

## ¿Sabes por qué no es bueno comer huevos crudos?

Los huevos son uno de los alimentos más saludables del mundo. Contienen numerosos nutrientes importantes y pueden proporcionarte impresionantes beneficios para la salud. **Sin embargo, quieres saber ¿Por qué no es bueno comer huevos crudos? Aquí te lo vamos a explicar.**

Aunque los huevos crudos son tan beneficiosos como los huevos cocidos, comer huevos crudos o alimentos que los contengan plantea preocupaciones sobre el riesgo de infección por Salmonella.



### 3 Razones que explican por qué no es bueno comer huevos crudos

Los huevos crudos representan un riesgo potencial para la salud, especialmente si los consumes regularmente durante largos períodos de tiempo. Comer huevos crudos no solo aumenta el riesgo de contraer enfermedades, sino que también puede causar deficiencias de vitaminas y proteínas. No se recomienda comer huevos crudos por tres razones principales:

#### Corres el riesgo de una intoxicación con Salmonella

**Comer huevos crudos puede aumentar significativamente el riesgo de desarrollar intoxicación por salmonella.** La salmonella es una de las principales causas de enfermedades transmitidas por los alimentos y puede causar dolor de estómago, diarrea, vómitos, fiebre y escalofríos.

Arandano

La infección por Salmonella es más preocupante en ciertas poblaciones. En algunas personas, puede tener consecuencias graves o incluso fatales:

**Bebés y niños pequeños: el grupo de edad más joven es más susceptible a las infecciones debido a los sistemas inmunes inmaduros.**

Mujeres embarazadas: en casos raros, la Salmonella puede causar calambres en el útero de las mujeres embarazadas que pueden conducir a un parto prematuro o muerte fetal.



Ancianos: las personas mayores de 65 años tienen más probabilidades de morir por infecciones transmitidas por alimentos. Los factores contribuyentes incluyen la desnutrición y los cambios relacionados con la edad en el sistema digestivo.

Individuos inmunocomprometidos: el sistema inmunitario es más débil y más vulnerable a las infecciones en personas con enfermedades crónicas. **Las personas con diabetes, VIH y tumores malignos se encuentran entre los que no deben comer huevos crudos.**

**En algunos casos, la intoxicación por salmonella puede ser mortal.** Se recomienda cocinar completamente los huevos para matar cualquier bacteria de salmonella que pueda estar presente.

## **Podrías sufrir de una deficiencia de absorción de biotina**

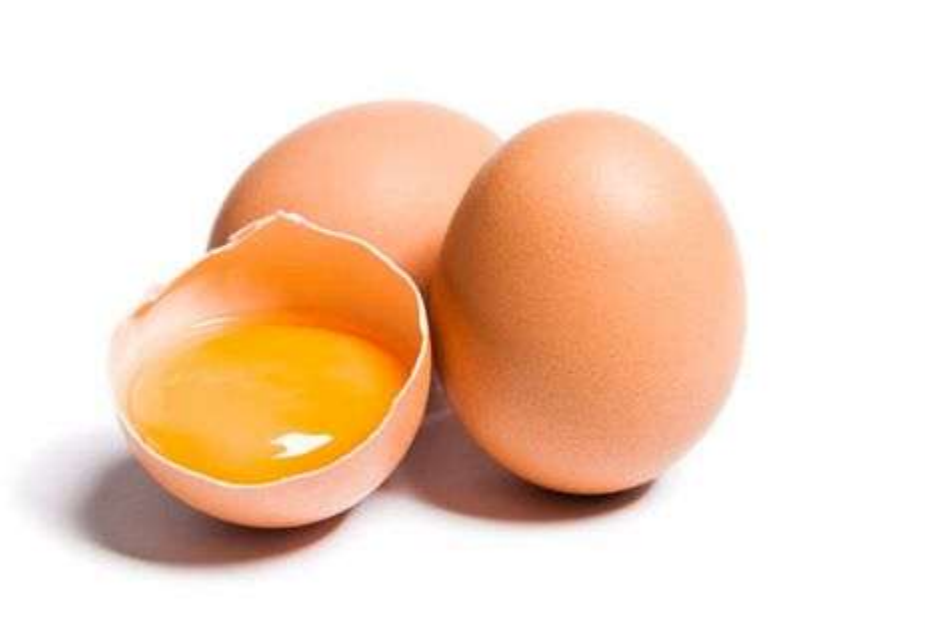
**Comer huevos crudos puede interferir con la absorción de la vitamina biotina.** Las claras de huevo crudas contienen avidina, una proteína que se une a la biotina en el estómago, evitando que sea absorbida por el tracto gastrointestinal.

**Cocinar huevos destruye la avidina, reduciendo el riesgo de desarrollar una deficiencia de biotina.** Las deficiencias de biotina son raras, pero pueden dar lugar a problemas como pérdida de cabello y erupciones cutáneas.

En 1931 se descubrió la llamada **enfermedad de la clara de huevo** debido a la falta de biotina en individuos que consumían grandes cantidades de huevos crudos. Esto se manifestó con descamación de la piel.

