

# CONSELLS PER A LA PREPARACIÓ D'ALIMENTS AMB OU

L'ou és un aliment d'elevat valor nutritiu i una bona font de proteïna. Per la facilitat de preparació, l'ou és un producte essencial en la nostra gastronomia.

Per la seva naturalesa, és un aliment sensible a la contaminació i la multiplicació bacteriana.

L'interior de l'ou està protegit per una barrera natural: **la closca i la cutícula**. Si eliminem o malmetem aquesta barrera, facilitem l'entrada de gèrmens i, per tant, augmentem el risc de contaminació.

La contaminació dels ous pot provocar malalties que es manifesten amb símptomes digestius com els vòmits i les diarrees.

La majoria de toxiinfeccions alimentàries (TIA) produïdes pels ous es podrien evitar si es respectessin aquestes normes d'higiene.



En col·laboració amb:

- Departament de Salut
- Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca

Amb la participació de:

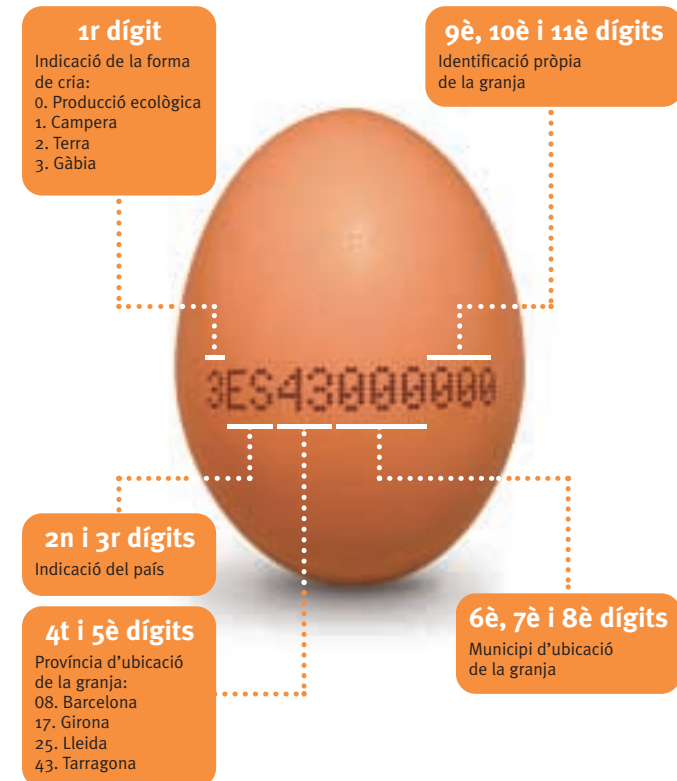
- Centre de Sanitat Avícola de Catalunya (CESAC)
- Federació Avícola Catalana

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444** 


 [www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

# CONSELLS PER A LA PREPARACIÓ D'ALIMENTS AMB OU



© Generalitat de Catalunya. D. L.: B-41.444-2005

 Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana  
de Seguretat Alimentària**

 **agència catalana  
del consum**

## 1 COM HEM D'ESCOLLIR ELS OUS EN EL MOMENT DE LA COMPRA?

▪ Els ous han de tenir la closca neta, sencera i sense signes d'humitat. La closca bruta pot contenir gèrmens i contaminar l'interior de l'ou i dels altres aliments amb què estiguin en contacte.

▪ Els ous envasats han de dur una etiqueta que indiqui: la data de consum preferent, la categoria de qualitat i pes de l'ou, el centre on han estat envasats i classificats, la forma de cria i les recomanacions sobre la manera de conservar-los.

▪ Els ous venuts a granel hauran de garantir aquesta mateixa informació.



## 2 COM HEM DE CONSERVAR ELS OUS?

▪ En un lloc fresc, sec i a temperatura constant, és a dir, el refrigerador.

Els canvis de temperatura provoquen condensacions sobre la closca i aquesta humitat facilita la multiplicació de gèrmens, la desintegració de la barrera protectora de l'ou i, per tant, la seva contaminació.

▪ Separats de la resta d'aliments, preferiblement a l'ouera del refrigerador.

L'ouera serveix per mantenir els ous en un espai sec i fresc, i també per dificultar les contaminacions creuades amb altres aliments.

▪ Rentar els ous és una pràctica que, a més de ser innecessària, en pot facilitar la contaminació.

## 3 COM HEM DE PREPARAR ELS ALIMENTS QUE CONTENEN OUS?

▪ No s'han d'utilitzar ous que hagin sobrepassat la seva data de consum preferent. La frescor dels ous és un atribut de qualitat i seguretat.

