



## Los peligros de la leche cruda: la leche sin pasteurizar puede suponer un grave riesgo para la salud

La leche y los productos lácteos aportan una gran cantidad de beneficios nutricionales. Pero la leche cruda, es decir, la leche no pasteurizada, puede albergar gérmenes peligrosos que pueden suponer graves riesgos para su salud y la de su familia.

Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), desde 1998 hasta 2018, hubo 202 brotes relacionados con el consumo de leche cruda. Estos brotes causaron 2,645 enfermedades y 228 hospitalizaciones. Los CDC señalan que la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos no son parte de brotes reconocidos, y por cada enfermedad reportada ocurren muchas otras.

La leche cruda es la leche de vaca, oveja y cabra —o de cualquier otro animal— que no ha sido pasteurizada para eliminar los gérmenes nocivos. La leche cruda puede ser portadora de gérmenes peligrosos como *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria*, *Campylobacter* y otros que causan enfermedades transmitidas por los alimentos, a menudo llamadas "intoxicaciones alimentarias".

Estos gérmenes pueden dañar gravemente la salud de cualquiera que beba leche cruda o coma productos elaborados con leche cruda. Sin embargo, los gérmenes de la leche cruda pueden ser especialmente peligrosos para las personas con

sistemas inmunitarios debilitados (como los pacientes trasplantados y las personas con VIH/SIDA, cáncer y diabetes), los niños, los ancianos y las mujeres embarazadas. De hecho, los CDC consideran que las enfermedades transmitidas por los alimentos procedentes de la leche cruda afectan especialmente a niños y adolescentes.

### Explicación de la "leche pasteurizada"

La pasteurización es un proceso ampliamente utilizado que elimina los gérmenes nocivos calentando la leche a una temperatura específica durante un periodo de tiempo determinado. Desarrollada por primera vez por Louis Pasteur en 1864, la pasteurización mata los organismos nocivos responsables de enfermedades como la listeriosis, la fiebre tifoidea, la tuberculosis, la difteria, la fiebre Q y la brucelosis.



### Los peligros de la Listeria y el embarazo

Las mujeres embarazadas corren un grave riesgo de enfermarse a causa del germen *Listeria*, que suele encontrarse en la leche cruda y puede provocar abortos, enfermedades o la muerte del recién nacido. Si está embarazada, beber leche cruda —o comer alimentos elaborados con leche cruda— puede perjudicar a su bebé aunque usted no se sienta enferma.





## Leche cruda y enfermedades graves

### Síntomas y consejos

Los síntomas de las enfermedades transmitidas por los alimentos suelen incluir:

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

Aunque la mayoría de las personas sanas se recuperan en poco tiempo de una enfermedad causada por gérmenes nocivos presentes en la leche cruda –o en alimentos elaborados con leche cruda– algunas pueden desarrollar síntomas crónicos, graves o incluso potencialmente mortales. Si usted o alguien que conoce enferma tras consumir leche cruda o productos elaborados con leche cruda –o si está embarazada y cree que puede haber consumido leche o queso crudos contaminados– acuda inmediatamente a un profesional de atención médica.



## Leche cruda y pasteurización: mitos sobre la leche

Aunque la pasteurización ha ayudado a proporcionar leche y queso seguros y ricos en nutrientes durante más de 120 años, algunas personas siguen creyendo que la pasteurización daña la leche y que la leche cruda es una alternativa segura y más saludable.

He aquí algunos mitos comunes y hechos probados sobre la leche y la pasteurización:

- La pasteurización de la leche **NO** causa intolerancia a la lactosa ni reacciones alérgicas. Tanto la leche cruda como la pasteurizada pueden causar reacciones alérgicas en personas sensibles a las proteínas de la leche.
- La leche cruda **NO** mata por sí misma los patógenos peligrosos.
- La leche cruda comercializada para mascotas y animales **NO ES** segura para el consumo humano.
- La pasteurización **NO** reduce el valor nutritivo de la leche.
- La pasteurización **NO** significa que sea seguro dejar la leche fuera del refrigerador durante mucho tiempo, sobre todo después de haberla abierto.
- La pasteurización **SÍ** mata los gérmenes nocivos.
- La pasteurización **SÍ** salva vidas.



## En caso de duda, ¡pregunte!

- **Lea la etiqueta.** Una leche segura llevará la palabra "pasteurizada" en la etiqueta. Si la palabra "pasteurizada" no aparece en la etiqueta de un producto, es posible que contenga leche cruda.
- No dude en **preguntar al vendedor de su tienda de alimentos o de dietética** si la leche o la nata han sido pasteurizadas, sobre todo si se trata de leche o productos lácteos que se venden en cajas refrigeradas.
- No compre leche ni productos lácteos en mercados agrícolas o puestos ambulantes **a menos que pueda confirmar** que han sido pasteurizados.



## ¿El helado casero es seguro?

Cada año, los helados caseros provocan graves brotes de infección por *Salmonella*. El ingrediente responsable son los huevos crudos o poco cocinados. Si decide hacer helado en casa, utilice un producto de huevo pasteurizado, un sustituto del huevo o huevos con cáscara pasteurizados en lugar de los huevos crudos en su receta favorita. También existen muchas recetas de helados sin huevo.

## Proteja a su familia eligiendo bien los alimentos

La mayoría de la leche y los productos lácteos comerciales que se venden en Estados Unidos contienen leche o nata pasteurizada. La leche cruda o los alimentos elaborados con leche cruda pueden ser perjudiciales para la salud. Para evitar enfermarse a causa de los peligrosos gérmenes que a menudo se encuentran en la leche cruda, debe elegir la leche y los productos lácteos con cuidado.



### Siga estas indicaciones:

#### Opciones de bajo riesgo

- Leche o nata **pasteurizada**.
- Quesos duros **pasteurizados** como el cheddar.
- Quesos de rallar extra duros **pasteurizados**, como el parmesano.
- Quesos blandos **pasteurizados**, como Brie, Camembert, quesos de pasta azul.
- Quesos fundidos.
- Queso cremoso, requesón y ricotta elaborados con leche **pasteurizada**.
- Yogur de leche **pasteurizada**.
- Pudín elaborado con leche **pasteurizada**.
- Helado o yogur helado de leche **pasteurizada**.

#### Opciones de alto riesgo

- Leche o nata no pasteurizada.
- Quesos blandos y duros no pasteurizados.
- Quesos frescos no pasteurizados.
- Yogur elaborado con leche no pasteurizada.
- Pudín elaborado con leche no pasteurizada.
- Helado o yogur helado de leche no pasteurizada.



## Manipulación segura de los alimentos: cuatro pasos sencillos

LIMPIAR



SEPARAR



COCINAR



ENFRIAR



### LAVAR

Lávese las manos y lave las superficies con frecuencia.

- 🔹 Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y después de ir al baño, cambiar pañales y manipular animales domésticos.
- 🔹 Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y las encimeras con agua caliente jabonosa después de preparar cada alimento.
- 🔹 Considere utilizar toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si utiliza toallas de tela, lávelas a menudo con agua caliente en la lavadora.
- 🔹 Enjuague las frutas y verduras frescas debajo del agua del grifo, incluidas aquellas frutas con cáscara y cortezas que no se coman. Frote las verduras duras con un cepillo limpio para verduras.
- 🔹 En cuanto a los productos enlatados, recuerde limpiar las tapas antes de abrirlos.

### SEPARAR

Separe las carnes crudas de otros alimentos.

- ↔️ Separe la carne de res y de ave crudas, los mariscos y los huevos de otros alimentos en el carrito de compras, las bolsas y en el refrigerador.
- ↔️ Utilice una tabla de cortar para las verduras frescas y separe otra tabla para las carnes de res y de ave cruda y los mariscos.
- ↔️ No coloque nunca alimentos cocinados en un plato que previamente haya contenido carne, aves, mariscos o huevos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente jabonosa.
- ↔️ No reutilice los adobos usados en alimentos crudos a menos que los hierva primero.

### COCINAR

Cocine a la temperatura correcta.

- 🔸 El color y la textura son indicadores poco fiables de seguridad. El uso de un termómetro para alimentos es la única forma de garantizar la seguridad de la carne, las aves, los mariscos y los productos a base de huevos en todos los métodos de cocción. Estos alimentos deben cocinarse a una temperatura segura para destruir cualquier bacteria nociva.
- 🔸 Cocine los huevos hasta que la yema y la clara tengan un aspecto firme. Solo utilice recetas en las que los huevos estén cocidos o bien calientes.
- 🔸 Cuando cocine en horno microondas, cubra la comida, remuévala y gírela para lograr una cocción uniforme. Si no cuenta con una mesa giratoria, gire el plato con la mano una o dos veces durante la cocción. Siempre respete el tiempo de reposo, lo cual completa el proceso de cocción, antes de tomar la temperatura interna con el termómetro para alimentos.
- 🔸 Deje hervir las salsas, las sopas y los jugos de cocción cuando los recaliente.

### ENFRIAR

Refrigere los alimentos correctamente.

- ❄️ Utilice un termómetro de electrodomésticos para asegurarse de que la temperatura es siempre de 40° F o menos y que la temperatura del congelador es de 0° F o menos.
- ❄️ Coloque en el refrigerador o congelador la carne, la carne de aves, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos dentro de las 2 horas siguientes a su compra o cocción. Refrigere antes de 1 hora si la temperatura exterior es superior a 90° F.
- ❄️ Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, como en las encimeras. Existen tres maneras seguras de descongelar alimentos: en el refrigerador, en agua fría y en el microondas. Los alimentos que se descongelen en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
- ❄️ Marine siempre los alimentos en el refrigerador.
- ❄️ Divida las grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos para que se enfríen más rápidamente en el refrigerador.