

CÓMO UTILIZAR CORRECTAMENTE EL HUEVO EN VERANO

D. M^a del Mar Fernández:



Ingeniera Agrónoma por la ETSI Agrónomos de la Universidad Politécnica de Madrid y especializada en Zootecnia. Master en Liderazgo para la Gestión Política en la Universidad Autónoma de Barcelona y MBA en Internacionalización de Empresas – ICEX-CECO. Es la Directora del [Instituto de Estudios del Huevo](#).

Los consumidores tenemos un papel muy importante en la seguridad alimentaria, ya que manipular y conservar correctamente los alimentos evita posibles toxoinfecciones. Con la llegada del verano y las altas temperaturas, debemos tener especial precaución al preparar y almacenar los alimentos, ya que las bacterias que pueden contaminarlos y causarnos enfermedades se reproducen rápidamente a temperaturas cercanas a los 30°C.

Los huevos son uno de uno de los alimentos más nutritivos y saludables de nuestra dieta, por lo que son especialmente apreciados por los microorganismos para su crecimiento, siempre que les demos facilidades para reproducirse.

Aunque el huevo es uno de los alimentos que se asocia habitualmente con las toxoinfecciones por salmonela, las gallinas ponedoras de las granjas comerciales españolas están vacunadas contra la esta enfermedad y se controla periódicamente que estén libres de la bacteria. Además, el sector del huevo español es uno de los más modernos y dinámicos de la UE, y la producción y comercialización de huevos y ovoproductos en nuestro país está sujeta a numerosas regulaciones para garantizar el bienestar, la sanidad y el cuidado del medio ambiente y, especialmente, la seguridad alimentaria a lo largo de la cadena.

Las medidas de prevención que se aplican en las granjas y los centros de embalaje de huevos deben acompañarse además de una adecuada manipulación e higiene. Por eso, el papel de los consumidores es esencial para que los huevos que lleguen a nuestra mesa sean seguros, evitando la contaminación microbiana del huevo y los alimentos que lo contienen.

El Instituto de Estudios del Huevo nos recuerda los consejos básicos para utilizar el huevo en nuestros platos y disfrutar de este gran alimento con seguridad.

En primer lugar, debemos utilizar solo los huevos con la cáscara intacta y limpia, respetar la fecha de consumo preferente y guardarlos en el frigorífico tras la compra, para cocinar, sacar solo los que se vayan a utilizar, no todo el envase.

Aunque las neveras tienen un lugar en la puerta para colocar los huevos, es aconsejable dejarlos en las baldas centrales y en su propio envase. Así se mantienen a una temperatura más estable y están protegidos del contacto con otros alimentos y de olores que pueden afectar al sabor del huevo.

También, es importante no cascar el huevo en el borde del recipiente donde se vaya a echar antes de cocinarlo, ya que podrían caer al recipiente trocitos de cáscara con alguna bacteria en su superficie. También es fundamental cocinar bien las preparaciones con huevo, ya que por encima de 70-75°C la salmonela no sobrevive. Es decir, el huevo debería estar bien cuajado, a menos que lo vayamos a consumir inmediatamente, como hacemos con el huevo frito, que suele dejarse con la yema líquida.

En las recetas que no se vayan a tratar con calor o que se cocinen por debajo de 75º, como la mayonesa y salsas similares, hay que extremar la higiene en la elaboración. Debemos lavarnos las manos, los recipientes de cocina y utensilios deben estar limpios y emplear huevos muy frescos. Igualmente, es recomendable añadir vinagre o limón en la preparación de las salsas tipo mayonesa, ya que la acidez reduce el crecimiento bacteriano.

Después de prepararlos, no debemos dejar los huevos ni los alimentos con huevo a temperatura ambiente. Por eso, y es importante conservar siempre en el frigorífico pasteles, natillas, salsas, etc., y consumirlos en las 24 horas siguientes a su elaboración.

Sabemos que a los españoles nos encantan los huevos y muchos de nuestros platos favoritos son a base de huevo.

Con estos consejos, podremos disfrutar en cualquier momento de uno de los alimentos más completos que existen y, que, además de aportar numerosas ventajas para la salud, es versátil y asequible para todos los bolsillos.