



¿Qué Puedo Congelar?

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.

Carne: carne de res, cerdo, ternera, cordero, caza silvestre

Comprueba si hay agujeros en las bandejas y la envoltura de plástico de carne fresca. Vuelve a envolver si es necesario. Para obtener la mejor calidad, envuélvelo dos veces.

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Tocino	1 a 2 meses
Carne enlatada (marcada "Mantener refrigerada")	No congelar
Chuletas de carne de res, ternera, cordero, puerco	4 a 6 meses
Carne curada	1 mes, escurrido
Salchichas	1 a 2 meses Congelar en el embalaje original.
Carne molida (sin cocer)	Envuelve si se almacena por más de 2 meses.
Jamón (sellado al vacío, entero, medio, o loncheado)	1 a 2 meses
Carnes de almuerzo	1 a 2 meses El producto puede "llorar" cuando se descongela.
Asados de carne de res, cordero, puerco, ternera	6 a 12 meses
Salchicha (fresca, sin sal, o ahumada)	1 a 2 meses
Filetes de carne de res, cordero, puerco, ternera	6 a 12 meses

Fruta

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Bayas, cerezas, melocotones, peras, piña	9 a 12 meses
Concentrados de jugo de frutas	8 a 12 meses
Cítricos	4 a 6 meses

Pescado

Para obtener la mejor calidad, envuélvelo dos veces.

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Para obtener la mejor calidad, envuélvelo dos veces.	3 meses
Pescado magro: bacalao, platija, eglefino, lenguado, trucha, abadejo, perca	6 meses
Pescados grasos: caballa, salmón azul, atún, eperlano	2 a 3 meses
Marisco	3 meses

Aves: pollo, pato, pavo

Para obtener la mejor calidad, envuélvelo dos veces.

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Entero o cortado	12 meses
Hígados/Menudillos	3 a 4 meses
Aves cocidas	4 a 6 meses
Nuggets de pollo y empanadas	1 a 3 meses

Otros Alimentos Básicos

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Coco (rallado)	1 año
Hierbas	1 a 2 años
Frutos secos (sin sal)	9 a 12 meses
Frutos secos (salados)	6 a 8 meses
Palomitas de maíz (sin reventar)	2 a 3 años
Arroz (cocido)	6 meses
Espicias (molidas)	1 a 2 años
Espicias (enteras)	2 a 3 años

Huevos

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Huevos en la cáscara	No congelar
Huevos enteros fuera de la cáscara	12 meses
Sustitutos del huevo (sin abrir)	12 meses Si está abierto, no congelar.

Productos de Panadería y Confeitería

La congelación no refresca los productos horneados; solo puede mantener la calidad de la comida antes de la congelación.

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Pan de levadura y masa de rollo (sin hornear)	1 mes
Pan y panecillos de levadura (horneados)	2 a 3 meses
Pan rápido y muffins (horneados)	2 a 3 meses
Masa para pasteles	1 mes
Pastel horneado (no glaseado)	2 a 4 meses
Pastel horneado (glaseado)	1 mes
Pastel de ángel	6 a 12 meses
Pastel esponjoso	1 a 2 meses
Pastel de frutas	6 a 12 meses
Galletas (horneadas en casa)	8 a 12 meses
Galletas (empaquetadas comercialmente)	8 a 12 meses
Masa de galletas (sin hornear)	3 meses
Tartas de frutas y pasteles (horneados)	1 a 2 meses
Tartas de frutas y pasteles (sin hornear)	2 a 4 meses
Tartas de crema y pasteles	3 meses
Masa de panqueques y gofres	3 meses

Verduras

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Congeladas comercialmente	8 meses
Congeladas en el hogar	8 meses

Platos Principales

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Carne, pescado, aves: pasteles y guisos	2 a 4 meses
Comidas congeladas comercialmente/cenas de televisión	3 a 4 meses
Sopas y guisos	2 a 3 meses
Cerdo relleno, cordero, pollo, carne de res	No congelar

Lácteos

Comida	*Tiempo de almacenamiento recomendado para una calidad superior (a 0 °F)
Mantequilla o margarina	12 meses
Quesos duros: Cheddar, suizo, etc.	4 a 6 meses
Quesos procesados (panes, rebanadas)	4 a 6 meses
Quesos blandos: Brie, requesón	No se congela bien
Leche	3 meses. Colócala en recipientes herméticos más pequeños y deja una pulgada en la parte superior para permitir que se expanda.
Nata espesa	2 a 4 meses. La nata más ligera y la mezcla de leche y crema no se congelan bien.
Yogur	1 a 2 meses
Helados y sorbete	2 meses

Modificado marzo 2025



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu