



# Leche pasteurizada y cruda

## Pasteurized and Raw Milk

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

La leche pasteurizada ha sido calentada para matar todas las bacterias causantes de enfermedades que se pueden encontrar en la leche cruda. La leche cruda es leche no pasteurizada, que se consume directamente de la vaca, cabra u oveja sin ningún proceso para destruir bacterias causantes de enfermedades.

Por ley, toda la leche que se vende al público, incluyendo la de las granjas, debe de estar pasteurizada. Solo se agregan vitaminas A y D a la leche –legalmente no se pueden agregar otros aditivos o conservadores la leche. La vitamina A mejora la vista, ayudando a ver mejor en la noche o cuando la luz es tenue, así como a distinguir los colores. La vitamina D le ayuda al cuerpo a absorber el calcio y reduce el riesgo de osteoporosis.

### ¿Cuáles son los riesgos de beber leche cruda?

La leche cruda no ha sido pasteurizada para destruir gérmenes o bacterias que pueden causar enfermedades o padecimientos. De igual manera, la leche cruda también puede provenir de granjas que no han sido aprobadas, inspeccionadas o monitorizadas por parte del gobierno.

Algunas personas dicen que crecieron bebiendo leche cruda y que nunca se enfermaron por hacerlo. Sin embargo, las autoridades de salud

públicas saben de muchos casos de personas que se han enfermado por beber leche cruda.

La pasteurización obligatoria de la leche ha eliminado grandes brotes de enfermedades transmitidas por medio de la leche en Canadá. Sin embargo, aún se presentan brotes y nos recuerdan de los peligros de beber leche cruda.

### ¿Qué puede hacer para protegerse usted y a su familia?

- Cualquiera se puede enfermar a causa de las bacterias o gérmenes causantes de enfermedades que se pueden encontrar en la leche cruda.
- Los bebés, niños, personas de edad avanzada y algunas personas con ciertas enfermedades crónicas son más vulnerables a las infecciones y corren mayor riesgo de enfermarse por beber leche cruda. Los bebés y los niños son los que corren mayor riesgo porque por lo general beben mucha leche.
- Sólo compre sus productos lácteos en supermercados u otras tiendas comerciales. La leche que compre **debe** de estar pasteurizada y empacada en una planta de lácteos aprobada.

Si vive en un área rural y no puede comprar leche pasteurizada comercialmente, puede seguir el

siguiente procedimiento para pasteurizar su leche en casa:

- Primero, desinfecte las botellas de leche limpias y vacías, así como sus tapas, hirviéndolas en agua durante 10 minutos o colocándolas en el horno precalentado durante 20 minutos a una temperatura de 100° C (212° F).
- Coloque la leche cruda en la parte superior de una olla para baño maría. Gradualmente suba la temperatura de la leche hasta los 63° C (145° F) o más, y manténgala a esa temperatura durante al menos 30 minutos. Revuelva frecuentemente para evitar que se queme y para mantener toda la leche a la misma temperatura.
- Revise la temperatura de la leche con un termómetro limpio y confiable. Introduzca alrededor de 2/3 ó dos tercios del termómetro en la leche; no lo recargue en el costado o el fondo del contenedor. Si descubre que la temperatura ha bajado de los 63° C (145° F), eleve la temperatura a 63° C (145° F) o más e inicie el conteo de los 30 minutos otra vez.
- Enfríe la leche pasteurizada rápidamente poniendo la parte superior de la olla para baño maría en agua helada. Revuelva con frecuencia para que se enfríe más rápido.
- Vierta la leche fría en las botellas desinfectadas y póngalas en el refrigerador a 4° C (40° F).

- La leche pasteurizada en el refrigerador debe durar en buen estado hasta dos semanas.

**NOTA: No use el horno de microondas para tratar de pasteurizar la leche en casa. Use el método que se describe anteriormente.**

Para obtener más información sobre la leche cruda, por favor póngase en contacto con su funcionario local de salud ambiental.



**BC Centre for Disease Control**  
AN AGENCY OF THE PROVINCIAL HEALTH SERVICES AUTHORITY

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm) o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.