▪ Abans i després de manipular ous cal rentar-se les mans.

▪ Després del seu ús, els estris que hagin estat en contacte amb ous o amb productes que continguin ou s'han de netejar.

Les mans, els draps de cuina, les superfícies de treball o qualsevol altre estri de cuina poden actuar com a transportador de gèrmens.

▪ No s'ha de trencar l'ou en el mateix recipient on després s'ha de batre, ni separar la clara del rovell amb la closca de l'ou.

En trencar l'ou podem contaminar el recipient i el propi ou amb els gèrmens de la closca.

▪ Un cop hem trencat l'ou cal comprovar que no desprengui olors anormals i que la transparència de la clara sigui l'adequada.

La presència d'aquests signes pot fer sospitar d'un possible creixement bacterià i, per tant, cal refusar-lo.

▪ Cal coure els aliments que contenen ou a una temperatura que arribi als 75°C en el centre del producte. Cal quallar bé les truites.

La cocció és l'única manera d'eliminar els gèrmens perillosos, entre ells, la salmonel·la.

Una cocció insuficient no garanteix l'eliminació dels gèrmens.



## 4 COM HEM DE CONSERVAR ELS ALIMENTS QUE CONTENEN OUS?

▪ Un cop cuinats, s'han de consumir immediatament o mantenir al refrigerador.

Les truites, cremes, flams, quiches i altres productes elaborats amb ou són un medi idoni per al creixement de bacteris, si es deixen a temperatura ambient (10°C- 40°C). No els mantingui a aquestes temperatures més de 2 hores.



## 5 QUÈ HEM DE SABER DE LA MAIONESA I D'ALTRES SALSES QUE PREPAREM AMB OU FRESC?

▪ Cal preparar la quantitat justa de salsa per consumir en un àpat sol. Les salses no s'han de conservar per a dies posteriors.

▪ Si hi afegim unes gotes de vinagre o de llimona, en millorarà la seva conservació.

▪ Cal mantenir-les al refrigerador fins al moment de ser consumides o utilitzades en altres plats que també haurem de refrigerar.

La maionesa i algunes salses elaborades amb ou fresc no reben cap tractament de calor que elimini els possibles gèrmens. Per tant, en la seva preparació, cal respectar molt estrictament aquestes normes d'higiene.



# CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS CON HUEVO

El huevo es un alimento de elevado valor nutritivo y una buena fuente de proteína. Por su fácil preparación, el huevo es un producto esencial en nuestra gastronomía.

Por su naturaleza, es un alimento sensible a la contaminación y la multiplicación bacteriana.

El interior del huevo está protegido por una barrera natural: **la cáscara y la cutícula**. Si eliminamos o dañamos esta barrera, facilitamos la entrada de gérmenes aumentando el riesgo de contaminación.

La contaminación del huevo puede dar lugar a enfermedades que se manifiestan con síntomas digestivos como vómitos y diarreas.

La mayoría de toxiinfecciones alimentarias (TIA) producidas por los huevos podrían evitarse si se respetasen estas sencillas normas de higiene.



En colaboración con:

- Departament de Salut
- Departament d'Agricultura, Ramaderia i Pesca

Con la participación de:

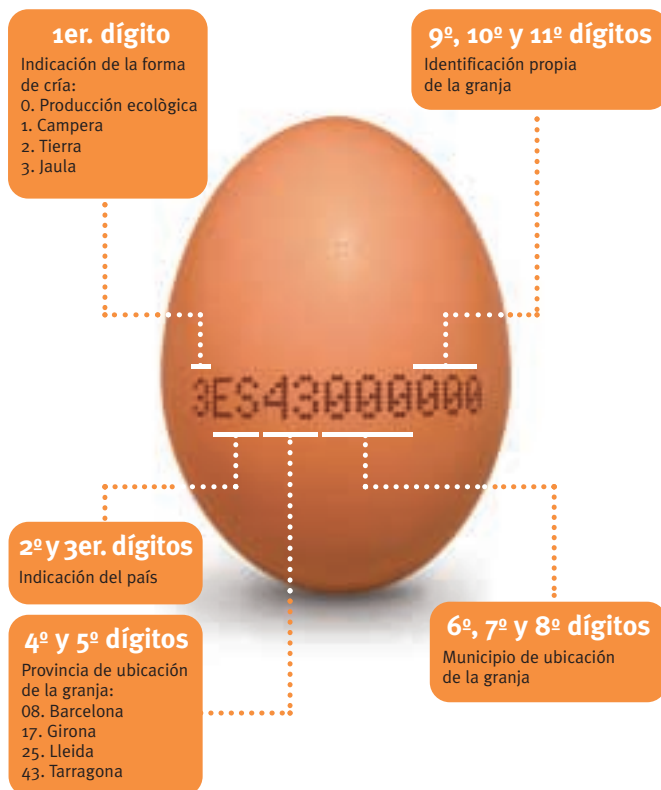
- Centre de Sanitat Avícola de Catalunya (CESAC)
- Federació Avícola Catalana

