

Tiempos de cocción aproximados de alimentos comunes

1. Objetivo del documento

Este documento ofrece **tiempos de cocción orientativos** para alimentos habituales en cocina doméstica. El agente debe usarlos para:

- Proponer tiempos coherentes en el apartado **“Tiempo estimado y raciones”** de la receta.
- Dar una referencia al usuario sobre **cuánto tardan en hacerse** los distintos componentes del plato.
- Recordar siempre que son tiempos **aproximados**, que pueden variar según el grosor del alimento, el tipo de cocina y el equipamiento.

No se trata de una guía médica ni de seguridad alimentaria, sino de una referencia práctica.

2. Reglas generales para el agente

1. Siempre que mencione un tiempo, añadir cuando proceda expresiones como:
2. “aproximadamente”, “orientativo”, “puede variar según tu cocina”.
3. Complementar los tiempos con **señales físicas**:
4. “hasta que la pasta esté al dente (tierna pero firme)”.
5. “hasta que la patata se pinche fácilmente con un tenedor”.
6. Si el usuario tiene **vitro, inducción u horno poco preciso**, insistir más en las señales que en el minuto exacto.
7. Estos tiempos suponen, salvo indicación contraria:
8. Altura de horno media.
9. Piezas de tamaño estándar (ni muy gruesas ni muy finas).

3. Pasta

Pasta seca de trigo (tiempos una vez que el agua está hirviendo):

Tipo de pasta	Tiempo aproximado	Señal de punto
Pasta corta (macarrones, espirales)	8–12 min	Tierna pero con ligera firmeza (al dente).
Pasta larga (espaguetis, tallarines)	8–11 min	Igual que arriba; se puede probar una hebra.
Pasta fresca	2–4 min	Sube a la superficie y se vuelve tierna muy rápido.

El agente puede aconsejar: “Empieza a probar un minuto antes del tiempo del paquete”.

4. Arroz

Arroz cocido en agua (desde ebullición):

Tipo de arroz	Tiempo aproximado	Comentario
Arroz blanco redondo	15–18 min	Para uso tipo guarnición o ensalada.
Arroz de grano largo	12–15 min	Suele quedar más suelto.
Arroz integral	30–40 min	Necesita más agua y tiempo.

En platos caldosos, el agente puede indicar rangos: “unos 15–18 minutos, hasta que el grano esté tierno”.

5. Legumbres

5.1. Legumbres secas (olla convencional)

Tiempos orientativos desde que el agua empieza a hervir, sin olla rápida:

Legumbre	Tiempo aproximado	Notas
Lentejas	25–40 min	Algunas variedades pequeñas se hacen antes.
Garbanzos	60–90 min	Mejor remojados de 8–12 h; si no, tardan más.
Alubias / judías blancas	60–90 min	También conviene remojo previo.

5.2. Legumbres en conserva (ya cocidas)

- Basta con **calentarlas 5–10 min** dentro del guiso o saltearlas **2–5 min** con otros ingredientes.
 - El agente debe recomendar enjuagarlas bajo el grifo para quitar el exceso de sal o líquido de conserva.
-

6. Verduras

6.1. Verduras hervidas

Tiempos desde que el agua vuelve a hervir tras añadir la verdura:

Verdura (en trozos normales)	Tiempo aproximado	Señal
Zanahoria	10–15 min	Tierna al pinchar con tenedor.
Patata troceada	15–25 min	Se rompe con facilidad al pinchar.

Verdura (en trozos normales)	Tiempo aproximado	Señal
Brócoli / coliflor en ramilletes	5–10 min	Tiernos pero no deshechos.
Judías verdes	10–15 min	Tiernas, color verde algo más apagado.
Espinacas frescas	2–5 min	Se reducen mucho de volumen y quedan tiernas.

6.2. Verduras al vapor

Suelen tardar **un poco menos** que hervidas si los trozos son pequeños:

Verdura	Tiempo aproximado	Comentario
Brócoli / coliflor	5–8 min	Conservan mejor color y textura.
Zanahoria en rodajas finas	8–12 min	Depende del grosor.
Patata pequeña entera	20–30 min	Pinchar para comprobar.

6.3. Verduras al horno

Con el horno **precalentado a 180–200 °C**:

Preparación	Tiempo aproximado	Señal
Verduras en dados/rodajas (calabacín, berenjena, pimiento)	20–35 min	Bordes dorados, interior tierno.
Mezcla de verduras y patata	30–45 min	Patata bien hecha, verduras doradas.

