



INFORMACIÓN SOBRE ALIMENTOS

De la Administración de Medicamentos y Alimentos de los EE. UU.

Los peligros de la leche cruda:

La Leche sin Pasteurizar Puede Representar un Riesgo Grave Para la Salud

EXAMINEME
Entre a nuestra
Biblioteca de
Recursos de
Educación



La leche y los productos lácteos proporcionan abundantes beneficios nutricionales. Pero la leche cruda también puede albergar microorganismos peligrosos que representan riesgos graves para la salud de usted y su familia. De acuerdo con el análisis realizado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, Centers for Disease Control and Prevention), entre 1993 y 2006 se enfermaron más de 1500 personas en los Estados Unidos por beber leche cruda o comer queso elaborado con esta. Además, los CDC informaron que la leche sin pasteurizar tiene 150 veces más de probabilidades de causar enfermedades transmitidas por los alimentos y genera 13 veces más hospitalizaciones que las enfermedades que involucran productos lácteos pasteurizados.

La leche cruda es aquella que proviene de las vacas, ovejas o cabras y que no ha pasado por el proceso de pasteurización para matar las bacterias dañinas. Puede contener bacterias peligrosas como *Salmonella*, *E. coli* y *Listeria*, que son las responsables de causar numerosas enfermedades transmitidas por los alimentos.

Estas bacterias dañinas pueden afectar gravemente la salud de cualquier persona que beba leche cruda o consuma alimentos preparados a partir de ella. Sin embargo, los microorganismos de la leche cruda pueden ser particularmente peligrosos para **las personas con sistemas inmunitarios debilitados, los adultos mayores, las mujeres embarazadas y los niños**. De hecho, el análisis de los CDC reveló que las enfermedades transmitidas por los alimentos provocadas por la leche cruda afectan en particular a adolescentes y niños.

“Leche Pasteurizada” Explicación

La pasteurización es un proceso de calentamiento de la leche a una temperatura específica, durante un período establecido, que destruye las bacterias perjudiciales. La pasteurización, creada por Louis Pasteur en 1864, destruye los microorganismos nocivos responsables de enfermedades como listeriosis, fiebre tifoidea, tuberculosis, difteria y brucelosis.

La investigación no muestra diferencias significativas en los valores nutricionales de la leche pasteurizada y no pasteurizada. La leche pasteurizada contiene niveles bajos de bacterias no patógenas que pueden descomponer los alimentos, por lo que sigue siendo importante guardarla en el refrigerador.

Leche sin pasteurizar y enfermedades graves - Síntomas y asesoramiento

Los síntomas de las enfermedades de origen alimentario incluyen:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal.
- Síntomas parecidos a los de la gripe, como fiebre, dolor de cabeza y dolor corporal.

Aunque la mayoría de las personas sanas se recuperarán rápidamente de las enfermedades causadas por las bacterias perjudiciales de la leche sin pasteurizar (o de los alimentos elaborados con esta leche), otras pueden presentar síntomas crónicos, graves o, incluso, que pongan en riesgo la vida.

Si usted o alguien que conozca se enferma después de consumir leche sin pasteurizar o productos derivados de ella (o si está embarazada y cree que puede haber consumido leche sin pasteurizar o queso contaminados) consulte de inmediato a un médico o a un proveedor de asistencia de salud.

Los peligros de la listeria y el embarazo

Las mujeres embarazadas corren graves riesgos de enfermarse a causa de la bacteria *Listeria*, que puede producir la pérdida del embarazo, la muerte o enfermedades del feto, o la muerte del recién nacido. Si está embarazada, consumir leche sin pasteurizar o sus alimentos derivados (por ejemplo, queso estilo mejicano como queso blanco o queso fresco) puede dañar a su bebé, aun si no se siente enferma.



