



4. Conservación y manejo del huevo en la cocina

La frescura del huevo

Con el transcurso del tiempo y en función de las condiciones de almacenamiento en el huevo se producen dos fenómenos que le hacen perder calidad: la salida a través de los poros de la cáscara de parte del agua del huevo, en forma de vapor (lo que origina el aumento de la cámara de aire y disminución de peso), y la eliminación de anhídrido carbónico, que tiene como consecuencia la pérdida de consistencia de la clara y chalazas y que la yema se descentre. Estas dos características son las que nos permiten conocer la frescura del huevo.

Para su correcta conservación hay que mantener los huevos en condiciones adecuadas de temperatura y humedad del ambiente. La humedad no debe ser superior al 80%, pues podría originar problemas de proliferación de hongos y otros microorganismos que deterioran el huevo. En cuanto a la temperatura, lo ideal es mantenerlo entre 1 y 10° C, sin llegar nunca a la congelación. Tan importante como mantener una temperatura adecuada es evitar los cambios térmicos bruscos, sobre todo el salto de bajas a altas temperaturas, que

pueden producir condensación de agua en la superficie de la cáscara que facilitaría la entrada de microorganismos al interior a través de los poros. Esa es la razón por la que los huevos no se mantienen refrigerados durante su almacenamiento y distribución, pero en cambio sí se recomienda conservarlos en frío una vez que son adquiridos tanto en restauración colectiva como en los hogares. Esto prolongará la vida del huevo en perfectas condiciones de calidad.

Manejo del huevo previo al consumo: almacenamiento, transporte, compra y conservación.

El local donde se almacenan los huevos debe mantenerse limpio, seco, sin olores extraños y a una temperatura constante. Los envases deben estar protegidos de golpes, agentes atmosféricos, luz solar directa y temperaturas extremas.

El transporte de los huevos debe llevarse a cabo en vehículos limpios, sin cambios térmicos bruscos y manteniendo una manipulación correcta en la descarga.

Se debe llevar un control de proveedores, comprobando que están autorizados para la actividad que desarrollan.

En el momento de la compra, debe comprobarse que los huevos llevan en su etiquetado la información obligatoria. Es muy importante revisar la fecha de consumo preferente y que son huevos limpios y sin fisuras.

El huevo que compramos debe provenir de un centro de embalaje autorizado cuya dirección y número de registro aparece en el estuche o embalaje del huevo.

Desde el instante de la compra el consumidor es el responsable de su adecuada manipulación, por lo que debemos tener en cuenta algunos consejos útiles para la mejor conservación de la calidad del huevo:

- No lavar los huevos antes de su almacenamiento; aunque se pueden lavar justo antes de utilizarlos.
- Guardarlos en el frigorífico o cámara de refrigeración. No mantenerlos a temperatura ambiente en la cocina, al lado del fuego o en lugares donde hace calor.
- Llevar un control de las fechas de consumo preferente para facilitar la rotación de existencias, utilizando antes los huevos menos frescos.
- Evitar que entren en contacto con otros alimentos o materiales que puedan aportar contaminación u olores extraños (por ejemplo, evitar que se mojen con las carnes frescas que gotean, no colocar al lado de ajos, cebollas o de otros alimentos con olores fuertes).
- Es muy importante mantener una adecuada limpieza del frigorífico para evitar la contaminación ambiental de los alimentos.



NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE DE MANIPULADORES DE ALIMENTOS

Avisar al responsable de la empresa si se padece alguna enfermedad de transmisión cutánea (infecciones, heridas, etc) o de transmisión alimentaria (diarrea, etc), para que evalúe la conveniencia de cambiar el puesto de trabajo, o aplicar las medidas correspondientes que prevengan o eviten la posible contaminación.

Los manipuladores directos deben de:

- Despojarse de los adornos personales como: relojes, anillos, sortijas y pulseras, que pueden retener restos de material contaminante o provocar la aparición de materiales extraños en el alimento final.
- Ponerse la ropa de trabajo limpia y gorro cubriendo totalmente el pelo.
- No introducir objetos distintos de los necesarios para desarrollar el trabajo (por ejemplo, comida, bebida, tabaco, chicles, caramelos, etc).
- Lavarse las manos con agua caliente y jabón cuantas veces sea necesario y siempre tras usar el servicio higiénico y al incorporarse al trabajo.

Manejo del huevo en la cocina



Unas simples medidas de higiene personal, como lavarse las manos con abundante agua tibia y jabón, basta para eliminar los microorganismos que puedan estar en la piel y evita que en la preparación de los alimentos las manos puedan trasladar la contaminación de unos a otros.

Para la utilización de huevos frescos en la cocina es recomendable:

- Comprobar que no se ha superado la fecha de consumo preferente impresa en el envase.

- No dejar los huevos, ni los alimentos que contengan huevo, más de dos horas a temperatura ambiente, especialmente en épocas de calor.
- Sacar los huevos del frigorífico justo antes de su utilización y únicamente los que se estimen necesarios para el plato que se vaya a elaborar.
- Desechar siempre huevos con olores y/o sabores extraños, mohos en la cáscara o aspecto anormal. Utilizar sólo los huevos con la cáscara intacta y limpia.
- Es conveniente lavar los huevos con agua justo antes de su utilización.
- Los huevos más frescos y sin defectos podemos utilizarlos para alimentos cocinados a menor temperatura: tortillas, huevos pasados por agua, salsas, etc.
- Los huevos cercanos a la fecha de consumo preferente, de cáscara débil, no completamente limpia o con fisuras debemos cocinarlos a temperaturas que garanticen la eliminación de patógenos.
- Si en el interior del huevo aparece alguna pequeña mancha de sangre, ésta no supone ningún riesgo para la seguridad. Puede retirarse con un cuchillo limpio antes de utilizar el huevo con normalidad. Tampoco supone problema la presencia de "nubes" en la clara, que suelen estar más bien relacionadas con una mayor frescura del huevo.
- Volver a guardar cuanto antes en el frigorífico aquellos huevos que no se vayan a utilizar.
- Lavarse las manos antes y después de la utilización de los huevos frescos.



