/)
- University of Illinois Extension: Thawing a turkey (https://extension.illinois.edu/turkey/thawing)
- USDA FSIS: Turkey Basics, Safe Thawing (versión archivada) (https://webharvest.gov/peth04/20041015215325/http:/www.fsis.usda.gov/OA/pubs/tbthaw.htm)

https://consejosytrucos.org/cocina/tiempos-de-descongelacion/