

Mantenga todo limpio

Antes de preparar cualquier alimento, recuerde que la limpieza es clave.

- Lávese las manos, lave los utensilios, equipos y superficies de trabajo con agua caliente y jabón antes y después de entrar en contacto con huevos o alimentos que contengan huevo.



Cocine con minuciosidad

La cocción minuciosa es quizás el paso más importante para garantizar que los huevos sean seguros.

- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén duras. Los huevos revueltos no deben quedar acuosos.
- Los guisos y otros platos que contengan huevo se deben cocinar a una temperatura de 160 °F (72 °C). Use un termómetro para alimentos para estar seguro.
- Para las recetas que requieran el uso de huevos crudos o semicocidos al momento de servir (por ejemplo, el aderezo para ensaladas César y el helado hecho en casa) utilice huevos en cáscara que hayan sido tratados para eliminar el riesgo de *Salmonella* mediante la pasteurización u otro método aprobado, o productos de huevo pasteurizados. Los huevos en cáscara debidamente tratados están disponibles en un número creciente de locales de venta minorista y están claramente etiquetados; también se dispone masivamente de productos de huevo pasteurizados.



Sirva de manera segura

Las bacterias se pueden multiplicar en rangos de temperatura que van desde los 40 °F (5 °C) a 140 °F (60 °C), de modo que es muy importante servir los alimentos de manera segura.

- Sirva huevos y alimentos que contengan huevo inmediatamente después de la cocción.
- Para servir en modalidad bufet, los platos calientes que contengan huevo se deben mantener calientes y los platos helados se deben conservar helados.
- Los huevos y los platos que contengan huevo, tales como quiches y soufflé, pueden ser refrigerados para servir posteriormente, pero se deben recalentar completamente a 165 °F (74 °C) antes de servir.
- Los huevos cocidos, como los huevos duros y los alimentos que contienen huevo, no deben quedar a temperatura ambiente por más de 2 horas. Dentro de estas 2 horas, se deben recalentar o refrigerar.

Almacene en forma adecuada

- Consuma los huevos duros (con o sin cáscara) dentro de 1 semana después de su cocción.
- Consuma huevos congelados dentro de 1 año. Los huevos no se deben congelar con cáscara. Para congelar huevos enteros, mezcle las yemas y las claras. Las claras se pueden congelar solas.
- Las sobras de los platos que contengan huevo se deben refrigerar y consumir dentro de 3 a 4 días. Para refrigerar grandes sobras de platos calientes que contengan huevo, separe las cantidades en envases poco profundos para que se enfríen rápidamente.

Cuando ande de viaje

- Los huevos cocidos para almuerzos campestres se deben conservar en una nevera con aislación térmica y con una cantidad suficiente de hielo o bolsas de gel refrigerante para mantenerlos fríos.
- No coloque la nevera en el portaequipaje; transpórtela en el compartimento para pasajeros con aire acondicionado.
- Para llevar huevos cocidos al trabajo o a la escuela, guárdelos con una bolsa pequeña de gel refrigerante o con una caja de jugo congelada.