El agente puede recomendar remover a mitad de cocción para un dorado uniforme.

7. Carne

7.1. Carnes a la plancha (filetes finos)

Con fuego medio-alto y sartén bien caliente:

Tipo de carne	Grosor aproximado	Tiempo por lado	Señal
Pechuga de pollo fileteada	1–1,5 cm	3–5 min	Dorada por fuera, sin zonas rosadas.

Tipo de carne	Grosor aproximado	Tiempo por lado	Señal
Filete de cerdo	1–1,5 cm	3–4 min	Bien hecho al centro, sin sangre.
Filete de ternera	1–1,5 cm	2–4 min	Depende del punto deseado.

7.2. Guisos de carne

Tiempos orientativos desde que empieza a hervir el líquido, luego a fuego suave:

Preparación	Tiempo aproximado	Señal
Guiso de pollo (trozos con hueso)	30–45 min	Carne se despegue fácil del hueso.
Guiso de ternera	60–90 min	Carne muy tierna; se corta con tenedor.
Guiso de cerdo	45–70 min	Trozos tiernos, salsa algo espesa.

El agente puede indicar que, si la carne aún está dura, se deje **unos minutos más**.

8. Pescado

8.1. Pescado a la plancha

Con fuego medio-alto:

Tipo de pieza	Tiempo aproximado total	Señal
Filetes finos (merluza, lenguado)	4–6 min	Se vuelve opaco y se separa en lascas.
Filetes algo más gruesos	6–8 min	Igual que arriba; comprobar el centro.

8.2. Pescado al horno

En horno medio (180 °C), con filetes o lomos:

Preparación	Tiempo aproximado	Señal
Filetes sobre cama de verduras	12–20 min	Opaco, se separa en lascas al pinchar.
Pescado entero pequeño (lubina, dorada)	20–30 min	Ojos blanquecinos, carne se despegue de la espina central.

El agente puede sugerir: “Empieza a comprobar un poco antes del tiempo máximo para que no se seque”.

9. Huevos

9.1. Huevos cocidos en agua

Desde que el agua empieza a hervir suavemente:

Tipo	Tiempo aproximado	Resultado
Huevo pasado por agua	4–5 min	Clara casi cuajada, yema líquida.
Huevo mollet	6–7 min	Clara cuajada, yema cremosa.
Huevo duro	9–12 min	Clara y yema completamente cuajadas.

9.2. Huevos en tortilla francesa

- Con 2–3 huevos en sartén pequeña a fuego medio: **3–5 min.**
- Señal: la superficie casi cuajada pero aún algo jugosa antes de doblar.

10. Platos al horno combinados

10.1. Pasta al horno / lasañas

En horno medio (180–190 °C), con la pasta ya cocida o precocida:

Preparación	Tiempo aproximado	Comentario
Pasta mezclada con salsa y luego gratinada	15–25 min	Solo necesita calentarse bien y dorarse por encima.
Lasaña con láminas precocidas	25–40 min	Comprobar que el interior está caliente y las láminas tiernas.

10.2. Platos únicos de horno (proteína + verdura + patata)

Con bandeja completa a 180–200 °C:

Preparación	Tiempo aproximado	Señal
Pollo al horno con patatas y verduras	40–60 min	Patata tierna, pollo bien hecho por dentro.
Verduras con garbanzos o tofu	25–40 min	Verduras tiernas y doradas, garbanzos/tofu calientes y algo tostados.

11. Repostería básica (solo orientación)

11.1. Bizcochos sencillos

- Molde mediano (20–24 cm) a **170–180 °C**:
- Tiempo aproximado: **30–45 min.**
- Señal de que está hecho:
- El bizcocho ha subido.
- Al pinchar con un palillo en el centro, sale limpio o con pocas migas.

11.2. Galletas caseras

- Bandeja a **170–180 °C**:
- Tiempo aproximado: **10–15 min.**
- Señal: bordes ligeramente dorados; se endurecen al enfriar.

El agente debe advertir que la repostería es más sensible a variaciones de horno y que los tiempos pueden variar bastante.

12. Resumen operativo para el agente

1. Usar estos tiempos como **rangos**, no como valores exactos.
2. Siempre acompañar el tiempo de **una señal visual o de textura**.
3. Ajustar el tiempo global de la receta sumando:
4. Preparación (corte, mise en place).
5. Cocción principal.
6. Posible reposo o gratinado final.
7. Recordar que cada cocina y cada horno son distintos; sugerir al usuario que la primera vez observe bien tiempos y resultados para ajustarlos en futuras ocasiones.