

Cuál es el lugar ideal para guardar los huevos y que no se pudran

26/10/2024



Cuando compramos los huevos en la verdulería muchas veces se nos presenta la duda de dónde guardarlos para que no se rompan y para extender su duración sin que se echen a perder.

Si bien muchas veces los colocamos en la puerta de la heladera, esta opción **no es recomendable** ya que la temperatura allí es más variable y puede favorecer la proliferación de microorganismos. Además, dejarlos sobre la mesada al alcance de la mano tampoco es aconsejable, ya que deben estar resguardados.

El lugar donde hay que guardar los huevos para que no se pudran

Es el lugar ideal para almacenar los huevos es en la **heladera**,

pero no en la puerta sino en **la parte central**. La temperatura fría ayuda a retardar el crecimiento de bacterias. Trátalos de colocarlos en una huevera para evitar que se rompan y se contaminen entre sí.



Dónde se deben guardar los huevos para evitar la proliferación de bacterias y que estén frescos por 5 semanas (Foto: Adobe Stock).

Cómo guardar los huevos

- **No lavar los huevos antes de guardarlos:** La cáscara tiene una capa protectora natural que se elimina al lavarlos.
- **Guardarlos en su envase original:** Si es posible, manténlos en el envase de cartón en el que los compraste.
- **Evita olores fuertes:** Los huevos pueden absorber olores fuertes, por lo que es recomendable guardarlos lejos de alimentos con olores intensos.

Cuánto tiempo duran los huevos en la heladera

Generalmente, los huevos frescos se pueden conservar en la heladera durante unas 3 o 4 semanas después de comprarlos.

El huevo: uno de los alimentos más importantes de la pirámide nutricional

Considerando todas las virtudes que ofrece el huevo, la institución enfatiza la importancia de un consumo adecuado y comparte cinco consejos clave para hacerlo correctamente:

- **Siempre frescos.** Al comprar huevos, es básico verificar la fecha de caducidad y asegurarse de que no estén agrietados ni rotos. Para ello, es necesario revisar que la cáscara esté limpia y sin manchas, garantizando así su calidad y frescura.
- **Almacenamiento correcto.** Deben guardarse en la heladera para mantener su estado óptimo y evitar la proliferación de bacterias. Se recomienda guardarlos en el estante central y lejos de alimentos con olores fuertes, y consumirlos dentro de un periodo de tiempo razonable.
- **Manipulación segura.** Es importante lavarse las manos antes y después de manipular huevos crudos para evitar la contaminación cruzada. Además, se recomienda no lavarlos antes de almacenarlos, ya que la cáscara actúa como una barrera natural que protege su contenido.
- **Cocinarse adecuadamente.** Es fundamental que estén cocidos completamente antes de ser consumidos para eliminar el riesgo de enfermedades transmitidas por alimentos. Se recomienda cocinarlos hasta que la clara y la yema estén firmes, especialmente cuando se preparan platos como huevos revueltos, fritos o pochados.

- **Comprobar su estado.** Al romper el huevo, verifique que no desprenda un olor desagradable; de ser así, evite consumirlo, pues esto indica un posible crecimiento bacteriano y, por tanto, no debe comerse.

Fuente: TN