LECHE CRUDA
LECHE SIN PASTEURIZAR

¿Qué es leche cruda?

La leche cruda es de vaca, de cabra, de oveja u otro animal que no ha sido pasteurizada (calentada a una temperatura lo suficientemente alta para matar la bacteria).

¿Cuáles son los riesgos asociados con tomar leche cruda?

La leche cruda puede llevar bacterias dañinas y otros gérmenes que le pueden enfermar o causar hasta la muerte. Las bacterias asociadas con la leche cruda por lo general contienen *Salmonella*, *Campylobacter y E. Coli* O157. Según un estudio hecho por el Centro para la Prevención y Control de Enfermedades, el índice de brote causado por leche cruda y productos hechos con dicho lácteo, fue 150 veces más alto que el brote relacionado con la leche pasteurizada.*

¿Quién está en alto riesgo al tomar leche cruda?

Cualquiera puede enfermarse por tomar leche cruda contaminada. Sin embargo, el riesgo es más alto en los bebés, niños pequeños, los ancianos, las mujeres embarazadas y las personas con el sistema inmunológico débil. Los niños en particular están en peligro de obtener una enfermedad fatal en los riñones llamada Síndrome de anemia hemolítica (Hemolytic uremic Syndrome) (HUS) si ellos llegan a tener una infección de E. coli.

¿Cómo se contamina la leche?

La leche se puede contaminar por cualquiera de las siguientes formas: poniéndose en contacto con los excrementos de la vaca, en contacto con la bacteria que vive en la piel de las vacas, infección en las ubres de la vaca, bacteria en la granja o en la maquinaria agrícola, contacto con insectos, roedores u otros animales y por no saber manejar bien la leche. Pasteurizar la leche es la única manera de matar todas las bacterias dañinas.

¿Son los alimentos crudos o naturales mejores que los alimentos procesados?

Muchas personas creen que los alimentos no procesados o con un mínino de procesamiento son mejores para la salud. Muchas personas también creen que las granjas pequeñas y locales son mejores fuentes de alimentos saludables. Sin embargo, alguna forma de procesamiento es necesario para proteger la salud. Por ejemplo, los consumidores procesan la carne, pollo y pescado crudo al cocinarla por seguridad. Igualmente, cuando la leche es pasteurizada, se calienta lo suficiente para matar enfermedades que causan gérmenes. La mayoría de los nutrientes permanecen después de que la leche es pasteurizada. Hay muchas granjas locales y pequeñas que ofrecen leche y productos orgánicos pasteurizados derivados de la leche.

¿Tomar leche cruda previene o cura enfermedades como asma, alergias, enfermedades del corazón o cáncer?

No. La leche cruda no tiene ningún beneficio para la salud diferente a la leche pasteurizada. El proceso de pasteurización de la leche nunca ha sido relacionado con ser la causa de enfermedades crónicas, alergias o problemas de desarrollo o del comportamiento.

¿Afecta la pasteurización el contenido de nutrientes en la leche?

Los estudios muestran que no hay una gran diferencia entre el contenido de nutrientes de la leche pasteurizada y de la leche sin pasteurizar.

¿Se altera la leche pasteurizada de alguna forma que cause reacciones alérgicas?

No. La proteína de la leche que es la que causa reacciones alérgicas en las personas sensibles a los lácteos se encuentra presente tanto en la leche pasteurizada como en la leche cruda.

¿Puede causar intolerancia a la lactosa tomar leche pasteurizada?

No. La intolerancia a la lactosa se produce debido a que no hay suficiente producción de enzimas galactosidasa beta en el cuerpo que son necesarias para descomponer la lactosa. La lactosa está presente en la misma concentración tanto en la leche cruda y como en la leche pasteurizada. La pasteurización no impacta la concentración de la lactosa.

Yo conozco a personas que han tomado leche cruda por años y nunca se han enfermado ¿Por qué sucede esto?

La presencia de gérmenes en la leche cruda es imprevisible. El número de enfermedades causadas por gérmenes en la leche cruda puede ser muy bajo para enfermar a una persona por mucho tiempo y después

puede ser muy alto y enfermar gravemente a la misma persona. Para algunas personas, tomar leche cruda contaminada solamente una vez, puede ser suficiente para enfermarla gravemente. Aunque usted confíe en el granjero y la tienda, la leche cruda nunca está garantizada como un producto seguro. Tomar leche cruda significa tomar un riesgo real de enfermarse gravemente.

Mi granjero lleva a cabo análisis clínicos de bacteria en la leche cruda, entonces ¿No es segura?

Ni siquiera los análisis negativos garantizan que la leche cruda sea segura para ser consumida. Muchas personas se han enfermando gravemente al consumir la leche cruda; que vino de granjas que regularmente analizan la leche por bacterias, y donde los dueños estaban seguros que la leche estaba garantizada para ser consumida.

¿Es segura la leche cruda de vacas y cabras que se alimentan con pastos?

El brote de enfermedades relacionadas con la leche cruda ha sido rastreada tanto en animales que se alimentan con pasto como con granos.

La leche cruda es orgánica. Entonces ¿No es segura?

La leche cruda es leche que no ha sido pasteurizada y no debe de ser confundida con la leche orgánica que es leche de vacas que han sido alimentadas con dietas orgánicas certificadas y nunca han sido tratadas con antibióticos. La leche orgánica pasteurizada es segura y está disponible en muchos lugares incluyendo el supermercado, el mercado de agricultores locales y lecherías.

¿De todas formas, me puedo enfermar con leche cruda si la vaca o las cabras están saludables y si el lechero es cuidadoso y limpio al recolectar colectar la leche?

Si. Hasta los animales saludables pueden contener gérmenes que contaminan la leche. La leche puede ser contaminada con bacterias durante el proceso de recolección. Pequeñas cantidades de bacterias pueden crecer y multiplicarse en la leche cruda antes de ser consumida. Los métodos para obtener la leche han mejorado a través de los años, pero todavía no son substitutos de la pasteurización al asegurar que la leche esté segura para el consumo. La leche cruda suministrada por lecherías "certificadas", "orgánicas" o "locales" no tiene ninguna garantía de que sea segura.

¿Son seguros los productos hechos con leche cruda?

Otros productos hechos con leche cruda como los quesos que no son pasteurizados o no son añejados, tienen un riesgo similar a la leche cruda.

Recursos

Food and Drug Administration (FDA):

http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/consumers/ucm079516.htm

Centers for Disease Control and Prevention (CDC):

http://www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html

***Press Release from the CDC:**

http://www.cdc.gov/media/releases/2012/p0221_raw_milk_outbreak.html

D H E C
PROMOTE PROTECT PROSPER
South Carolina Department of Health and Environmental Control

CR-010373 6/2012

www.scdhec.gov