

CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS CON HUEVO

El huevo es un alimento de elevado valor nutritivo y una buena fuente de proteína. Por su fácil preparación, el huevo es un producto esencial en nuestra gastronomía.

Por su naturaleza, es un alimento sensible a la contaminación y la multiplicación bacteriana.

El interior del huevo está protegido por una barrera natural: **la cáscara y la cutícula**. Si eliminamos o dañamos esta barrera, facilitamos la entrada de gérmenes aumentando el riesgo de contaminación.

La contaminación del huevo puede dar lugar a enfermedades que se manifiestan con síntomas digestivos como vómitos y diarreas.

La mayoría de toxiinfecciones alimentarias (TIA) producidas por los huevos podrían evitarse si se respetasen estas sencillas normas de higiene.



En colaboración con:

- Departament de Salut
- Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca

Con la participación de:

- Centre de Sanitat Avícola de Catalunya (CESAC)
- ederació Avícola Catalana

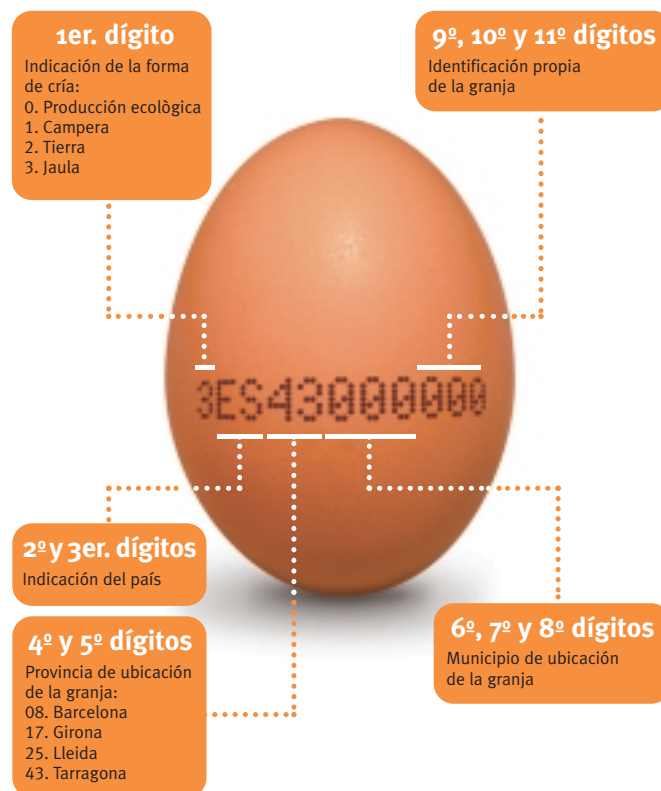
SEGURETAT ALIMENTÀRIA
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores
902 111 444



 www.gencat.net/salut

CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS CON HUEVO



© Generalitat de Catalunya. D. L.: B-41.445-2005

 Generalitat de Catalunya
Agència Catalana
de Seguretat Alimentària

 agència catalana
del consum

1 ¿CÓMO ESCOGER LOS HUEVOS EN EL MOMENTO DE LA COMPRA?

- Los huevos deben tener la cáscara limpia, entera y sin signos de humedad.

La cáscara sucia puede contener gérmenes y contaminar el interior del huevo y otros alimentos con los que entre en contacto.

- Los huevos envasados deben llevar una etiqueta que indique: la fecha de consumo preferente, la categoría de calidad y peso del huevo, el centro donde han sido envasados y clasificados, la forma de cría y las recomendaciones sobre su conservación.
- Los huevos vendidos a granel deberán garantizar esta misma información.



2 ¿CÓMO CONSERVAR LOS HUEVOS?

- En un sitio fresco, seco y a temperatura constante, es decir, el refrigerador.

Los cambios de temperatura provocan condensaciones sobre la cáscara y esta humedad facilita la multiplicación de gérmenes, la desintegración de la barrera protectora del huevo y, por lo tanto, su contaminación.

- Separados del resto de alimentos, preferiblemente en la huevera del refrigerador.

La huevera sirve para mantener los huevos en un espacio seco y fresco, y también para dificultar las contaminaciones cruzadas con otros alimentos.

- Limpieza de los huevos es una práctica que, además de ser innecesaria, puede facilitar la contaminación del huevo.



3 ¿CÓMO PREPARAR LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN HUEVOS?

- No se deben utilizar huevos que hayan superado su fecha de consumo preferente. La frescura del huevo es un atributo de calidad y de seguridad.
- Antes y después de manipular los huevos debemos lavarnos siempre las manos.

- Los utensilios que hayan estado en contacto con los huevos o con productos que contengan huevo deben limpiarse siempre después de su uso.

Las manos, los trapos de cocina, las superficies de trabajo y cualquier otro utensilio de cocina puede actuar como transportador de gérmenes.

- No se debe romper el huevo en el mismo recipiente donde después se batirá, ni separar las claras de las yemas utilizando la cáscara del huevo.

Al romper el huevo podemos contaminar el recipiente y el propio huevo con gérmenes de la cáscara.

- Una vez roto el huevo hay que comprobar que no desprenda ningún olor anormal y que la transparencia de la clara sea la adecuada.

La presencia de estos signos puede hacer sospechar de un posible crecimiento bacteriano y, por lo tanto, debemos desecharlo.

- Los alimentos que contienen huevo deben cocerse a una temperatura que llegue a los 75°C en el centro del producto. Hay que cuajar bien las tortillas.

La cocción es la única manera de eliminar los gérmenes peligrosos, entre ellos, la salmonela.

Una cocción insuficiente no garantiza la eliminación de los gérmenes.

4 ¿CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN HUEVOS?

- Después de su elaboración deben consumirse inmediatamente o mantenerse en el refrigerador.

Las tortillas, natillas, flanes, quiches y otros productos elaborados con huevo son un medio idóneo para el crecimiento de bacterias, si se dejan a temperatura ambiente (10°C- 40°C). No los mantenga a estas temperaturas más de 2 horas.



5 ¿QUÉ HAY QUE SABER SOBRE LA MAYONESA Y OTRAS SALSAS QUE PREPARAMOS CON HUEVO FRESCO?

- Hay que preparar la cantidad justa de salsa para consumir en una sola comida. Las salsas no se deben conservar para días posteriores.

- Si añadimos unas gotas de vinagre o de limón, mejorará su conservación.

- Deben mantenerse en el refrigerador hasta el momento de ser consumidas o utilizadas en otros platos que también deberemos refrigerar.

La mayonesa y algunas salsas elaboradas con huevo fresco no reciben ningún tratamiento de calor que elimine los posibles gérmenes. Por lo tanto, debemos respetar muy estrictamente estas normas de higiene.

