

Seguridad Alimentaria y Seguridad en la Cocina

Pasos para Congelar Alimentos



La congelación es una de las formas más fáciles de almacenar alimentos durante períodos prolongados.

Pasos Básicos para la Congelación

Congela los alimentos dentro de unos pocos días, asegurándote de que los alimentos potencialmente peligrosos, como la carne cruda o los alimentos cocinados, nunca se dejen a temperatura ambiente durante más de 2 horas.

Usa un empaque adecuado que sea seguro para el congelador.

Usa los recipientes más pequeños, de no más de 4 pulgadas de profundidad, para mantener la calidad y evitar que se formen cristales de hielo.

Asegura un flujo de aire adecuado que deja espacio alrededor del recipiente cuando lo coloques en el congelador.

Verifica la temperatura de tu congelador y mantenla a 0 grados Fahrenheit o menos para congelar los alimentos rápidamente.

Pasos Importantes para Congelar los Productos Agrícolas

Lava y escurre los productos agrícolas antes de quitar los núcleos, los huesos, las semillas, la piel, etc. Lava pequeñas cantidades a la vez a través de varios cambios de agua fría. No dejes que el producto se empape.

Para las frutas, determina cómo evitar la decoloración, si es necesario, y selecciona el tipo de empaque. La mayoría de las frutas tienen una mejor textura y sabor si están empacadas en azúcar o almíbar. Para más información, consulta [Freezing Food: Fruit](#). (en inglés)

Sigue los tiempos adecuados de escaldado de los vegetales; enfría rápidamente sumergiéndolos en agua helada y luego escúrrelos. Blanquear es escaldar los vegetales en agua hirviendo o vapor durante un corto período de tiempo. Determina si preparas un paquete seco o en bandeja. Para más información, consulta [Freezing Food: Vegetables](#). (en inglés)

Empaca en los recipientes adecuados, dejando suficiente espacio entre la parte superior de los alimentos empacados y el cierre del recipiente.

Etiqueta el envase con el nombre del producto y la fecha actual y congela a 0 F o menos durante 8 a 12 meses para obtener la mejor calidad.

Preguntas Comunes sobre la Congelación de Alimentos

¿Se puede congelar la leche? Sí. Guárdala en recipientes herméticos más pequeños y deja una pulgada en la parte superior para permitir que se expanda. Úsala dentro de los tres meses para obtener la mejor calidad.

¿Se pueden congelar los huevos? Los huevos se pueden almacenar en el refrigerador durante al menos un mes. Para almacenar por más tiempo, rompe los huevos, y mezcla las yemas con las claras. Para evitar la granulosidad, agrega 1 cucharada de azúcar o 1/2 cucharadita de sal por una taza de mezcla de huevo. Cola con un colador para mejorar la uniformidad. Deja una pulgada en la parte superior del recipiente. Los huevos no se deben congelar en sus cáscaras.

¿Se puede congelar el queso? Sí, se pueden congelar los quesos duros y semiduros. Para obtener mejores resultados, tritura el queso o córtalo en trozos pequeños antes de congelarlo. Los productos alimenticios de queso, como las salsas, los aderezos, y los quesos procesados, suelen congelarse bien. Los quesos blandos no se congelan bien.

¿Se puede congelar el pan? Sí. Para el pan comercial empaquetado o casero, colócalo en una bolsa resistente para congelador y congélalo hasta por 3 meses para obtener la mejor calidad.

Selección de los Recipientes Adecuados

Coloca los alimentos en recipientes herméticos hechos de plástico o vidrio, como los recipientes de plástico para congelador con tapas herméticas o frascos de conservas de boca ancha. No uses los frascos de vidrio regulares; se rompen fácilmente a temperaturas de congelación.

Otra opción es usar las bolsas de plástico para congelar y materiales de envoltura resistentes a los vapores de humedad, como las envolturas de plástico para congelar, el papel para congelar, y el papel de aluminio resistente, que son adecuados para los alimentos envasados en seco con poco o ningún líquido. Presiona para eliminar la mayor cantidad de aire posible antes de cerrar.

Antes de colocarlo en el congelador, etiqueta el envoltorio o el recipiente hermético con el nombre del producto, la fecha actual, y el tiempo de almacenamiento recomendado.

Descongelar Alimentos de Forma Segura

Descongela los alimentos usando uno de los cuatro métodos seguros:

- Descongélalos en el refrigerador
- Descongélalos en una bolsa de plástico a prueba de fugas sumergida en agua fría y cambia el agua cada 30 minutos.
- Descongélalos en el microondas y cocínalos inmediatamente después de haberlos descongelado.
- Descongélalos durante el proceso de cocción, como las hamburguesas congeladas a la parrilla.

Nunca descongeles los alimentos al aire libre, en un garaje, en un sótano, o sobre una encimera. Estos métodos pueden hacer que los alimentos no sean seguros para comer.

Llama tu Oficina de Extensión Local

Ponte en contacto con tu oficina de Extensión local con tus preguntas sobre la seguridad alimentaria: go.illinois.edu/FindILExtension.

Referencias (en inglés)

- [Food Freezing Guide](#), (Guía de Congelación de Alimentos), North Dakota State University.
- [Freezing and Food Safety](#), (Congelación y Seguridad Alimentaria), USDA Food Safety and Inspection Service.

Modificado marzo 2025

Cuando los alimentos se descongelan en el refrigerador, es seguro volver a congelarlos sin cocinarlos. Sin embargo, la calidad puede verse afectada debido a la pérdida de humedad al descongelar. Después de cocinar los alimentos crudos que previamente estaban congelados, es seguro congelar los alimentos cocinados.

Congelación en el Momento Adecuado

Si sabes que no usarás las carnes crudas dentro de unos días, ponlas en el congelador lo antes posible para evitar que se echen a perder.

- Carne molida dentro de 1-2 días
- Aves de corral (enteras o en trozos) dentro de 1-2 días
- Asados, bistecs, o chuletas dentro de 3 a 5 días
- Pescado dentro de 3-4 días
- Sobras cocinadas dentro de 3-4 días

Tomar Decisiones Inteligentes

Muchos alimentos se congelan bien, pero algunos tienen un historial comprobado de resistir mal cuando se congelan.

- Los vegetales con alto contenido de agua, como la lechuga, el apio, los pepinos, y los rábanos, se descomponen cuando se congelan.
- Las papas pueden oscurecerse y cambiar de textura cuando se incluyen en las sopas y los guisos.
- Cuando se congelan solos y no como un ingrediente de un plato, la crema agria mitad y mitad, la mayonesa, y el requesón a menudo se vuelven granulados o acuosos.
- Cuando se congelan solos, los productos de pasta cocida pierden la textura.
- La gelatina y los platos de gelatina lloran cuando se descongelan.
- Las claras de huevo cocidas se vuelven duras y gomosas.



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu