



## Los peligros de la leche cruda



*Unpasteurized Milk Can Pose a Serious Health Risk*

La leche y los productos lácteos proporcionan una gran cantidad de beneficios nutricionales. Sin embargo, la leche cruda, es decir, leche sin pasteurizar, puede albergar microorganismos peligrosos que pueden representar serios riesgos de salud para usted y su familia.

Según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), desde 1993 a 2012, se registraron 127 brotes vinculados a la leche cruda o productos lácteos crudos tales como helados, queso fresco o yogur. Causaron 1,909 enfermedades y 144 hospitalizaciones. Los CDC señalan que la mayoría de las enfermedades transmitidas por los alimentos no forman parte de los brotes reconocidos, y por cada enfermedad reportada, muchas otras ocurren.

La leche cruda es la leche de vacas, ovejas y cabras (o cualquier otro animal) que no ha sido pasteurizada para matar las bacterias dañinas. La leche cruda puede portar bacterias peligrosas, tales como Salmonella, E. coli, Listeria, Campylobacter, y otras que causan enfermedades alimentarias, a menudo llamadas "intoxicaciones alimentarias".

Estas bacterias pueden causar graves daños a la salud de cualquier persona que beba leche cruda o ingiera productos elaborados a partir de leche cruda. Sin embargo, las bacterias en la leche cruda pueden ser especialmente peligrosas para las personas con sistemas inmunes debilitados, (tales como pacientes de trasplante y personas con VIH/SIDA, cáncer y diabetes), niños, adultos mayores y mujeres embarazadas. De hecho, los CDC estiman que las enfermedades transmitidas por los alimentos con leche cruda afectan, de manera especial, a niños y adolescentes.



## Explicación sobre la leche pasteurizada

La pasteurización es un proceso utilizado ampliamente para matar las bacterias nocivas al calentar la leche a una temperatura específica durante un tiempo determinado. Desarrollada por primera vez por Louis Pasteur en 1864, la pasteurización mata los organismos nocivos responsables de enfermedades tales como listeriosis, fiebre tifoidea, tuberculosis, difteria, fiebre Q y brucelosis.

## Los peligros de la Listeria y el embarazo

Las mujeres embarazadas corren un riesgo grave de enfermarse de la bacteria Listeria, la cual se puede encontrar en la leche cruda y puede provocar un aborto espontáneo, enfermedad o la muerte del bebé recién nacido. Si está embarazada, el consumo de leche cruda (o comer alimentos elaborados a partir de leche cruda, tales como queso estilo mexicano como el Queso blanco o el Queso fresco) puede afectar a su bebé, incluso si usted no se siente enferma.



## Leche cruda y enfermedad grave

### Síntomas y recomendaciones

Los síntomas de una enfermedad transmitida por alimentos pueden incluir:

- Vómitos, diarrea y dolor abdominal
- Síntomas similares a la gripe, como fiebre, dolor de cabeza y en el cuerpo

Si bien la mayoría de las personas sanas se recupera de una enfermedad causada por las bacterias nocivas presentes en la leche cruda, o en los alimentos elaborados con leche cruda, dentro de un período corto, algunas pueden desarrollar síntomas crónicos, graves o incluso que amenacen la vida. Si usted o alguien que conoce se enferma después de consumir leche cruda o productos elaborados a partir de leche cruda o, si está embarazada y cree que puede haber consumido leche cruda o queso contaminado, consulte con un profesional de la salud de manera inmediata.

## Leche cruda y pasteurización: exposición de los mitos sobre la leche

Si bien la pasteurización ha ayudado a proporcionar leche y queso seguros y ricos en nutrientes por más de 120 años, algunas personas aún creen que la pasteurización daña la leche y consideran a la leche cruda como una alternativa segura y más saludable.

Estos son algunos mitos comunes y datos comprobados 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 leche pasteurizada pueden causar reacciones alérgicas en las personas sensibles a las proteínas de la leche.
- La leche cruda, por sí misma, **NO** mata los patógenos peligrosos.
- La pasteurización **NO** reduce el valor nutricional de la leche.
- La pasteurización **NO** significa que es seguro dejar la leche fuera del refrigerador por tiempo prolongado, sobre todo después de que se ha abierto el envase.
- La pasteurización **SÍ** mata las bacterias dañinas.
- La pasteurización **SÍ** salva vidas.



## En caso de duda, ¡pregunte!

Al tomarse unos momentos para asegurarse de que la leche es pasteurizada, o que un producto no está elaborado con leche cruda, puede proteger a usted o a su familia de una enfermedad grave.

- Lea la etiqueta. La leche segura tendrá 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 personal de su tienda de comestibles o de alimentos saludables si la leche o crema es pasteurizada, sobre todo la leche o los productos lácteos vendidos en envases refrigerados.
- No compre leche o productos lácteos en mercados campesinos o tenderetes ubicados al borde de las carreteras si no puede confirmar que han sido pasteurizados.



