



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 y durante un tiempo específicos 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, oveja y la de otros animales que producen leche.

Por ley, toda la leche de venta al público debe estar pasteurizada y envasada en una planta lechera certificada. Legalmente no se puede añadir ningún aditivo o conservante a la leche salvo las vitaminas A y D. 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 leche no pasteurizada y los productos derivados de esta causan 150 veces más brotes de enfermedades que la leche pasteurizada. Se encontró también que los niños y los jóvenes son los más afectados por estas enfermedades. La leche cruda puede contener patógenos que a su vez pueden causar enfermedades o afecciones.

Algunas personas dicen que crecieron bebiendo leche cruda y que nunca enfermaron por ello. Sin embargo, las autoridades de la salud pública tienen conocimiento de muchos casos de personas que enfermaron por beber leche cruda.

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 tomar leche cruda.

¿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. Los bebés y los niños corren un riesgo mayor porque generalmente toman mucha leche.

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

Compre sus productos lácteos sólo 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 usando calor o un producto químico haciendo lo siguiente:

Método del calor:

Sumerja los envases en agua caliente (77° C / 171° F o más) durante al menos 2 minutos. Sáquelos con pinzas limpias 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 retirarlo con una toalla de papel limpia o dejarlo que se seque al aire

Utilice la calculadora de dilución de cloro de Public Health Ontario (Salud Pública de Ontario) para preparar un desinfectante con una potencia adecuada, basándose en la concentración de su lejía www.publichealthontario.ca/en/health-topics/environmental-occupational-health/water-quality/chlorine-dilution-calculator

2. Pasterice la leche en un 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

3. Asegúrese de que la temperatura alcance los 74° C

Compruebe frecuentemente la temperatura de la leche con un termómetro 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 con frecuencia para que se enfríe con más rapidez. Siga enfriando hasta que la leche esté a 20° C (68° F) o menos

5. Embotelle la leche

Vierta la leche enfriada en las botellas desinfectadas. Métalas 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.

Nota: No utilice un microondas para pasteurizar la leche en casa debido al calentamiento irregular de la leche. Use el método descrito antes.

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad de la leche, póngase en contacto con el especialista en seguridad alimentaria del BC Centre for Disease Control (Centro para el control de enfermedades de B.C.) en el 604 707-2440, o visite www.bccdc.ca/health-info/prevention-public-health/dairy-safety.



BC Centre for Disease Control
Provincial Health Services Authority