

# HECHOS SOBRE ALIMENTOS



de la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos

## Seguridad con los huevos

*Lo que necesita saber*



*Protéjase usted y su familia siguiendo estas sugerencias para el manejo seguro al comprar, almacenar, preparar y servir huevos, o alimentos que los contienen.*

Los huevos frescos, aun los que tienen cáscaras limpias sin rajaduras, contienen bacterias llamadas *Salmonella*, que pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos, a menudo llamadas “intoxicación alimentaria”. La Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) estima que hay 79.000 casos de enfermedades transmitidas por alimentos y 30 muertes cada año por comer huevos contaminados con *Salmonella*. La FDA ha implementado regulaciones para ayudar a impedir la contaminación de los huevos en la granja y durante el transporte y el almacenamiento, pero los consumidores también juegan un papel clave para prevenir las enfermedades vinculadas con los huevos. Protéjase usted y su familia siguiendo estas sugerencias para el manejo seguro al comprar, almacenar, preparar y servir huevos, o alimentos que los contienen.

### ¿Qué es la *Salmonella*?

*Salmonella*, el nombre de un grupo de bacterias, es una causa frecuente de intoxicación alimentaria en los Estados Unidos. La mayoría de las personas infectadas con *Salmonella* desarrollan diarrea, fiebre, calambres abdominales y vómitos 12 a 72 horas luego de la infección. Los síntomas generalmente duran entre 4 y 7 días, y la mayoría de las personas mejoran sin tratamiento. Sin embargo, en algunas personas, la diarrea puede ser tan severa que necesitan ser hospitalizadas. En estos pacientes, la infección de la *Salmonella* puede extenderse desde los intestinos a la corriente sanguínea, y luego a otros lugares del cuerpo, y puede causar la muerte, a menos que la persona sea tratada rápidamente con antibióticos. Hay ciertas personas que tienen un mayor riesgo de tener una enfermedad grave, entre ellos los niños, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y las personas con sistemas inmunes debilitados (como los pacientes trasplantados y las personas con VIH/SIDA, cáncer y diabetes).

La FDA exige que todas las cajas de huevos con cáscara que no han sido tratados para destruir la *Salmonella* lleven esta declaración para el manejo seguro:

**INSTRUCCIONES PARA EL MANEJO SEGURO**  
**Para impedir enfermedades de bacterias: mantener los huevos refrigerados, cocinar los huevos hasta que las yemas estén firmes, y cocinar los alimentos que contengan huevos completamente**

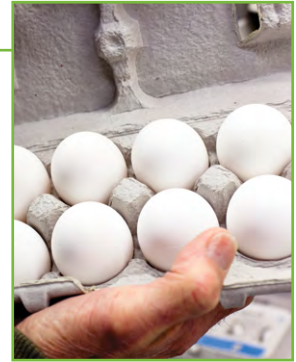
Los huevos que han sido tratados para destruir la *Salmonella*—mediante pasteurización con cascara—no necesitan llevar instrucciones para el manejo seguro, pero los rótulos generalmente dirán que han sido tratados.



## Comprar

**Usted puede mantener los huevos seguros tomando decisiones de compra sabias en la tienda de comestibles.**

- Compre huevos solo si son vendidos desde un refrigerador o un recipiente refrigerado.
- Abra la caja y asegúrese de que los huevos estén limpios y que las cáscaras no estén rajadas.
- Almacénelos rápidamente en un refrigerador limpio a una temperatura de 4° C o menos. Use un termómetro de refrigerador para verificar.
- Guarde los huevos en su caja original y úselos dentro de 3 semanas para la mejor calidad.



## Almacenar

**El almacenaje correcto de los huevos puede afectar tanto la calidad como la seguridad.**

- Use huevos duros (en la cáscara o pelados) dentro de 1 semana después de ser cocidos.
- Use huevos congelados dentro de 1 año. Los huevos no deben ser congelados en sus cáscaras. Para congelar huevos enteros, bata las yemas y las claras juntas. Las claras de los huevos también pueden ser congeladas aparte.
- Refrigere los platos sobrantes de comida cocinados con huevos y úselos dentro de 3 o 4 días. Al refrigerar una gran cantidad de sobrantes que contienen huevos, divídalos entre varios recipientes poco profundos para que se enfríen rápidamente.



## Preparar

**Lave las manos, utensilios, equipos y superficies de trabajo con agua jabonosa caliente antes y después de que entren en contacto con huevos crudos y alimentos que contienen huevos crudos.**

- Cocine los huevos hasta que tanto la yema como la clara estén firmes. Los huevos revueltos no deben estar líquidos.
- Los guisos y otros platos que contienen huevos deben ser cocinados hasta 70° C. Use un termómetro de alimentos para asegurarse.
- Para recetas que piden huevos que estén crudos o poco cocinados cuando se sirve el plato—como el aderezo de la ensalada César y el helado casero—use huevos con cáscara que han sido tratados para destruir la *Salmonella* mediante pasteurización u otro método aprobado, o productos con huevos pasteurizados.

