El Sol de México

Fecha	Sección	Página
05.06.2024	Normal	33

Ideas

Por qué son tan importantes los alimentos pasteurizados

KERRY E. KAYLEGIAN
The Conversation vía Reuters*

La venta de leche cruda ha aumentado, a pesar de las advertencias de los expertos en salud de que esta podría contener altos niveles de virus

Informes recientes de que se ha encontrado el virus de la gripe aviar H5N1 en la leche de vaca en los Estados Unidos han planteado dudas sobre si el suministro de leche es seguro para beber en ese país. Según la Administración Federal de Alimentos y Medicamentos, la respuesta es sí, siempre y cuando la leche esté pasteurizada.

No obstante, las ventas de leche cruda (no pasteurizada) han aumentado, a pesar de las advertencias de los expertos en salud de que esta podría contener altos niveles del virus, junto con muchos otros patógenos.

Como científica de extensión en alimentos en un estado donde la venta de leche cruda es legal, brindo apoyo técnico para ayudar a los procesadores a producir alimentos lácteos seguros y de alta calidad. También me gusta ayudar a la gente a comprender el confuso mundo de los métodos de pasteurización que aparecen en las etiquetas de la leche y por qué los expertos desaconsejan enfáticamente el consumo de leche cruda y productos elaborados con ella.

¿QUÉ PUEDE HACER QUE LA LECHE SEA INSEGURA?

Los productos lácteos, como muchos alimentos, tienen riesgos inherentes que pueden causar una variedad de enfermedades e incluso la muerte. Nuestra leche proviene de animales que pastan al aire libre y viven en graneros. La leche se recoge de la granja en camiones cisterna y se entrega a la planta de procesamiento. Estos entornos ofrecen numerosas oportunidades de contaminación por patógenos que causan enfermedades y organismos que deterioran los alimentos.

Por ejemplo, la listeria monocytogenes proviene de fuentes ambientales como el suelo y el agua. Las infecciones leves con listeriosis causan síntomas similares a los de la gripe. Desafortunadamente, los casos más graves son demasiado comunes y pueden provocar



Continúa en siguiente hoja

abortos espontáneos en mujeres embarazadas e incluso la muerte en casos extremos.

Otros patógenos comúnmente asociados con los animales lecheros y la leche cruda incluyen E. coli, que puede causar infecciones gastrointestinales graves y provocar daño renal; Campylobacter, la causa más común de enfermedad diarreica en los EE. UU.; y Salmonella, que causa dolor abdominal, diarrea y otros síntomas.

MANTENER LAS BEBIDAS SEGURAS CON CALOR

En la década de 1860, el microbiólogo francés Louis Pasteur descubrió que calentar el vino y la cerveza mataba los organismos que causaban su deterioro, lo que entonces era un problema importante en Francia.

Ese proceso de calentamiento, que se conoció como pasteurización, fue adoptado antes de la Segunda Guerra Mundial, en un momento en que la leche era responsable del 25 por ciento de todos los brotes de enfermedades transmitidas por alimentos, tan solo en los EE. UU.

CÓMO OBTENER UNA LECHE LIBRE DE PATÓGENOS

El método más común utilizado para la leche comercial es la pasteurización de corta duración y alta temperatura, que puede tratar grandes volúmenes de leche. La leche se bombea a través de una serie de placas delgadas a alta velocidad para alcanzar una temperatura mínima de 71 grados centígrados. Luego viaja a través de un tubo de retención durante 15 segundos y la temperatura se verifica automáticamente por seguridad y se enfría.

Los sistemas más complejos y costosos son los ultrapasteurizadores y los pasteurizadores de temperatura ultraalta, que pasteurizan la leche en tan solo unos segundos a temperaturas superiores a 285 F (140 C). Este enfoque destruye muchos organismos que causan descomposición, lo que le da a la leche una vida útil significativamente más larga que con otros métodos, aunque a veces los productos elaborados de esta manera tienen un sabor más "cocido".

Los productos a temperaturas ultra altas se procesan en un ambiente estéril y se envasan en envases estériles, como cajas y bolsas forradas. Pueden conservarse en almacenamiento durante hasta un año antes de abrirse. Los envases de temperatura ultra alta hacen que llevar leche a la escuela como almuerzo sea seguro para los niños todos los días.

En un momento en que la gripe aviar está apareciendo en nuevas especies y los científicos aún están aprendiendo cómo se transmite, estoy de acuerdo con la FDA en que la leche cruda presenta riesgos que no vale la pena correr.

** La autora es investigadora de ciencias de los alimentos de la Universidad Estatal de Pensilvania. Traducción de El Sol de México*

En muchos países las ventas de leche cruda han aumentado, a pesar de las advertencias de los expertos en salud de que ésta podría contener varios patógenos

Continúa en siguiente hoja

El Sol de México

Fecha	Sección	Página
05.06.2024	Normal	33



Los productos lácteos, como muchos alimentos, tienen riesgos inherentes que pueden causar una variedad de enfermedades