- 
- Las superficies, recipientes, utensilios y equipos de trabajo que se utilicen para elaborar productos con huevo crudo deben mantenerse limpios antes y después de cada uso. No deben ser utilizados para la manipulación de esos mismos alimentos una vez cocinados, a no ser que se haya realizado una correcta limpieza y desinfección de los mismos. Evitar el uso de equipos y utensilios deteriorados, porque pueden albergar microorganismos.
 - Evitar cascar el huevo en el borde de los recipientes donde se vaya a batir o que contengan otros alimentos. El recipiente de batido debe emplearse únicamente para esta operación.
 - No separar nunca las claras de las yemas con la propia cáscara del huevo.
 - Cuajar bien las tortillas o preparados con huevos poco hechos (revueltos) y mantenerlos en refrigeración si no se consumen tras su elaboración.
 - En la hostelería y restauración colectiva usar huevo fresco sólo si al cocinar el alimento alcanza una temperatura en su interior de al menos 75°C. Si no alcanza esta temperatura, es obligatorio sustituir el huevo por ovoproductos pasteurizados. Es recomendable disponer de un termómetro de cocina para estos casos.
 - Preparar la salsa mayonesa con la máxima higiene y conservarla en el frigorífico hasta su consumo. Es conveniente emplear un chorrito de vinagre o limón en su elaboración, que facilita su conservación.
 - Separar los alimentos crudos de los alimentos cocinados. Si no es posible una separación física, al menos hacer una separación en el

tiempo, manipulando unos alimentos en diferente momento que los otros y realizando una limpieza a fondo entre unos y otros.

- Evitar que productos elaborados como tortillas, mayonesas o salsas y cremas a base de huevos entren en contacto con el huevo fresco sin procesar, con otros alimentos crudos o con materiales de cocina (recipientes, cubiertos) que hayan estado en contacto con ellos y puedan ser portadores de contaminación.
- Conservar siempre en el frigorífico los pasteles, natillas, salsas con huevo, y consumirlos en las 24 horas siguientes a su elaboración
- Los procesos de elaboración deben ser continuos, evitando demoras entre la preparación de materias primas y su posterior cocinado, por ejemplo desde batido del huevo hasta que se pone en la sartén para elaborar la tortilla.
- Preparar con la mínima antelación posible los platos con mayonesa, huevo crudo o cocinado a bajas temperaturas. En hostelería y restauración colectiva la elaboración de mayonesas, salsas y cremas de elaboración propia sólo se puede hacer empleando ovoproductos pasteurizados, y con la condición de conservar los platos elaborados a una temperatura máxima de 8°C y consumirlos en las 24 horas siguientes a la preparación.
- Si usamos mayonesa industrial, una vez abierta deben tomarse las mismas precauciones que con cualquier alimento perecedero (refrigerar y evitar contaminaciones cruzadas).
- Una vez elaborados los alimentos pueden conservarse en caliente o en frío. Si se hace en caliente debe ser a temperatura supe-





rior a 65°C . En frío los alimentos de consumo inmediato -con una duración de menos de 24 horas- deben mantenerse a una temperatura inferior a 8°C. Los platos preparados o platos precocinados que no sean para su consumo inmediato -con una duración mayor a 24 horas- deben conservarse a una temperatura inferior a 4°C.

Otro riesgo a tener en cuenta en la manipulación de los alimentos en la cocina es la contaminación cruzada, proceso por el que se produce la transmisión de microorganismos de un alimento a otro. La contaminación cruzada directa ocurre cuando un alimento contaminado entra en contacto directo con uno que no lo está. La indirecta se produce a través de manipuladores, equipos, instalaciones o utensilios que sirven de transmisores indirectos del microorganismo.

Es especialmente peligrosa cuando se produce desde alimentos crudos a alimentos ya elaborados. En este caso, los posibles patógenos se encuentran con muy pocas barreras y pueden multiplicarse si se dan las condiciones adecuadas (sobre todo, al producirse la rotura de la cadena de frío). Por este motivo, todas las superficies que pueden entrar en contacto con los alimentos crudos deben ser limpiadas y desinfectadas de forma eficiente.

En los alimentos elaborados el riesgo es menor, sobre todo si han sido tratados por el calor, ya que el riesgo de contaminación por los microorganismos de alteración es mínima.

Finalmente, la conservación es otro de los pilares básicos de la seguridad en la cocina. Si queremos refrigerar los alimentos prepa-

rados, debemos hacerlo lo más rápidamente posible mediante el uso de envases, películas plásticas autoadhesivas o papel de aluminio, para impedir la contaminación cruzada en el interior del frigorífico entre los alimentos crudos y los ya elaborados. Conservar cada alimento en las condiciones de temperatura y tiempo adecuadas es esencial para que esta fase del proceso no suponga riesgos innecesarios.

