

Jugos de fruta/verdura y sidras sin pasteurizar: Un potencial riesgo para la salud

Unpasteurized fruit/vegetable juices and ciders: A potential health risk

¿Qué diferencia hay entre un jugo pasteurizado y uno sin pasteurizar?

Los jugos pasteurizados han sido tratados térmicamente para destruir los agentes patógenos (gérmenes) y microbios que pueden hacernos enfermar. Esto también permite que el zumo se conserve más tiempo, ya que el proceso destruye muchos de los microbios que pueden provocar la descomposición.

Los jugos recién prensados o exprimidos no han sido tratados térmicamente y se describen aquí como jugos sin pasteurizar. Estos productos tienen un periodo de caducidad corto, de unos días de duración. Deben mantenerse refrigerados y consumirse antes de su fecha de caducidad.

¿Qué riesgos existen?

Desde hace más de 100 años, se viene vinculando a los jugos de manzana y naranja no pasteurizados con enfermedades y brotes de enfermedades. La mayoría de estos brotes han estado relacionados con jugos y sidras sin pasteurizar, como la sidra de manzana, el jugo de naranja y la limonada. Las personas también se han enfermado al tomar otros jugos de fruta fresca, como jugos de piña, zanahoria, coco, caña de azúcar, plátano, asaí y jugos de frutas mixtas.

Los patógenos más comunes encontrados en los jugos no pasteurizados son la *E. coli* enterotoxigénica, la *Salmonella*, la hepatitis A y el *Cryptosporidium*. Las enfermedades se han relacionado con ferias, granjas/zoológicos interactivos y mercados con animales de granja.

Las heces de los animales de granja (por ejemplo, pollos, vacas y cerdos) que contaminan las frutas y el agua transmiten estos gérmenes a las personas cuando la fruta no está lavada, cuando se lava con agua contaminada o cuando el jugo no se pasteuriza antes de su consumo.

¿Este es un problema grave?

Este es un problema muy grave ya que estos patógenos pueden causar más que una diarrea a corto plazo.

- La *E. coli* enterotoxigénica puede causar daño renal permanente o, en algunos casos, la muerte
- La hepatitis puede causar daño hepático
- El *Cryptosporidium* causa diarrea prolongada

¿Quiénes corren mayor riesgo?

Las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse son:

- Niños pequeños (menores de 5 años de edad)
- Personas mayores
- Personas embarazadas
- Personas con el sistema inmunitario debilitado (como aquellas con el VIH o las que están recibiendo tratamiento contra un tipo de cáncer)

Estos grupos vulnerables no deberían beber jugo sin pasteurizar.

Las escuelas, los centros de cuidados de día para niños y adultos, los hospitales y otros centros que proporcionan cuidados a los

grupos vulnerables no deben vender o servir jugo no pasteurizado. A los niños que vayan de excursión a granjas o mercados de productos agrícolas no se les deben ofrecer jugos sin pasteurizar.

¿Cómo saber si un jugo está pasteurizado?

La mayoría de los jugos de venta en las tiendas están pasteurizados y en la etiqueta del producto se indica que está “pasteurizado”. Los jugos recién prensados o exprimidos, de venta en tiendas para jugos o en puestos ambulantes y mercados al aire libre, están probablemente sin pasteurizar. El etiquetado de los jugos sin pasteurizar es voluntario. Compruebe si en la etiqueta aparece escrito “no pasteurizado”. Si tiene dudas, pregunte al vendedor antes de decidir si quiere comprar y beber el jugo.

¿La refrigeración hace que el jugo sea seguro para beber?

No. La refrigeración no destruye los patógenos, solo ralentiza su crecimiento. Los jugos sin pasteurizar tienen un periodo de caducidad corto, de unos días de duración. Mantenga refrigerados los jugos sin pasteurizar y consúmalos lo antes posible.

¿Cómo se puede reducir el riesgo de enfermarse?

Para reducir el riesgo de enfermarse:

- La mejor manera de eliminar patógenos como la *E. coli*, la *Salmonella* y otros es mediante la pasteurización

- Hierva o pasteurice el jugo y la sidra frescos antes de consumirlos. Para pasteurizar el jugo en casa, caliéntelo a 70 °C durante al menos un minuto
- Evite servir jugo o sidra sin pasteurizar a aquellos que corren el mayor riesgo (niños pequeños menores de 5 años de edad, personas embarazadas, personas mayores y personas con el sistema inmunitario debilitado)
- Asegure la frescura y la calidad al refrigerar el jugo y la sidra. No los consuma una vez pasada su fecha de caducidad

Si cree que puede haberse enfermado por beber jugo o sidra sin pasteurizar, visite inmediatamente a un proveedor de asistencia sanitaria y notifique a su autoridad sanitaria local. También puede llamar al **8-1-1** para hablar con una enfermera o un dietista.

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, consulte los siguientes archivos:

- [HealthLinkBC File #03 Leche pasteurizada y leche cruda](#)
- [HealthLinkBC File #22 Conservas caseras - Cómo evitar el botulismo](#)
- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: Medidas fáciles para preparar alimentos de manera más segura](#)

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 emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito **8-1-1**. El número telefónico 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.