SEGURETAT ALIMENTÀRIA  
Consells per als Consumidors

Sanitat Respon 24 hores  
**902 111 444**

[www.gencat.net/salut](http://www.gencat.net/salut)

# CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE ALIMENTOS CON HUEVO



© Generalitat de Catalunya. D. L.: B-41.445-2005

Generalitat de Catalunya  
**Agència Catalana de Seguretat Alimentària**

**agència catalana del consum**

## 1 ¿CÓMO ESCOGER LOS HUEVOS EN EL MOMENTO DE LA COMPRA?

- Los huevos deben tener la cáscara limpia, entera y sin signos de humedad. La cáscara sucia puede contener gérmenes y contaminar el interior del huevo y otros alimentos con los que entre en contacto.
- Los huevos envasados deben llevar una etiqueta que indique: la fecha de consumo preferente, la categoría de calidad y peso del huevo, el centro donde han sido envasados y clasificados, la forma de cría y las recomendaciones sobre su conservación.
- Los huevos vendidos a granel deberán garantizar esta misma información.



## 2 ¿CÓMO CONSERVAR LOS HUEVOS?

- En un sitio fresco, seco y a temperatura constante, es decir, el refrigerador. Los cambios de temperatura provocan condensaciones sobre la cáscara y esta humedad facilita la multiplicación de gérmenes, la desintegración de la barrera protectora del huevo y, por lo tanto, su contaminación.
- Separados del resto de alimentos, preferiblemente en la huevera del refrigerador. La huevera sirve para mantener los huevos en un espacio seco y fresco, y también para dificultar las contaminaciones cruzadas con otros alimentos.
- Limpiar los huevos es una práctica que, además de ser innecesaria, puede facilitar la contaminación del huevo.



## 3 ¿CÓMO PREPARAR LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN HUEVOS?

- No se deben utilizar huevos que hayan superado su fecha de consumo preferente. La frescura del huevo es un atributo de calidad y de seguridad.
- Antes y después de manipular los huevos debemos lavarnos siempre las manos.
- Los utensilios que hayan estado en contacto con los huevos o con productos que contengan huevo deben limpiarse siempre después de su uso. Las manos, los trapos de cocina, las superficies de trabajo y cualquier otro utensilio de cocina puede actuar como transportador de gérmenes.
- No se debe romper el huevo en el mismo recipiente donde después se batirá, ni separar las claras de las yemas utilizando la cáscara del huevo. Al romper el huevo podemos contaminar el recipiente y el propio huevo con gérmenes de la cáscara.
- Una vez roto el huevo hay que comprobar que no desprenda ningún olor anormal y que la transparencia de la clara sea la adecuada. La presencia de estos signos puede hacer sospechar de un posible crecimiento bacteriano y, por lo tanto, debemos desecharlo.
- Los alimentos que contienen huevo deben cocerse a una temperatura que llegue a los 75°C en el centro del producto. Hay que cuajar bien las tortillas.

La cocción es la única manera de eliminar los gérmenes peligrosos, entre ellos, la salmonela.

Una cocción insuficiente no garantiza la eliminación de los gérmenes.

## 4 ¿CÓMO CONSERVAR LOS ALIMENTOS QUE CONTIENEN HUEVOS?

- Después de su elaboración deben consumirse inmediatamente o mantenerse en el refrigerador. Las tortillas, natillas, flanes, quiches y otros productos elaborados con huevo son un medio idóneo para el crecimiento de bacterias, si se dejan a temperatura ambiente (10°C- 40°C). No los mantenga a estas temperaturas más de 2 horas.



## 5 ¿QUÉ HAY QUE SABER SOBRE LA MAYONESA Y OTRAS SALSAS QUE PREPARAMOS CON HUEVO FRESCO?

- Hay que preparar la cantidad justa de salsa para consumir en una sola comida. Las salsas no se deben conservar para días posteriores.
- Si añadimos unas gotas de vinagre o de limón, mejorará su conservación.
- Deben mantenerse en el refrigerador hasta el momento de ser consumidas o utilizadas en otros platos que también deberemos refrigerar.

La mayonesa y algunas salsas elaboradas con huevo fresco no reciben ningún tratamiento de calor que elimine los posibles gérmenes. Por lo tanto, debemos respetar muy estrictamente estas normas de higiene.

