

Leche pasteurizada y leche cruda

Pasteurized and raw milk

¿En qué se diferencia la leche pasteurizada de la leche cruda?

La leche pasteurizada es leche cruda que ha sido calentada a una temperatura específica durante un tiempo determinado para matar a los agentes patógenos que se pueden encontrar en la leche cruda. Los patógenos son microorganismos, como las bacterias, que causan enfermedades. La leche cruda puede contener patógenos como *Campylobacter*, *E. coli* O157:H7, *Salmonella*, *Listeria* y otras bacterias. La leche cruda incluye la leche de vaca, cabra, búfala, oveja y la de otros animales que producen leche.

Por ley, en Canadá toda la leche de venta al público debe estar pasteurizada y envasada en una planta lechera certificada. Solo pueden añadirse a la leche vitaminas A y D por sus beneficios para la salud; legalmente no puede añadirse a la leche ningún otro aditivo ni conservante. La vitamina A mejora la vista, le ayuda a ver mejor por la noche o con poca luz y a distinguir colores. La vitamina D ayuda a que el cuerpo absorba el calcio y reduce el riesgo de padecer osteoporosis.

¿Cuáles son los riesgos de tomar leche cruda?

Según un estudio del Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EUA, la tasa de brotes causados por la leche cruda y los productos elaborados con esta era 150 veces superior a la de los brotes relacionados con la leche pasteurizada. Se encontró también que los niños y los jóvenes se ven más afectados por estas enfermedades.

Algunas personas sostienen que, dado que crecieron consumiendo leche cruda y no se enfermaron, el consumo de leche cruda es seguro. A pesar de ello, el consumo de leche cruda plantea preocupaciones urgentes de salud

pública debido a su asociación con numerosos brotes causados por organismos entéricos. La pasteurización obligatoria de la leche ha eliminado grandes brotes de enfermedades transmitidas por la leche en Canadá. Sin embargo, todavía ocurren brotes relacionados con el consumo de leche cruda y nos recuerdan los peligros de tomarla.

¿Quién corre el riesgo de enfermarse?

Cualquier persona puede enfermarse por los patógenos que se pueden encontrar en la leche cruda.

Los bebés, los niños, las mujeres embarazadas, las personas mayores y las personas con ciertas enfermedades crónicas son más vulnerables a las infecciones y corren un riesgo mayor de contraer una enfermedad al tomar leche cruda debido a que tienen el sistema inmunitario más débil o en desarrollo.

¿Qué puede hacer para protegerse a sí mismo y a su familia?

Compre productos lácteos de su tendero o de otros establecimientos comerciales. Compruebe siempre la etiqueta del producto lácteo para asegurarse de que haya sido pasteurizado. La leche que compre debe estar pasteurizada y envasada en una planta lechera certificada. Tenga cuidado con la leche cruda de venta en granjas o a través de programas de "acciones en vacas" ("cow shares") ya que no está aprobada, inspeccionada o controlada por el gobierno.

Si vive en una zona rural y no puede comprar leche pasteurizada para la venta comercial, puede reducir el riesgo de las enfermedades siguiendo 5 sencillos pasos para pasteurizar en casa:

- 1. Limpie y desinfecte las botellas de la leche:** Lave con agua tibia y detergente las botellas de vidrio para la leche y sus tapaderas. Aclare

e inspeccione los envases para asegurarse de haber eliminado todos los residuos visibles de suciedad y jabón. Después, esterilice las botellas utilizando uno de los métodos térmicos o químicos de la siguiente manera:

- Método del calor: Sumerja los envases en agua caliente (77°C / 171°F o más) durante al menos 2 minutos. Sáquelos con pinzas esterilizadas y permita que los envases se escurran, se enfríen y se sequen al aire
- Método químico (una solución desinfectante sin necesidad de aclarado de 200 ppm): Mezcle 15 ml (1 cucharada) de lejía de uso doméstico con 4 litros (1 galón) de agua; o mezcle 5 ml (1 cucharadita) de lejía de uso doméstico con 1 litro (4 tazas) de agua. Deje que el desinfectante actúe sobre la superficie o los utensilios durante al menos 1 minuto antes de dejar que se seque al aire
- Utilice la calculadora de dilución de cloro de FOODSAFE BC para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.foodsafe.ca/dilution-calculator.html

2. **Pasteurice la leche a baño María (cazo hervidor de doble pared):** Ponga la leche cruda en la parte superior de una cacerola para baño María. Suba la temperatura de la leche gradualmente hasta los 74°C (165°F) o más, y manténgala a esta temperatura durante al menos 15 segundos. Remueva con frecuencia para mantener toda la leche a la misma temperatura. Nota: Sobrecalentar la leche puede provocar que cambie su sabor.

Nota: No utilice un microondas para pasteurizar la leche en casa debido al calentamiento irregular de la leche

3. **Asegúrese de que la temperatura alcance los 74°C:** Compruebe la temperatura de la leche con frecuencia con un termómetro de cocina limpio y desinfectado. Ponga el termómetro a unos dos tercios de la altura de la leche; no lo deje posado contra el lateral o el fondo del recipiente. Si encuentra que la temperatura ha bajado de los 74°C (165°F), suba la temperatura a 74°C (165°F) o más y comience a contar los 15 segundos de nuevo
4. **Enfríe la leche:** Enfríe la leche rápidamente poniendo la parte superior de la cacerola para baño María en un baño de agua helada. Remueva a menudo para ayudar a que se enfríe más rápido hasta alcanzar los 20°C (68°F) o menos
5. **Embotelle la leche:** Vierta la leche enfriada en las botellas desinfectadas. Guárdelas inmediatamente en un refrigerador para enfriar la leche a 4°C (40°F) o menos. En condiciones ideales, la leche pasteurizada en casa puede permanecer en el refrigerador hasta 2 semanas

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad de la leche, visite www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety o póngase en contacto con Seguridad Alimentaria y Salud Medioambiental del BCCDC en fpinfo@bccdc.ca.



Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el **7-1-1**. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.