Leche sin pasteurizar y la pasteurización: Mitos sobre la leche

Aunque la pasteurización ha ayudado a brindar leche y quesos inocuos y ricos en nutrientes durante más de 120 años, todavía hay algunas personas que creen que la pasteurización daña a la leche y que la leche sin pasteurizar es una alternativa segura y más saludable. A continuación, se presentan algunos mitos comunes y datos comprobados acerca de la leche y la pasteurización:

- La pasteurización de la leche **NO** produce intolerancia a la lactosa ni reacciones alérgicas. Ambas clases de leche pueden causar reacciones alérgicas en personas sensibles a las proteínas de la leche.
- La leche sin pasteurizar **NO** mata a los agentes patógenos por sí misma.
- La pasteurización **NO** reduce el valor nutricional de la leche.
- La pasteurización **NO** significa que sea seguro dejar la leche fuera del refrigerador por un tiempo prolongado, especialmente después de que se haya abierto.
- La pasteurización **SÍ** destruye las bacterias perjudiciales.
- La pasteurización **SÍ** salva vidas.



Proteja a su Familia con Elecciones Alimentarias Inteligentes

Gran parte de la leche y de los productos derivados de la leche que se venden en los Estados Unidos contienen leche o crema pasteurizada, o bien los productos se han elaborado de forma tal que se destruya cualquier bacteria perjudicial que pueda estar presente. No obstante, la leche no pasteurizada y los productos elaborados con leche no pasteurizada están a la venta y pueden ser nocivos para su salud. Para no enfermarse por las bacterias peligrosas que se encuentran en la leche sin pasteurizar, debe elegir cuidadosamente la leche y los productos derivados. Considere estas pautas:

Es seguro comer

- Crema o leche **pasteurizada**;
- Quesos duros como el cheddar y quesos de rallar extra duros como el parmesano;
- Quesos blandos como Brie, Camembert, quesos de pasta azul y quesos blandos estilo mejicano como el queso fresco, el Panela, el Asadero y el queso Blanco hechos con leche **pasteurizada**;
- Quesos procesados;
- Crema, ricota y queso cottage o requesón elaborados con leche **pasteurizada**;
- Yogur hecho con leche **pasteurizada**;
- Flan hecho con leche **pasteurizada**;
- Helado o yogur helado hechos con leche **pasteurizada**.



No es seguro comer

- Crema o leche no pasteurizada;
- Quesos blandos como Brie, Camembert y quesos blandos estilo mejicano como el queso fresco, el Panela, el Asadero y el queso Blanco hechos con leche no pasteurizada;
- Yogur hecho con leche no pasteurizada;
- Flan hecho con leche no pasteurizada;
- Helado o yogur helado hechos con leche no pasteurizada.

Cuando tenga dudas, ¡pregunte!

Tomarse unos minutos para asegurarse de que la leche que va a consumir esté pasteurizada o que un producto no esté hecho con leche sin pasteurizar puede protegerlo de enfermedades graves a usted y a sus seres queridos.

- **Lea las etiquetas.** La leche que sea segura tendrá la palabra “pasteurizada” en la etiqueta. Si la palabra “pasteurizada” no aparece en la etiqueta del producto, es posible que contenga leche sin pasteurizar.
- No dude en preguntar al **almacenero o al empleado** si la leche o la crema han sido pasteurizadas, especialmente la leche o los productos derivados que se venden en paquetes refrigerados en los almacenes o en los establecimientos de alimentos naturales.
- No compre leche o productos derivados en ferias rurales o de granjeros **a menos que pueda confirmar** que ha sido pasteurizada.

¿Es seguro el helado hecho en casa?

Cada año, el helado casero produce graves brotes de infección por *Salmonella*. ¿Cuál es el ingrediente responsable? Los huevos crudos o no cocinados lo suficiente. Si decide hacer helado en su casa, use productos con huevos pasteurizados, sustitutos del huevo o huevos con cáscaras pasteurizadas en lugar de utilizar huevos crudos en su receta favorita. También hay numerosas recetas de helados que no llevan huevo.

Todos pueden manejar la comida de manera segura si siguen estos cuatro pasos simples:

