

Hoja informativa

Leche cruda

¿Qué es la leche cruda?

La leche cruda es leche derivada de las vacas, cabras u ovejas que no ha sido pasteurizada.

¿Qué es la pasteurización?

La pasteurización es un proceso de calentamiento de alimentos a una temperatura específica durante una cierta cantidad de tiempo. Este proceso mata las bacterias y atrasa el deterioro del producto.

¿Hay alguna evidencia que demuestre que la leche cruda causa más enfermedades que la leche pasteurizada?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) realizaron un estudio de 1993 a 2006 que examinó los brotes de enfermedad causados por productos lácteos crudos en comparación a productos lácteos pasteurizados.

El estudio mostró que, aunque solo alrededor de 1% de las personas en los Estados Unidos consumían leche cruda, el número de brotes de enfermedad asociados con los productos lácteos crudos era mayor que el número asociado con los productos lácteos pasteurizados. De hecho, el estudio mostró que era hasta 150 veces más probable que se produjera un brote de enfermedad entérica en las personas que beben leche cruda en comparación con las personas que beben leche pasteurizada.

¿Qué tan comunes son los brotes de enfermedad por la leche cruda?

Según los CDC, entre 1998 y 2009 hubo 93 brotes relacionados con la leche cruda a nivel nacional. Como resultado, hubo 1.837 reportes de enfermedades, 195 hospitalizaciones y 2 muertes.

En Utah, del 2009 al 2013, se reportaron 241 casos de enfermedades relacionadas con la leche cruda. Muchos casos nunca se reportan, por lo que se desconoce el número total de enfermedades relacionadas con la leche cruda, tanto a nivel nacional como en Utah.

¿Cómo se contamina la leche con bacteria?

Una pequeña cantidad de bacteria puede multiplicarse y crecer en la leche antes de que alguien la beba si está cruda. La leche puede ser contaminada con bacteria durante el proceso de recolección de leche y a través de:

- Heces de vaca que entran en contacto directo con la leche
- Infección de la ubre de la vaca (mastitis)
- Enfermedades de las vacas (por ejemplo, tuberculosis bovina)
- Bacteria que viven en la piel de las vacas
- Medio ambiente (por ejemplo, suciedad, equipo de procesamiento)
- Insectos, roedores y otros vectores animales

- Humanos, por ejemplo, por contaminación cruzada de ropa y botas sucias.

¿Qué consecuencias tiene para la salud el consumo de leche cruda u otros productos lácteos no pasteurizados?

Consumir productos lácteos crudos puede causar una variedad de enfermedades dañinas, incluyendo *Salmonella*, *E. coli*, *Listeria* y *Campylobacter*, entre otras.

Los niños, ancianos, mujeres embarazadas y personas con sistemas inmunológicos debilitados están especialmente en riesgo de contraer enfermedades graves por consumir productos lácteos crudos.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades asociadas con la exposición a la leche cruda?

Los síntomas incluyen:

- Vómitos
- Diarrea
- Dolor abdominal
- Síntomas similares a la gripe como fiebre, dolor de cabeza y dolores corporales
- Menos comúnmente, puede causar insuficiencia renal, parálisis, trastornos a largo plazo e incluso la muerte.

La mayoría de las personas sanas se recuperarán de enfermedades que pueden ser causadas por productos lácteos crudos, pero en casos raros, algunos pueden desarrollar síntomas crónicos, graves o incluso potencialmente mortales.

Si se enferma después de consumir productos lácteos crudos, consulte a un médico inmediatamente, especialmente si está

embarazada. Las mujeres embarazadas corren mayor riesgo de contraer *Listeria* si consumen productos lácteos crudos.

La *Listeria* puede causar un aborto espontáneo, muerte fetal, parto prematuro o infección potencialmente mortal del recién nacido. La madre a veces no presenta ningún síntoma, pero el bebé puede estar muy enfermo debido a la exposición de la madre a la *Listeria* a través de la leche cruda.

¿Cómo puedo evitar la exposición a la leche cruda?

Evite beber leche cruda o consumir cualquier productos que contengan leche cruda, como:

- Quesos blandos como brie, camembert, queso fresco, panela, asadero y queso blanco hechos con leche sin pasteurizar.
- Yogur elaborado con leche sin pasteurizar
- Pudín de leche sin pasteurizar
- Helado o yogur helado a base de leche sin pasteurizar
- Crema sin pasteurizar.

Si decide consumir leche cruda, protéjase a sí mismo y a su familia siguiendo estos consejos:

- Comprar leche cruda solo en tiendas y lecherías autorizadas para venderla.
- Las lecherías y tiendas que tienen licencia para vender leche cruda deben seguir estándares estrictos que limiten las bacterias causantes de enfermedades. Aunque estas lecherías y almacenes están regulados por el Departamento de Agricultura y Alimentación, aun así, no hay garantía de que la leche cruda esté libre de bacterias causantes de enfermedades.

- Mantenga los productos lácteos crudos refrigerados a 40°F o menos. No deje reposar la leche cruda a temperatura ambiente.
- Los bebés, los niños pequeños, los ancianos, las mujeres embarazadas y aquellos con sistemas inmunológicos débiles deben evitar consumir leche cruda o productos lácteos crudos.
- Consulte a un médico si desarrolla fiebre, diarrea (especialmente si tiene sangre), calambres, náuseas, vómitos o dolor de cabeza después de consumir leche cruda o productos lácteos crudos.

¿Dónde puedo obtener más información?

- Su proveedor de atención médica personal
- Su [departamento de salud local](#)
- Departamento de Salud y Servicios Humanos de Utah, Oficina de Enfermedades Transmisibles: 801-538-6191
- [Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)
- [La administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos\(FDA\)](#)

Última revisión: 06/2014