

# Ni dos días ni una semana: cuánto tiempo dura la carne cruda en la heladera

19/12/2024



Si no se conserva de la manera adecuada, la carne puede echarse a perder rápidamente. Conocer cuánto tiempo puede durar en la heladera es clave para evitar el desperdicio y, lo más importante, prevenir problemas de salud causados por el consumo de carne en mal estado.

En general, la **carne cruda** tiene una vida útil limitada en la heladera. Para garantizar su **frescura** y **seguridad**, se recomienda mantener la temperatura de la heladera a 4°C o menos. Sin embargo, el tiempo que la carne cruda puede

permanecer en la heladera varía según el tipo de carne. Por ejemplo, las rojas como la de **res, cerdo y cordero** pueden mantenerse **entre 3 y 5 días**.

Por otro lado, las **carnes molidas**, tanto de res como de cerdo, pollo y otras aves, tienen un tiempo de conservación más corto, **de 1 a 2 días**. Esto se debe a que su mayor exposición al aire y la mayor superficie de contacto favorecen un mayor riesgo de proliferación bacteriana. Las aves crudas (como el pollo y el pavo) también deben consumirse **dentro de los primeros 1 a 2 días**.

En cuanto al **pescado fresco**, su vida útil es aún más corta: **solo 1 a 2 días en la heladera**. Esto se debe a su alta susceptibilidad al deterioro bacteriano, por lo que debe ser consumido lo antes posible para evitar enfermedades alimentarias.

## **Recomendaciones para conservar la carne cruda**

Es fundamental almacenar la carne cruda correctamente para **evitar la contaminación cruzada** con otros alimentos. Para ello, se debe **colocar la carne en un recipiente hermético** o envolverla cuidadosamente en plástico *film* o papel de aluminio. Además, siempre es preferible **colocarla en la parte más fría de la heladera**, que suele ser el fondo.

Si no se va a utilizar la carne en el plazo recomendado, lo más seguro es congelarla. En el freezer, la carne cruda puede **durar mucho más tiempo**, conservando su sabor y calidad. Sin embargo, es importante recordar que, aunque la carne se congele, no debe permanecer en el congelador por períodos excesivamente largos, ya que esto también afectaría su textura y sabor.

Fuente: TN