**NOTA DE PRENSA**

**“Los juegos del Huevo”, campaña impulsada por INPROVO ofrece consejos para detectar su frescura**

**Sumergir el huevo en agua no es una prueba fiable para conocer su frescura**

* **Para conocer la frescura de un huevo, es importante** **conservar el envase para comprobar la fecha de consumo preferente.**
* **Hay otros métodos para saber si un huevo es fresco, como comprobar la consistencia de la clara o la forma de la yema.**
* **Deben desecharse por seguridad los huevos rotos. Y los agrietados, es mejor usarlos en preparaciones cocinadas a temperatura suficiente para eliminar cualquier riesgo microbiológico.**

**Madrid, 2 de julio de 2024.** Tal y como indican los últimos datos de consumo, el huevo está de moda y así lo demuestra el último informe de consumo alimentario del Ministerio de Agricultura, que refleja que el consumo creció un 8,2% en 2023 comparado con el 2022. La frescura es el atributo que más valora el consumidor español al comprar huevos. Por ello, antes de consumirlos, podemos confirmar si un huevo es fresco. Puede parecer complicado, pero existen métodos sencillos y efectivos para ayudarnos a distinguir un huevo fresco sin necesidad de ser un experto.

Mar Fernández, directora adjunta de INPROVO, afirma que “está muy extendida la idea de que hay que sumergir un huevo en agua para ver si flota o no para valorar su frescura. Pero no solo no es una prueba fiable, sino que supone un riesgo para la seguridad alimentaria si guardamos el huevo después de mojarlo para consumirlo más adelante”. Añade además que “la protección externa de la cáscara, la cutícula, se pierde, y permite la entrada de microorganismos del exterior al interior del huevo a través de los poros de la cáscara, usando como vehículo de transporte el agua”.

El método más sencillo queremos para valorar la frescura de los huevos comerciales, es ver la fecha de consumo preferente, que viene indicada obligatoriamente en el envase del huevo, en forma de dos dígitos para el día y dos para el mes. El huevo se considera legalmente fresco si tiene hasta 28 días desde la fecha de puesta. Esa fecha es la que se indica como “de **consumo preferente**” (no “de caducidad”) y no es obligatorio marcarla en la cáscara del huevo. Así que es importante conservar el envase con esa información cuando no aparece en cada huevo. El huevo puede consumirse durante unos días tras la fecha de consumo preferente, pero hay que cocinarlo bien antes de consumirlo.

**Comprobar la consistencia de la clara o fijarnos en la forma de la yema, otros indicadores de frescura**

Cuando no tengamos a mano la fecha de consumo preferente, o no sabemos si los huevos han estado bien conservados (en el frigorífico de nuestra casa) tendremos que cascar el huevo para ver los indicadores de frescura:

* **Consistencia de la clara**: En un huevo fresco se distinguen dos zonas en la clara; una más consistente que rodea la yema y otra más líquida. El huevo más fresco tiene la clara densa más firme y gelatinosa, y pierde esa firmeza al perder frescura, aplanándose y haciéndose más líquida. Cuando ya es difícil distinguir las dos partes de la clara, el huevo se considera menos fresco.
* **La forma de la yema**: **La yema** también cambia de forma en función de la frescura: un huevo fresco tiene una yema semiesférica sobre la clara densa, con una altura que destaca si la miramos de perfil. Cuando el huevo pierde frescura, la membrana de la yema también es menos firme y la yema se va achatando, hasta que se aplana por completo. La membrana de la yema a veces es tan débil en un huevo poco fresco que, incluso, es fácil que se rompa al cascar el huevo.
* **La altura de la cámara de aire,** que es el parámetro con el que la normativa europea mide la frescura del huevo. La cámara de aire es la burbuja que se forma en el interior del polo más ancho del huevo entre la membrana y la cáscara. Esta burbuja se forma porque, con el tiempo, el huevo pierde vapor de agua por los poros y va entrando aire, que forma la cámara. Por lo tanto, a menor tamaño de la cámara de aire, mayor frescura del huevo.
* Otro método para conocer la frescura es **observar las chalazas**, que se ven en la clara, en forma de nubes blancas o grumos más densos, pegados a la yema. Las chalazas son una especie de cordones que unen la yema a cada polo de la cáscara, y se rompen al cascar el huevo. Cuando el huevo es menos fresco, las chalazas pierden firmeza y apenas se distinguen de la clara. La yema se descentra y por eso en un huevo muy viejo termina pegada a la cáscara.

Mar Fernández, afirma: *“No es necesario tirar un huevo menos fresco. Simplemente, hay que tener en cuenta que en algunas preparaciones solo deberemos utilizar huevos muy frescos, como las que se hacen con huevo crudo o muy poco cocinado. Es el caso de las salsas tipo mayonesa, holandesa, tortillas o revueltos poco cuajados o crema pastelera. Sin embargo, otras pueden hacerse mejor con los huevos menos frescos: los cocidos se pelan mejor si usamos huevos menos frescos. Estos también pueden utilizarse para rebozar, en repostería horneada y en preparaciones en las que se cocina con temperatura por encima de los 75ºC*”.

Si el huevo tiene algún defecto en la cáscara (una grieta o una rotura, o la cáscara frágil), el envejecimiento del huevo (la pérdida de consistencia de sus partes – clara, yema, chalazas- y el aumento de tamaño de la cámara de aire) es más rápido, porque el intercambio de agua y aire, y también el posible acceso de microorganismos, se facilita y acelera en estas condiciones. Los **huevos rotos, debemos desecharlos, por seguridad**. Y si los agrietados o con fisuras (que no están rotos porque no pierden contenido, ya que tienen la membrana interior intacta), es mejor usarlos en preparaciones en las que se cocina a temperatura suficiente para eliminar cualquier riesgo microbiológico.

Estos sencillos consejos nos permiten identificar la frescura de los huevos y asegurarnos de que los consumimos en óptimas condiciones de seguridad, sin aumentar el desperdicio alimentario. Por supuesto tenemos que mantener una buena higiene en la cocina, y conservar y manipular adecuadamente los alimentos antes y después de cocinarlos.

**Nuevos retos y juegos en el segundo año de campaña**

La Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, INPROVO, coordina la campaña ***Los Juegos del Huevo*** que, durante los años 2023, 2024 y 2025, informa sobre el modelo de producción del huevo europeo1, y su importancia como parte de una dieta saludable por su gran valor nutricional2. La campañase dirige a un público principalmente joven y propone actividades *online* basadas en el entretenimiento y el juego colectivo.

Durante 2024 hay nuevos retos y juegos, que concluirán en un gran reto final que se celebrará el Día Mundial del Huevo, el segundo viernes de octubre (el 11 de octubre este año). Las actividades se desarrollan en la página web [www.losjuegosdelhuevo.eu](http://www.losjuegosdelhuevo.eu) y en las redes sociales [Instagram](https://www.instagram.com/juegosdelhuevo/) y [*TikTok*](https://www.tiktok.com/%40juegosdelhuevo)*.*

**Acerca de Inprovo**:

Inprovo es la Organización Interprofesional del Huevo y sus Productos, reconocida por el Ministerio de Agricultura desde 1998. Sus miembros son las asociaciones de los distintos operadores de la cadena alimentaria del huevo de ámbito estatal que representan a la producción (productores con granjas de gallinas ponedoras), a la comercialización y a la industria alimentaria (centros de embalaje de huevos e industrias de ovoproductos).

Para saber más: [www.inprovo.com](http://www.inprovo.com)

**En este enlace puedes descargarte** [**imágenes**](https://losjuegosdelhuevo.eu/wp-content/uploads/2024/07/AnatomiaHuevo-01.png)

Para ampliar información sobre la campaña puede acceder al portal: [www.losjuegosdelhuevo.eu](http://www.losjuegosdelhuevo.eu)

1 Puede encontrar más información sobre el modelo de producción europeo en [www.losjuegosdelhuevo.eu/produccion-sostenible](http://www.losjuegosdelhuevo.eu/produccion-sostenible)

2 Para saber más sobre las recomendaciones de consumo de AESAN, consulte:

<https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/nutricion/RECOMENDACIONES_DIETETICAS.pdf>

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o de la Agencia Ejecutiva Europea de Investigación (REA). Ni la Unión Europea ni la autoridad otorgante pueden ser considerados responsables de ellos.

"De conformidad con el anexo del Reglamento nº 1924/2006"

3 El Instituto del Huevo es una entidad sin ánimo de lucro con vocación científica y divulgativa, creada en 1996, que promueve la investigación, la divulgación y la formación solvente en torno al huevo como alimento y su relación con la nutrición y la salud.