## ¿Su helado casero es seguro?

Cada año, los helados caseros provocan graves brotes de infecciones por Salmonella. El ingrediente responsable está constituido por los huevos crudos o poco cocidos. Si decide hacer helados en casa, utilice en su receta favorita, productos de huevo, sustitutos de huevo o huevos pasteurizados, en lugar de huevos crudos. También hay disponibles muchas recetas de helados sin huevo.

## Proteja a su familia con elecciones inteligentes sobre los alimentos

La mayoría de la leche y los productos lácteos que se venden comercialmente en los Estados Unidos contienen leche o crema pasteurizada, o los productos han sido producidos en una manera que mata las bacterias peligrosas que pudiesen estar presentes. Pero, la leche no pasteurizada y los productos elaborados a partir de leche sin pasteurizar se venden y pueden ser perjudiciales para su salud. Para evitar enfermarse con las bacterias peligrosas contenidas en la leche cruda, debe elegir con mucho cuidado la leche y los productos lácteos. Siga estas pautas:



### Opciones de bajo riesgo

- Leche o crema **pasteurizada**
- Quesos duros tales como el cheddar, y quesos extra duros como el Parmesano
- Quesos blandos, como el Brie, Camembert, quesos con vetas azules y quesos blandos de estilo mexicano como el Queso fresco, Panela, Asadero y Queso blanco fabricados a partir de leche **pasteurizada**
- Quesos procesados
- Crema, requesón y queso Ricotta hechos de leche **pasteurizada**
- Yogur elaborado con leche **pasteurizada**
- Pudín elaborado con leche **pasteurizada**
- Helado o yogur congelado elaborados con leche **pasteurizada**

### Opciones de alto riesgo

- Leche o crema sin pasteurizar
- Quesos blandos, tales como el Brie y Camembert, quesos blandos de estilo mexicano como el Queso fresco, Panela, Asadero y Queso blanco elaborados con leche sin pasteurizar
- Yogur elaborado con leche sin pasteurizar
- Pudín hecho con leche sin pasteurizar
- Helados o yogur congelado elaborados con leche sin pasteurizar

## Manipulación segura de los alimentos: cuatro pasos simples



### LIMPIAR:

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia

- 🚰 Lávese las manos con agua templada y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos; y después de utilizar el baño, de cambiar pañales y de tocar animales.
- 🚰 Lave sus tablas de cortar, platos, utensilios y encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada producto alimenticio.
- 🚰 Considere el uso de toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si usa trapos de tela, lávelos con frecuencia usando el ciclo caliente.
- 🚰 Enjuague las frutas y verduras frescas con agua corriente, incluidas aquellas que vaya a pelar. Frote los productos más duros con un cepillo para frutas y verduras limpio.
- 🚰 Recuerde limpiar la tapa de los productos enlatados antes de abrirlos.

### SEPARAR:

Separe la carne cruda de los otros alimentos

- ↔️ Separe del resto de los alimentos la carne, las aves y los pescados y mariscos crudos, así como los huevos, en el carro de la compra, en las bolsas y en el refrigerador.
- ↔️ Use una tabla de cortar para las frutas y verduras frescas, y otra diferente para la carne, las aves, y los pescados y mariscos crudos.
- ↔️ Nunca ponga alimentos ya cocinados en un plato que haya contenido carne, aves, huevos, pescados o mariscos crudos, a menos que el plato se haya lavado con agua caliente y jabón.
- ↔️ No reutilice adobos que haya usado para alimentos crudos a menos que los haya hervido previamente.

### COCINAR:

Cocine a la temperatura adecuada

- 🍳 El color y la textura no son indicadores de seguridad confiables. El único modo de asegurarse de que el consumo de carne, aves, huevos, y pescados y mariscos será seguro sin importar el método culinario es usar un termómetro para alimentos. Estos productos deben alcanzar la temperatura interna mínima segura para destruir cualquier bacteria dañina.
- 🍳 Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Use únicamente recetas en las que los huevos queden bien cocinados.
- 🍳 Cuando cocine en un horno microondas, cubra, remueva y gire los alimentos para una cocción uniforme. Si no tiene plataforma giratoria, rote el plato a mano una o dos veces durante el cocinado. Deje siempre un tiempo de reposo, que ayuda a completar la cocción, antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.
- 🍳 Hierva tanto las salsas como las sopas cuando las recaliente.

### ENFRIAR:

Refrigere los alimentos de inmediato

- ❄️ Use un termómetro para refrigeradores para asegurarse de que la temperatura es de 40°F o menor en el refrigerador, y de 0°F o menor en el congelador.
- ❄️ Refrigere o congele la carne, aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos en un máximo de 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Refrigere los en un máximo de 1 hora si la temperatura supra los 90°F.
- ❄️ Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente, como por ejemplo sobre la encimera. Hay tres modos seguros de descongelar alimentos: dentro del refrigerador, en agua fría y en el horno microondas. Los alimentos descongelados en agua fría o en el microondas deben cocinarse de inmediato.
- ❄️ Deje a adobar los alimentos siempre dentro del refrigerador.
- ❄️ Cuando tenga grandes cantidades de restos de comida, distribúyalos en envases poco profundos para su refrigeración más rápida.