

El peligro oculto en tu freezer: el error que casi todos cometen al congelar la carne molida

25/05/2026



Congelar **carne molida** es una práctica habitual, pero **un error frecuente puede poner en riesgo la calidad y la seguridad de este alimento**. Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), una manipulación inadecuada al momento de congelar o descongelar la carne picada favorece la proliferación de bacterias peligrosas, como la *Escherichia coli*, la *Salmonella* y la *Listeria monocytogenes*.

Estos microorganismos no se detectan a simple vista ni por olor, por lo que un manejo incorrecto puede derivar en enfermedades graves, especialmente en niños, adultos mayores o personas inmunodeprimidas.

El USDA advirtió que la carne molida, por su proceso de

molienda, **expone una superficie mucho mayor a la contaminación bacteriana** en comparación con otros cortes. El organismo recomienda actuar con rapidez tras la compra y cumplir con normas estrictas de higiene para minimizar riesgos.

Cuánto tiempo dura la carne molida en el freezer

De acuerdo con el USDA, la carne picada puede mantenerse en el congelador de manera segura por tiempo indefinido, aunque su calidad disminuye a medida que pasan los meses. Se aconseja consumirla dentro de los primeros 4 meses para preservar sabor y textura óptimos.



Almacenar la carne molida a temperaturas de -18 °C (0 °F) o menos frena el crecimiento bacteriano, pero no mejora la calidad si ya estaba en mal estado antes de congelarse. El paquete debe marcarse con la fecha de congelación para facilitar el control del tiempo de almacenamiento. En cambio, **la carne refrigerada debe utilizarse en un plazo de 1 a 2 días.**

Expertos en seguridad alimentaria aclararon que la fecha de

caducidad impresa en los envases no determina la seguridad del producto, sino que sirve como guía para los comercios. El control del tiempo y la temperatura es fundamental para evitar intoxicaciones alimentarias, ya que las bacterias se multiplican rápidamente entre los 4 y los 60 °C (40 y 140 °F).

Los errores al congelar carne molida

El organismo agrícola identificó varios errores comunes en los hogares al momento de congelar carne picada. **Dejar la carne a temperatura ambiente por más de dos horas antes de congelarla** es uno de los más riesgosos, ya que favorece la multiplicación de bacterias en la llamada “zona de peligro”.

Otro error frecuente es **utilizar envases poco herméticos o bolsas no aptas para congelación**, lo que permite la formación de cristales de hielo y genera quemaduras por frío, afectando el sabor y la textura del producto.

<https://88b3b80b11b2dbb3a83a981f7babea3b.safeframe.google syndication.com/safeframe/1-0-45/html/container.html>



Dejar la carne picada a temperatura ambiente por más de dos horas antes de congelar aumenta considerablemente el riesgo de intoxicaciones alimentarias (Freepik)

Congelar la carne en grandes bloques también es una práctica desaconsejada, ya que dificulta el descongelado homogéneo y puede dejar zonas internas expuestas a temperaturas inseguras por más tiempo.

Los especialistas de la autoridad estadounidense insistieron en que **nunca debe congelarse carne molida que haya superado su fecha de uso seguro** o que presenta signos de deterioro, como olor desagradable o textura viscosa.

La carne descongelada en microondas o agua fría debe cocinarse inmediatamente y no volver a congelarse sin cocción previa, ya que esto aumenta el riesgo de intoxicación. También recomendaron evitar envases no aptos para freezer y prevenir la contaminación cruzada con otros alimentos.

Cómo congelar carne picada correctamente

Para un congelado seguro, el USDA recomendó **envolver la carne picada en film plástico resistente, papel de aluminio, papel para congelar o bolsas especiales para freezer**. Es fundamental expulsar la mayor cantidad de aire posible antes de sellar el envase, ya que el oxígeno acelera el deterioro y favorece la formación de quemaduras por frío.

<https://88b3b80b11b2dbb3a83a981f7babea3b.safeframe.googleusercontent.com/safeframe/1-0-45/html/container.html>



El uso del microondas para descongelar carne picada exige una cocción inmediata, según las pautas de seguridad alimentaria del USDA (Imagen Ilustrativa Infobae)

En el hogar, la carne picada debe refrigerarse o congelarse inmediatamente después de la compra. **Si el consumo será en los días siguientes, puede mantenerse en la heladera a 4 °C (40 °F) o menos**. Para períodos más prolongados, el freezer es la opción indicada.

La autoridad agrícola aconsejó **dividir la carne en porciones**

individuales o del tamaño deseado antes de congelar, lo que facilita tanto el almacenamiento como el posterior descongelado.

El descongelado debe hacerse preferentemente en la heladera. La carne picada cocida puede refrigerarse hasta 4 días y congelarse por unos 4 meses, manteniendo la calidad. Al recalentar, la temperatura interna debe alcanzar los 74 °C.

Expertos en manipulación de alimentos del USDA subrayaron la importancia de la limpieza para evitar la contaminación: **manos, utensilios y superficies deben lavarse con agua caliente y jabón antes y después de manipular carne cruda.** Los consumidores deben evitar el contacto de la carne picada cruda con otros alimentos y desinfectar los utensilios con soluciones adecuadas.

El cumplimiento riguroso de estas recomendaciones permite conservar la carne picada en condiciones seguras y minimizar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos.

Fuente: Infobae