

Datos de la Administración de Drogas y Alimentos

Consejos de Expertos Sobre la Seguridad de los Huevos

(NAPS)—Desde cualquier punto de vista, es sumamente beneficioso incluir huevos en su dieta si sigue algunas pautas de seguridad. Los huevos son una buena fuente de proteína y pueden contribuir en forma saludable y económica a una dieta bien balanceada. Para garantizar la seguridad de los huevos, la Administración de Alimentos y Drogas (FDA) de los EEUU exige que desde el 4 de septiembre del 2001, todas las cajas de huevos con cáscara, sin tratamiento para destruir la salmonella, deben incluir instrucciones sobre cómo evitar la enfermedad con el manejo debido:

Instrucciones para el Manejo Seguro de los Huevos: Para prevenir enfermedades causadas por bacterias, mantenga los huevos en refrigeración, cocine los huevos hasta que las yemas queden firmes y cocine las comidas que contienen huevos completamente. (T)



Cómo consumir huevos en forma segura son datos que los consumidores deben saber. (T)

Los huevos crudos o poco cocidos pueden estar contaminados con bacterias de salmonella. Esta enfermedad puede ser especialmente peligroso para los niños, los ancianos y la gente cuyos sistemas inmunológicos se han visto debilitados por problemas de salud.

El manejo correcto de los huevos comienza en su lugar de venta. Sólo compre huevos que se vendan en una vitrina refrigerada y mantenga los huevos en refrigeración hasta cocerlos. La FDA exige que todos los huevos con cáscara y no tratados en contra de la salmonella que estén a la venta, deben de ser guardados y presentados a una temperatura de 45° F (7° C) o menos. Abra la caja para asegurarse que no estén rotas las cáscaras y que los huevos estén limpios. Al cocinar con huevos, lávese las manos y lave los utensilios, el equipo y las áreas de trabajo que utilizó con agua caliente y con jabón antes y después de tener contacto con los huevos y los alimentos que los contengan.

Revise que los huevos se cuezan en su totalidad. Cuezan los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes.

“Nada de dejar la yema o la clara líquida. Éste es un caso en el que es mejor prevenir que lamentar”, explica Joseph Levitt, Director del Centro de Alimentaria Seguridad y Nutrición Aplicada de la FDA.

Los huevos revueltos deben

Guarde los huevos en su caja original y refrigérelos tan pronto le sea posible después de comprarlos.

quedar firmes. Los guisos o platos que contengan huevos deben cocinarse hasta 160° F. Sirva los huevos cocidos y las comidas que tengan huevos inmediatamente después de cocinarlos.

Guarde los huevos en su caja original y refrigérelos tan pronto le sea posible después de comprarlos. Use los huevos crudos en un período de tres semanas. Los huevos cocidos no deben quedar sin refrigeración por más de dos horas. Refrigere los restos de platos con huevos por un máximo de 3 a 4 días.

Cuando refrigere una gran cantidad de restos que contengan huevos calientes, divídalos en varios recipientes bajos para que se enfríen rápidamente. Los huevos pueden congelarse hasta por un máximo de un año, pero las claras y yemas deben batirse conjuntamente antes de congelarlas.

Estas nuevas instrucciones de manejo forman parte de un Plan de Acción de Seguridad con los Huevos el cual es una estrategia “de la granja a la mesa” para garantizar la seguridad del suministro de huevos en el país. Para más información acerca del manejo de huevos y otras normas de seguridad con los alimentos, llame a la FDA al 1-888-SAFEFOOD o visite la página web www.cfsan.fda.gov.