



## LECHE CRUDA Y PRODUCTOS A BASE DE LECHE CRUDA

La leche cruda es leche que no ha sido pasteurizada para matar las bacterias que pueden hacer daño. La leche cruda (y los productos hechos con leche cruda, como el queso fresco) pueden contener gérmenes dañinos, como *Listeria*, *Salmonella*, *Campylobacter*, *E. coli*, virus y parásitos. Estos gérmenes pueden presentar graves riesgos para la salud de usted y de su familia.

### ¿QUÉ ES LA PASTEURIZACIÓN?

La pasteurización es el proceso de calentar la leche a una temperatura lo suficientemente alta durante tiempo suficiente para matar los gérmenes dañinos y hacer que la leche sea segura para beber. Este proceso no elimina el valor nutricional de la leche.

### ¿CUÁLES SON LOS RIESGOS ASOCIADOS CON BEBER LECHE CRUDA Y COMER QUESO Y OTROS PRODUCTOS LÁCTEOS NO PASTEURIZADOS?

La leche cruda, incluso la de vacas sanas, puede estar contaminada con gérmenes que pueden enfermarlo gravemente. De hecho, la leche cruda es uno de los alimentos de mayor riesgo que puede consumir.

Las personas que se enferman por consumir leche cruda pueden tener muchos días de diarrea, calambres estomacales y vómitos. Algunas personas pueden desarrollar enfermedades graves o incluso potencialmente mortales, entre ellas:

- Pérdida del embarazo
- Infección de la sangre
- Síndrome urémico hemolítico, que puede provocar que los riñones no funcionen, derrame cerebral e incluso la muerte
- Síndrome de Guillain-Barré, que puede provocar parálisis e incluso la muerte

### ¿CUÁLES SON ALGUNOS EJEMPLOS DE PRODUCTOS HECHOS CON LECHE CRUDA O NO PASTEURIZADA?

- Kefir fresco
- Queso blando o queso fresco
- Crema hecha en casa
- Yogur o helado hecho en casa

### ¿QUIÉN TIENE MAYOR RIESGO DE ENFERMARSE POR BEBER LECHE CRUDA?

Cualquier persona puede enfermarse por beber leche cruda o consumir productos lácteos crudos. Las personas con mayor riesgo de sufrir una enfermedad grave incluyen:

- Las persona embarazadas
- Adultos de 65 años o más
- Niños menores de 5 años
- Las personas con sistema inmunológico débil

Las personas de estos grupos no deben consumir leche cruda ni productos hechos con leche cruda.



## Preguntas Frecuentes

# LECHE CRUDA Y PRODUCTOS A BASE DE LECHE CRUDA

## ¿ESTOY EN RIESGO DE INFECTARME CON LA GRIPE AVIAR SI CONSUMO LECHE O PRODUCTOS LÁCTEOS COMO QUESO?

El riesgo de contraer gripe aviar (H5N1) es muy bajo para el público en general y prácticamente se elimina si la leche se pasteuriza.



Quesos blandos crudos



Queso fresco

## ¿CÓMO PUEDO PROTEGERME A MÍ Y A MI FAMILIA?

**Consuma leche y productos lácteos pasteurizados.**

Compre leche y productos lácteos que digan "pasteurizados" en la etiqueta. Si tiene duda, no lo compre.

**Refrigere la leche, los productos lácteos y otros alimentos perecederos a 40°F o menos.** Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente si se dejan a temperatura ambiental o en la "zona de peligro" entre 40°F y 140°F. Nunca deje alimentos que se puedan echar a perder afuera por más de dos horas.

**Deseche los alimentos caducados, incluyendo la leche y los productos lácteos.** En caso de duda, tírelo a la basura.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN:

Centros de Control y Prevención de Enfermedades – Leche Cruda

[www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html](http://www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html)

Centros de Control y Prevención de Enfermedades – ¿Por qué es peligrosa la leche cruda?

[www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/fast-facts.html](http://www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/fast-facts.html)

Para encontrar una clínica o médico cercano, llame a la InfoLínea de Salud Pública al 833-540-0473. Abierta todos los días 8 a.m. to 8 p.m.  
[ph.lacounty.gov](http://ph.lacounty.gov)



CONDADO DE LOS ANGELES  
**Salud Pública**