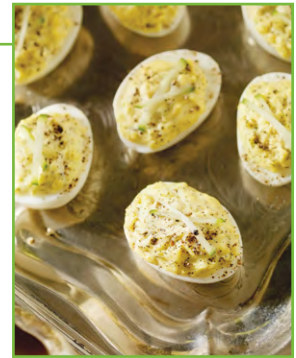




## Servir

### Siga estas pautas para servir huevos y platos con huevos.

- Sirva los huevos cocidos (como huevos duros y huevos fritos) y alimentos que contienen huevos (como quiches y suflés) inmediatamente luego de cocinarlos. Los huevos cocidos y los platos con huevos pueden ser refrigerados para servir más tarde, pero deben ser recalentados completamente hasta 74° C antes de servirlos.
- Nunca deje huevos cocidos o platos con huevos fuera del refrigerador durante más de 2 horas o más de 1 hora cuando las temperaturas están por encima de 32° C. Las bacterias que pueden causar enfermedades crecen rápidamente a temperaturas cálidas (entre 4° C and 60° C).
- Para planificar fiestas, mantenga calientes los platos calientes con huevos y mantenga fríos los platos fríos con huevos:
  - Mantenga los platos con huevos refrigerados hasta el momento de servirlos.
  - Sirva pequeñas fuentes de platos con huevos recalentados al mismo tiempo para asegurarse de que el alimento se mantenga a la temperatura correcta. Reponga según la necesidad, o por lo menos cada 2 horas.
  - Mantenga los platos fríos con huevos en hielo si estarán afuera más de 2 horas.



## Transportar

- Para picnics, empaque los huevos cocidos y los platos con huevos en una hielera aislada con suficiente hielo o paquetes de gel congelados como para mantenerlos fríos. Transporte la hielera en el compartimento de pasajeros del coche, no en el baúl, que está mucho más caliente. En el área del picnic, ponga la hielera a la sombra si es posible, y mantenga la tapa cerrada todo lo que pueda.
- Para el trabajo o la escuela, empaque los huevos cocidos con un pequeño paquete de gel congelado o una caja de jugo congelada.

## Sobre la intoxicación alimentaria

### Conozca los síntomas

La ingesta de bacterias peligrosas transmitidas por los alimentos normalmente causa malestar entre 1 y 3 días después de consumir los alimentos contaminados. Sin embargo, el malestar puede también surgir en 20 minutos o hasta 6 semanas después. Aunque la mayoría de la gente se recupera de una intoxicación alimentaria en poco tiempo, algunas personas pueden desarrollar problemas de salud crónicos, severos o que incluso pongan su vida en riesgo.

La intoxicación alimentaria se confunde a veces con otras enfermedades con síntomas similares. Los síntomas de la intoxicación alimentaria pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas parecidos a los de la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal

### Reaccione

Si cree que usted o algún miembro de su familia sufre una intoxicación alimentaria, **llame a su proveedor de servicios de salud inmediatamente**. También puede **denunciar** la posible intoxicación alimentaria ante la FDA de una de las siguientes formas:

- Contacte al Coordinador de Denuncias de los Consumidores de su área. Búsquelos aquí:  
<http://www.fda.gov/Safety/ReportaProblem/ConsumerComplaintCoordinators>
- Contacte a MedWatch, el Programa de Información de Seguridad y Denuncia de Eventos Adversos de la FDA: **Por teléfono: 1-800-FDA-1088**

**En línea:** Presente una denuncia voluntaria en <http://www.fda.gov/medwatch>



## Manipulación segura de los alimentos: cuatro pasos simples

### LIMPIAR



### SEPARAR



### COCINAR



### REFRIGERAR



### LIMPIAR:

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

- 🔹 Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; y después de utilizar el baño, de cambiar pañales y de tocar animales.
- 🔹 Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada producto alimenticio.
- 🔹 Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa trapos de tela, lávelos con frecuencia usando el ciclo caliente.
- 🔹 Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente, incluidas aquellas que vaya a pelar. Frote los productos más duros con un cepillo para frutas y verduras limpio.
- 🔹 Recuerde limpiar la tapa de los productos enlatados antes de abrirlos.

### SEPARAR:

Separe la carne cruda de los otros alimentos

- ↔️ Separe del resto de los alimentos la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, así como los huevos, en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador.
- ↔️ Use una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
- ↔️ Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato que haya contenido carne, aves, huevos, pescados o mariscos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
- ↔️ No reutilice adobos que haya usado para alimentos crudos a menos que los haya hervido previamente.

### COCINAR:

Cocine a la temperatura adecuada

- 🔸 El color y la textura no son indicadores de seguridad confiables. El único modo de asegurarse de que el consumo de carne, aves, huevos, y pescados y mariscos será seguro sin importar el método culinario es usar un termómetro para alimentos. Estos productos deben alcanzar la temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
- 🔸 Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Use únicamente recetas en las que los huevos queden bien cocinados.
- 🔸 Cuando cocine en un horno microondas, cubra, remueva y gire los alimentos para una cocción uniforme. Si no tiene plataforma giratoria, rote el plato a mano una o dos veces durante el cocinado. Deje siempre un tiempo de reposo, que ayuda a completar la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
- 🔸 Hierva tanto las salsas como las sopas cuando las recaliente.

### REFRIGERAR:

Refrigere los alimentos de inmediato

- ❄️ Use un termómetro para refrigeradores para asegurarse de que la temperatura es de 40° F o menor en el refrigerador, y de 0° F o menor en el congelador.
- ❄️ Refrigere o congele la carne, aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos en un máximo de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Refrigérelos en un máximo de 1 hora si la temperatura ambiente supera los 90° F.
- ❄️ Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
- ❄️ Deje a adobar los alimentos siempre dentro del refrigerador.
- ❄️ Cuando tenga grandes cantidades de restos de comida, distribúyalos en envases poco profundos para su refrigeración más rápida.