

**Debe impedir el consumo de huevos crudos o alimentos hechos con huevos crudos. Los platos con huevos semicocidos también pueden ser peligrosos.**

Ejemplos de estos alimentos incluyen mayonesa, salsa holandesa, cremas heladas, postres con merengues; sobre todo si son elaboraciones caseras.

*Recuerde que prevenir es mejor que curar.*

Los grupos mas vulnerables tales como ancianos, embarazadas, niños y personas inmunodeficientes, son mas susceptibles a las infecciones incluyendo salmonelosis. Ellas deben estar particularmente atentas a evitar el consumo de huevos crudos o semicocidos; ya que pueden sufrir consecuencias mas severas.



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE  
ENTRE RÍOS  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
ALIMENTACION**

**Teléfono: 0345-4231440 int 1473**

**Fax: 0345 - 4231442**

**e-mail: [eppia@fcal.uner.edu.ar](mailto:eppia@fcal.uner.edu.ar)**

**[www.fcal.uner.edu.ar](http://www.fcal.uner.edu.ar)**

**EPPIA**

**PROYECTO DE EXTENSIÓN**

**UNIVERSITARIA**

**“EDUCANDO PARA**

**PROMOVER LA INOCUIDAD**

**ALIMENTARIA”**

***MEDIDAS DE  
SEGURIDAD PARA  
HUEVOS Y  
ALIMENTOS QUE  
CONTIENEN  
HUEVOS***



**Los huevos son un alimento muy nutritivo, pero pueden ser fuentes de enfermedades alimentarias**

# PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS POR LOS ALIMENTOS:

Consideraciones generales en el consumo, y preparación de alimentos con huevos.

## HUEVOS FRESCOS Y SEGUROS

Siempre que le sea posible compre huevos envasados y con fecha de vencimiento.

Si compra huevos sueltos, hágalo con la seguridad de que son frescos; no son recomendables en puestos callejeros o en locales en los que asiste por primera vez.

Si encuentra un huevo con la cáscara dañada, no lo consuma por mas que haya estado envasado.

Si los huevos están sucios con materia fecal o sangre seca **NO LOS LAVE**, puede limpiarlos con un paño pero solo si los va a consumir inmediatamente.

Los huevos deshidratados (en polvo) son seleccionados, pausterizados y envasados; por ello son mas seguros, siempre y cuando sus envases permanezcan herméticamente cerrados.

Si utiliza huevo en polvo recuerde que una vez reconstituido con agua potable, debe utilizarlo de inmediato.

Conserve los huevos en un lugar fresco y seco o en la heladera.

Es recomendable colocarlos en un orden tal que siempre ocupe los mas viejos primero.

No los guarde en la heladera con sus envases de cartón, ya que estos se humedecen y contaminan los huevos.

## LOS ALIMENTOS SIEMPRE BIEN COCIDOS

Los huevos fritos y revueltos deben cocinarse hasta que la clara y la yema estén firmes.

Los huevos hervidos, dependiendo del tamaño, pueden requerir entre 7 y 9 minutos de hervor para asegurarse de que la yema esté firme.

Si realiza tortillas con alimentos ya cocidos, o restos de otras preparaciones y huevos crudos, asegúrese de darle una adecuada cocción llevando por encima de los 70°C a toda la tortilla; y si deja para cocinarla mas tarde guárdela en la heladera.

Todos los alimentos ya cocidos, incluidos los que contienen huevos, deben ser guardados en la heladera y luego para su consumo deben ser recalentados por encima de los 70°C. No deje sus alimentos cocidos a temperatura ambiente.



## CONTAMINACIÓN

Evite la contaminación cruzada entre los huevos crudos y los alimentos cocidos. No utilice el mismo tenedor con el que partió un huevo, para mezclar la preparación.

Los utensilios y superficies que han estado en contacto con huevos crudos deben ser cuidadosamente lavados.

Los huevos rotos son los mas propensos a ser contaminados y representan un alto riesgo para la salud. Por la misma razón trate de ocupar los huevos completos, y si su preparación solo lleva una parte del huevo es recomendable utilizar la otra de forma inmediata en otra preparación. No guarde restos.

Lave frecuentemente sus manos, cuidadosamente antes de la preparación de alimentos, después de manipular huevos con cáscaras y otros alimentos que puedan estar contaminados como vegetales.

Siempre que ocurra una interrupción mientras prepara sus alimentos, lave sus manos para continuar; sobre todo luego de ir al baño.