

TRATE LA LECHE CRUDA CON SEGURIDAD

HIERVA SIEMPRE
LA LECHE CRUDA

CONSERVELA A 4°C

CONSÚMALA ANTES
DE LOS 3 DÍAS SIGUIENTES
DESPUÉS DE COMPRARLA

La **leche cruda** tiene virtudes singulares, como su sabor, textura y olor. Al mismo tiempo, supone un vínculo muy directo con los buenos ganaderos, porque **solo pueden venderla las granjas que reúnen una serie de requisitos de sanidad animal e higiene en sus instalaciones de ordeño.**

Sin embargo, la leche cruda, por su especial composición, puede contener bacterias perjudiciales para la salud, principalmente *Salmonella*, *Campylobacter*, *Escherichia coli* y *Listeria*.

Para tomar la leche con seguridad, siga las siguientes instrucciones:



Si va a recoger la leche con un **recipiente** propio, es necesario que esté **bien limpio y enjuagado y no debe haber contenido productos que no sean alimentos.** El recipiente debe tener tapa.



Transporte la leche cruda rápidamente a su casa y hiérvala al momento, con la finalidad de destruir las posibles bacterias que contenga. Utilice un recipiente de base amplia y vaya removiéndola mientras hierve. Una vez ha subido la espuma de la ebullición, apague el fuego. **Inmediatamente, tiene que enfriarla y ponerla en la nevera, en el lugar más frío, a una temperatura inferior a los 4°C**, y es necesario que la mantenga tapada para evitar que adquiera olores de otros alimentos.



Si no puede hervir la leche enseguida, póngala en la nevera a una temperatura inferior a los 4°C. Pero **hiérvala lo antes posible.**



También puede **congelar la leche cruda**, tal como hace con otros alimentos. La congelación, sin embargo, no elimina las bacterias, así que, para garantizar la seguridad, recuerde que es más recomendable **hervir siempre la leche antes de congelarla.** Para mantener su estructura y evitar que precipite, hay que removerla bien antes de la congelación e, incluso, debe removerse varias veces mientras se hiela.



Debe descongelar la leche dentro de la nevera. Puede ocurrir que tenga una textura ligeramente más granulosa, que es normal. Recuerde que hay que mantener bien tapada la leche congelada para evitar que absorba olores extraños.



Se recomienda que la leche cruda se consuma durante los 3 días siguientes desde su compra, es decir, sin exceder las 72 horas.

Las mujeres embarazadas, los niños, los ancianos y las personas con inmunidad deprimida son más susceptibles de padecer infecciones alimentarias, por este motivo, deben tener especial cuidado en cumplir estrictamente estas medidas.