## **Corres el riesgo de una baja en la biodisponibilidad de proteínas**

Finalmente, ¿por qué no es bueno comer huevos crudos? Porque según un estudio publicado en 1998, solo el 51 por ciento de la proteína que se encuentra en los huevos crudos es biodisponible, **lo que significa que solo la mitad de la proteína de un huevo crudo puede ser absorbida por el cuerpo.**



En contraste, al cocinar el huevo, la biodisponibilidad de la proteína del huevo aumenta al 91 por ciento, haciendo que los huevos cocidos sean una fuente mucho mejor de proteína disponible que los huevos crudos.

## ¿Cómo se puede minimizar el riesgo de una infección bacteriana causada por comer huevos crudos?

**No es posible eliminar por completo el riesgo de infección por comer huevos crudos. Sin embargo, hay formas de reducirlo.** Aquí hay algunos consejos efectivos:

- Compra huevos pasteurizados y productos de huevo, que están disponibles en algunos supermercados.
- Solo compra huevos guardados en la sección de alimentos refrigerados de la tienda de comestibles.
- Mantén los huevos refrigerados en tu hogar. Almacenarlos a temperatura ambiente puede inducir un rápido crecimiento de bacterias dañinas.
- No compres ni consumas huevos después de su fecha de vencimiento.
- Desecha huevos que estén rotos o sucios.
- La masa de la torta, la masa para galletas y cualquier otro alimento que contenga huevos crudos debes evitarlos debido al riesgo potencial de enfermarse por las bacterias que se encuentran en algunos huevos.

No obstante, la única forma segura de eliminar el riesgo es cocinar bien los huevos. Se recomienda evitar los huevos crudos y cocinarlos bien antes de comerlos. **Los huevos deben refrigerarse constantemente y utilizarse en un plazo de dos semanas.**

Después de manipular huevos crudos, es importante lavarse las manos antes de tocar cualquier cosa, especialmente otros alimentos, debido al riesgo de transmitir la bacteria de la salmonella a otras superficies.

### Recomendaciones para no comer huevos crudos

**Los huevos son deliciosos y extremadamente versátiles. Se pueden cocinar de muchas maneras y son fáciles de combinar con otros alimentos saludables, como las verduras.** Cocinarlos también destruye cualquier bacteria peligrosa, haciéndolos más seguros para comer. Aquí hay un desglose de los métodos más tradicionales para cocinar huevos:

#### Hervido

Los huevos duros se cuecen en sus cáscaras en una olla de agua hirviendo durante 6 a 10 minutos, dependiendo de qué tan bien se quiera que esté la yema. **Cuanto más los cocines, más firme será la yema.**

Arandano



### **Escalfado**

Los huevos escalfados se cocinan en agua ligeramente más fría. Se rompen en una olla de agua hirviendo a fuego lento entre 160–180 ° F (71–82 ° C) y se cocinan durante 2.5–3 minutos.

### **Frito**

**Los huevos fritos se rompen en una sartén caliente que contiene una fina capa de grasa para cocinar.** Luego puedes cocinarlos con el lado soleado hacia arriba, lo puedes voltear, y observar el cambio de textura y color del huevo frito, lo que significa que el huevo ya está listo.

### **Horneado**

Los huevos al horno se cocinan en un horno caliente en un plato de fondo plano hasta que el huevo esté listo.

### **Revuelto**

Los huevos revueltos se baten en un tazón, se vierten en una sartén caliente y se revuelven a fuego lento hasta que estén listos.

## Tortilla

Para hacer una tortilla, los huevos se baten, se vierten en una sartén caliente y se cocinan lentamente a fuego lento hasta que estén sólidos. **A diferencia de los huevos revueltos, una tortilla no se revuelve una vez que está en la sartén.**

En pocas palabras: los huevos se pueden cocinar de muchas maneras diferentes, que incluyen hervir, escalfar, freír, hornear y revolver. **Tú eliges la manera que más te guste y comerás el huevo a tu gusto. Hay muchas formas de evitar comer huevos crudos.**



¡Ten cuidado! La falta de [Vitamina C](#) afecta el sueño

### Notas importantes

Aun cuando los huevos crudos tienen los mismos beneficios que los huevos cocidos. Queda claro que existen razones que explican por qué no es bueno comer huevos crudos. **Entre estas, porque la absorción de proteínas es menor en los huevos crudos.**

Y lo más preocupante es el riesgo que se corre al consumir huevos crudos que pueden estar contaminados con [bacterias](#) que conducen a una infección por Salmonella. **Comprar huevos pasteurizados reducirá tu riesgo de infección.**

**Si vale la pena arriesgarse a comer huevos crudos es algo que debes decidir tú mismo.** Solo recuerda que los niños muy pequeños, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas con sistemas inmunes débiles no deben comerlos.

Arandano

Dicho todo esto, comer huevos es generalmente súper saludable, no importa de qué manera los cocines. **Lo importante es que tomes las previsiones necesarias y evites consumir huevos crudos por largos períodos y muy frecuentemente.**