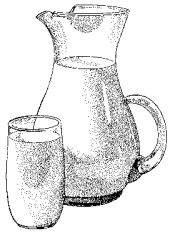
Protéjase contra enfermedad

- Evite consumir leche no pasteurizada o los productos de leche no pasteurizada.
- Evite el queso fresco de estilo mexicano porque se lo hace de leche cruda.
- No compre o tome la leche o el queso de los mercados agrícolas o de otros países como México, Honduras o Nicaragua.
- Evite consumir los quesos hechos en casa.
- No coma nunca los quesos blandos (el blanco, el fresco, el asadero, el cotija, el ranchero, o el enchilado) si usted está embarazada.
- Guarde siempre la leche en el refrigerador para que no se estropee.

No olvide que la prevención y la detección a tiempo pueden ayudarle a vivir mejor.



Recursos para más información sobre la leche cruda y la seguridad de alimentos

Programas del Departamento de Agricultura de Kansas

Teléfono principal..... (785) 296-3556
Inspección de leche ... (785) 296-3511

KANSAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE

109 SW 9th Street
Topeka, KS 66612

Sitio de Internet: www.ksda.gov

Departamento de Salud y Medio Ambiente de Kansas

Protección de Alimentos y Seguridad del Consumidor ..... (785) 296-5600

Sitio de Internet: www.kdheks.gov/fpcs/index.html

Todo lo que debe saber sobre leche no pasteurizada

KANSAS DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Una advertencia del Departamento de Agricultura de Kansas

La leche es sana, beneficiosa y toda la gente la necesita para mantener una dieta equilibrada.

Algunos creen que la leche cruda, es decir, la no pasteurizada, es más sana que la leche pasteurizada.

Esto es falso. Los nutrientes esenciales son los mismos para las dos. Además, es importante destacar el hecho de que la leche cruda contiene muchas bacterias dañadas que son eliminadas través del proceso de pasteurización.

El único método probado que hace disminuir el riesgo de enfermedad provocada por bacteria es la producción sanitaria y la pasteurización adecuada de leche.

El proceso de pasteurización calienta la leche a una temperatura considerablemente alta, a fin de destruir cualquier bacteria perjudicial que ésta pudiera contener.

La Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) requiere la pasteurización de leche y como consecuencia, los casos de enfermedades provocados por bacteria han disminuido.

La ley de Kansas permite la venta de leche no pasteurizada, pero solamente en casos explícitos:

- Sólo se permite vender la leche cruda en la granja que la produce para el consumo privado.
- El granjero tiene que indicar que la leche no es pasteurizada.

Cualquier otro producto lácteo que se vende en el estado de Kansas debe ser pasteurizado.

Toda la leche cruda puede tener bacteria que causa enfermedad grave.

Cualquier vaca lechera puede ser portadora de bacteria causante de enfermedades aunque nunca haya dado positivo en algún análisis.

La FDA y los Centros de Control y Prevención de las Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) han documentado numerosos brotes de enfermedad asociados con el consumo de la leche no pasteurizada.

La leche cruda y los productos de la leche cruda no son pasteurizados y han sido asociados con enfermedades provocadas por bacteria como *Salmonela, Campylobacter, E. Coli, Listeriosis* y otras que pueden causar enfermedad grave.

Estas enfermedades provocadas por bacteria presentan síntomas dentro un día a unas semanas después de la exposición a la bacteria. Los síntomas más comunes incluyen diarrea, calambres, dolor abdominal, náusea, fiebre y escalofríos.

La mayoría de la gente recupera de estas enfermedades. Sin embargo, a veces estas bacterias pueden causar enfermedad grave o complicaciones a largo plazo como insuficiencia renal aguda, enfermedad que afecta a los nervios del cuerpo y pueden causarle daño grave a la bebé de mujeres embarazadas.

Si usted presenta cualquier síntoma de enfermedad provocada por bacteria después de consumir la leche no pasteurizada, debe de consultar en seguida con un medico.

Si no se atiende adecuadamente o si tiene mayor riesgo de contraer enfermedad como en el caso de los niños, mujeres embarazadas, ancianos y aquellos con el sistema inmune debilitado, estas enfermedades provocadas por bacteria pueden causar complicaciones graves o la muerte.