



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Precauciones frente al consumo de huevos

Lo que usted debe saber

Los huevos frescos se deben manipular con cautela para prevenir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos; a menudo esto se denomina “intoxicación por alimentos”. Incluso los huevos pueden contener bacterias denominadas *Salmonella*, que pueden provocar un

La Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, por sus siglas en inglés) calcula que, cada año, 142,000 enfermedades son provocadas por el consumo de huevos contaminados con *Salmonella*. La FDA ha establecido reglamentos para ayudar a prevenir la contaminación de los huevos en los criaderos y durante su transporte y almacenamiento. No obstante, los consumidores juegan un papel clave en la prevención de las enfermedades relacionadas con el consumo de huevos. De hecho, la forma más efectiva de prevenir las enfermedades relacionadas con el consumo de huevos es saber comprar, almacenar, manipular y cocinar huevos (o los alimentos que los contienen) de manera segura. Siga los siguientes consejos sobre manipulación segura para protegerse a usted y su familia.



¿Qué es la *Salmonella*?

La *Salmonella*, nombre con que se designa a un grupo de bacterias, es la causa más común de intoxicación por alimentos en Estados Unidos. Es sabido que los gérmenes de la *Salmonella* han provocado enfermedades durante más de 100 años. Fueron descubiertos por un científico estadounidense llamado Salmon, a quien deben su nombre.

La mayoría de las personas infectadas por *Salmonella* comienza a manifestar diarrea, fiebre, dolores abdominales y vómito entre 12 y 72 horas después de la infección. Por lo general, los síntomas duran entre 4 a 7 días y la mayoría de las personas se recupera sin tratamiento. Sin embargo, en algunas personas, la diarrea puede ser tan severa que requiere hospitalización. En estos pacientes, la infección por *Salmonella* se puede extender desde el intestino al torrente sanguíneo y luego a otros lugares del cuerpo, lo que puede provocar la muerte, a menos que el individuo reciba tratamiento con antibióticos en forma inmediata. Algunas personas tienen mayor riesgo de manifestar enfermedades severas, como las mujeres embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores y las personas con sistemas inmunitarios debilitados.

La FDA exige que todos los envases de cartón que contengan huevos en cáscara que no han sido tratados para eliminar el riesgo de *Salmonella* exhiban la siguiente declaración de manipulación segura:

Instrucciones de manipulación segura
Para prevenir enfermedades inducidas por bacterias, mantenga los huevos refrigerados, cocine los huevos hasta que la yema esté firme y cocine los alimentos que contengan huevo con minuciosidad.

Los huevos que han sido tratados para eliminar el riesgo de *Salmonella* (por ejemplo, mediante la pasteurización) no requieren portar instrucciones de manipulación segura.

Compre de manera acertada

Usted puede ayudar a que los huevos sean seguros, si toma decisiones de compra inteligentes en la tienda de abarrotes.

- Sólo compre huevos que estén dispuestos en un refrigerador o una vitrina refrigerada.
- Abra el envase de cartón para asegurarse de que los huevos estén limpios e intactos.
- Refrigérelos de inmediato
- Almacene los huevos en su envase de cartón original y consúmalos dentro de 3 semanas para asegurar su óptima calidad.



Mantenga todo limpio

Antes de preparar cualquier alimento, recuerde que la limpieza es clave.

- Lávese las manos, lave los utensilios, equipos y superficies de trabajo con agua caliente y jabón antes y después de entrar en contacto con huevos o alimentos que contengan huevo.



Cocine con minuciosidad

La cocción minuciosa es quizás el paso más importante para garantizar que los huevos sean seguros.

- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén duras. Los huevos revueltos no deben quedar acuosos.
- Los guisos y otros platos que contengan huevo se deben cocinar a una temperatura de 160 °F (72 °C). Use un termómetro para alimentos para estar seguro.
- Para las recetas que requieran el uso de huevos crudos o semicocidos al momento de servir (por ejemplo, el aderezo para ensaladas César y el helado hecho en casa) utilice huevos en cáscara que hayan sido tratados para eliminar el riesgo de *Salmonella* mediante la pasteurización u otro método aprobado, o productos de huevo pasteurizados. Los huevos en cáscara debidamente tratados están disponibles en un número creciente de locales de venta minorista y están claramente etiquetados; también se dispone masivamente de productos de huevo pasteurizados.



Sirva de manera segura

Las bacterias se pueden multiplicar en rangos de temperatura que van desde los 40 °F (5 °C) a 140 °F (60 °C), de modo que es muy importante servir los alimentos de manera segura.

- Sirva huevos y alimentos que contengan huevo inmediatamente después de la cocción.
- Para servir en modalidad bufet, los platos calientes que contengan huevo se deben mantener calientes y los platos helados se deben conservar helados.
- Los huevos y los platos que contengan huevo, tales como quiches y soufflé, pueden ser refrigerados para servir posteriormente, pero se deben recalentar completamente a 165 °F (74 °C) antes de servir.
- Los huevos cocidos, como los huevos duros y los alimentos que contienen huevo, no deben quedar a temperatura ambiente por más de 2 horas. Dentro de estas 2 horas, se deben recalentar o refrigerar.

Almacene en forma adecuada

- Consuma los huevos duros (con o sin cáscara) dentro de 1 semana después de su cocción.
- Consuma huevos congelados dentro de 1 año. Los huevos no se deben congelar con cáscara. Para congelar huevos enteros, mezcle las yemas y las claras. Las claras se pueden congelar solas.
- Las sobras de los platos que contengan huevo se deben refrigerar y consumir dentro de 3 a 4 días. Para refrigerar grandes sobras de platos calientes que contengan huevo, separe las cantidades en envases poco profundos para que se enfríen rápidamente.

Cuando ande de viaje

- Los huevos cocidos para almuerzos campestres se deben conservar en una nevera con aislación térmica y con una cantidad suficiente de hielo o bolsas de gel refrigerante para mantenerlos fríos.
- No coloque la nevera en el portaequipaje; transpórtela en el compartimento para pasajeros con aire acondicionado.
- Para llevar huevos cocidos al trabajo o a la escuela, guárdelos con una bolsa pequeña de gel refrigerante o con una caja de jugo congelada.

