

# Los errores más comunes al descongelar carne y cómo prevenir intoxicaciones

10/10/2025



Dejar la carne sobre la mesada “para que se descongele sola” puede parecer una costumbre inofensiva o incluso práctica. Sin embargo, detrás de ese gesto cotidiano se esconde uno de los mayores errores en la manipulación de alimentos.

La carne cruda, cuando permanece demasiado tiempo a temperatura ambiente, se convierte en el escenario perfecto para la proliferación de bacterias peligrosas como **Salmonella**, **E. coli** o **Listeria**.

Especialistas de *Sportlife* y de la **Universidad de Harvard** advierten que un descongelado incorrecto puede no solo arruinar el sabor y la textura del alimento, sino también poner en riesgo la salud.

Las bacterias pueden multiplicarse en cuestión de minutos

cuando la carne entra en la llamada “**zona de peligro**” (entre **4°C y 60°C**). Por eso, conocer los errores más frecuentes –y cómo evitarlos– es clave para garantizar la seguridad alimentaria en casa.



Descongelar parcialmente y volver a congelar la carne aumenta el riesgo de contaminación alimentaria (Freepik)

## **1. Dejar la carne a temperatura ambiente**

Uno de los errores más comunes es **dejar la carne sobre la mesada durante horas**. Según *Harvard Environmental Health & Safety*, los alimentos perecederos **nunca deben descongelarse a temperatura ambiente**, ya que en ese rango **las bacterias se multiplican rápidamente**.

La opción más segura es hacerlo en el refrigerador, donde la temperatura se mantiene constante. Si se necesita acelerar el proceso, se puede recurrir al microondas en modo descongelación o al baño de agua fría, **cambiando el agua cada 30 minutos**.

## **2. Usar agua caliente o microondas sin supervisión**

El **agua caliente** puede calentar de forma desigual y generar zonas propicias para el crecimiento bacteriano. Lo mismo ocurre si se usa el microondas sin controlar el tiempo: parte del alimento puede comenzar a cocinarse mientras otra permanece congelada.

Lo correcto es **sumergir la carne en agua fría dentro de una bolsa hermética**, renovando el agua cada media hora.



El uso de agua caliente o microondas sin supervisión puede generar zonas inseguras en la carne (Imagen Ilustrativa Infobae)

El **Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA)** recomienda usar siempre la función específica de descongelación del microondas y girar la carne varias veces para un resultado uniforme.

### **3. Dejarla fuera del refrigerador durante la noche**

Esta práctica es tan habitual como peligrosa. Dejar la carne a temperatura ambiente durante toda la noche la expone durante horas a la zona de riesgo. Según el *Food Safety and Inspection Service* estadounidense, ningún alimento perecedero debe permanecer más de dos horas fuera del frío.

### **4. Descongelar parcialmente y volver a congelar**

Descongelar un trozo de carne y luego volver a congelarlo es un error frecuente que puede tener consecuencias. Durante la descongelación, las bacterias comienzan a multiplicarse, y la recongelación no las elimina. Si se descongela más cantidad de la necesaria, lo ideal es cocinarla completamente y refrigerar las porciones sobrantes.



Descongelar parcialmente y volver a congelar la carne aumenta el riesgo de contaminación (Freepik)

## **5. Ignorar las instrucciones del fabricante**

Los productos congelados suelen incluir indicaciones específicas sobre su descongelación. Respetarlas garantiza tanto la seguridad como la textura y sabor adecuados del alimento.

## **6. No planificar con tiempo**

**Descongelar “a último momento”** puede llevar a decisiones riesgosas, como recurrir al agua caliente o dejar la carne sobre la mesada. Planificar las comidas con antelación permite descongelar de manera segura en el refrigerador.

## 7. Usar el horno o el calor para acelerar el proceso

El horno o las fuentes de calor pueden elevar la temperatura de la superficie mientras el centro sigue congelado, generando un ambiente ideal para las bacterias. Por eso, **los especialistas desaconsejan este método y recomiendan optar por el refrigerador o el baño de agua fría.**



El uso del horno para descongelar alimentos puede favorecer la proliferación de bacterias, según especialistas (Imagen Ilustrativa Infobae)

Diversas investigaciones respaldan estas recomendaciones. Un estudio publicado en *Frontiers in Nutrition* demostró que las muestras de carne descongeladas a temperatura ambiente desarrollaron **más bacterias y mayor pérdida de jugos** que las descongeladas en refrigerador.

Adoptar hábitos seguros en la cocina puede marcar la diferencia entre una comida deliciosa y un riesgo para la

salud. Tal como señala *Harvard*, la seguridad alimentaria comienza con pequeñas decisiones cotidianas: **mantener el frío, evitar la improvisación y descongelar con conciencia**. Con planificación y buenos hábitos, es posible disfrutar de carnes más seguras, sabrosas y saludables.

Fuente: Infobae