



Huevos frescos en su cáscara: ¡Manéjelos adecuadamente cuando celebre!

Desde la antigüedad, el huevo ha sido considerado un símbolo de nueva vida y se le ha asociado con celebraciones de primavera, como la Pascua y Pésaj. Pero incluso durante las ocasiones festivas, si no se manipulan adecuadamente, los huevos pueden provocar **intoxicaciones alimentarias**. Por ese motivo, la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos, (FDA por sus siglas en inglés) recuerda a los consumidores que manipulen los huevos frescos de manera segura durante sus celebraciones de primavera y durante todo el año.

Para saber más, visite:

<http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm077342.htm>
<http://www.fda.gov/ForConsumers/ConsumerUpdates/ucm170640.htm>

La **Salmonella** puede encontrarse en el exterior e interior de los huevos frescos que se ven perfectamente normales. Esta bacteria puede producir náuseas, vómitos, diarrea, calambres y fiebre. En personas que, en otros sentidos, son saludables, estos síntomas generalmente duran un par de días y disminuyen durante la semana. Pero ciertas personas corren un mayor riesgo de contraer una enfermedad grave debido a la **Salmonella**, como las mujeres embarazadas, los niños pequeños, los adultos mayores y las personas que tienen el sistema inmunológico debilitado. En estas personas, una infección por **Salmonella** puede pasar del intestino al torrente sanguíneo y luego a otras partes del cuerpo. En algunos casos, a menos que la persona reciba un rápido tratamiento con antibióticos, la infección puede llevar a la muerte.

Consejos sobre el manejo adecuado de los huevos frescos en su cáscara

Mantenga limpio antes de consumir

Tanto el exterior como el interior de los huevos pueden estar contaminados.

- Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con los alimentos (por ejemplo, encimeras, utensilios, platos y tablas de cortar) con agua y jabón después de estar en contacto con huevos crudos.
- Deseche los huevos rajados o sucios.

Separe

No permita que los huevos crudos entren en contacto con comida que se comerá cruda (o con utensilios que podrían contaminar otros alimentos).



Cocine los huevos totalmente

La cocción reduce la cantidad de bacterias presentes en un huevo; no obstante, un huevo cocinado levemente, con la clara o la yema líquida, sigue presentando un riesgo mayor que un huevo totalmente cocinado. Las claras y yemas de huevo cocinadas levemente han causado infecciones por *Salmonella*.

- Cocine los huevos totalmente, hasta que tanto la clara como la yema estén firmes. Para las recetas que contienen huevos mezclados con otros alimentos, cocine los huevos a una temperatura interna de 160°F (71°C).
- Coma los huevos inmediatamente después de cocinarlos. No mantenga los huevos tibios o a temperatura ambiente (entre 40°F y 140°F) durante más de 2 horas.
- Para las recetas que requieren huevos crudos o ligeramente cocinados, considere la posibilidad de usar huevos en su cáscara pasteurizados o productos de huevo pasteurizados.

Refrigere los huevos inmediatamente

Mantener los huevos adecuadamente refrigerados evita que las bacterias de *Salmonella* dentro de los huevos o sobre su superficie aumenten en grandes cantidades (lo cual hace que sea más probable que provoquen enfermedades).

- Compre huevos *exclusivamente* en tiendas que los conserven refrigerados.
- En casa, mantenga los huevos refrigerados a 40°F (4°C) hasta que los necesite. Para mayor seguridad, use un termómetro de refrigerador.
- Refrigere inmediatamente los huevos que no va a usar o las sobras de comidas que contengan huevo.

Cuando coma fuera de casa

Evite los platillos de restaurante hechos con huevos no pasteurizados, crudos o ligeramente cocinados. Cuando esté en un restaurante, antes de pedir algo que podría contener huevos crudos o ligeramente cocinados, como una salsa holandesa o un aderezo para una ensalada César, pregunte si usan huevos pasteurizados.