

Leche Cruda: lo que hay que Saber Antes de Consumirla

Quadarius Whitson, MS, RDN, LDN
Asociado del Programa de Nutrición Culinaria y Seguridad Alimentaria -Ciencias de la Familia y del Consumidor

Jennifer Acuff, Ph.D.
Profesora Adjunta, Microbiología y Seguridad Alimentaria Departamento de Ciencias Alimentarias

Kristin Higgins, MS
Asociada del Programa del Centro de Políticas Públicas

Para muchos estadounidenses, el yogur, el queso y la leche son alimentos básicos. Las Pautas alimentarias para los estadounidenses – un conjunto de recomendaciones con base científica sobre alimentación sana – recomiendan incluir los productos lácteos en una dieta equilibrada. En la mayoría de los estados, se deben pasteurizar los productos lácteos, un proceso que calienta la leche para matar las bacterias perjudiciales antes de que llegue a los consumidores. Sin embargo, cambios recientes en la legislación de Arkansas han afectado a la venta de leche cruda (no pasteurizada).

Leche Cruda: Pasado, Presente y Perspectivas Locales

La Revolución Industrial tuvo un impacto profundo en la vida de muchos estadounidenses, ya que provocó una migración significativa de las zonas rurales a las ciudades en busca de empleo, estabilidad económica y una mejor calidad de vida. A medida que la población de Estados Unidos se desplazaba del campo a la ciudad, el suministro de leche se hacía menos seguro debido a las condiciones de insalubridad y a las deficiencias de la refrigeración. La leche se transportaba a mayores distancias, por lo que se almacenaba a temperaturas más elevadas durante



más tiempo. Al advertir estos efectos, los reformadores y activistas de la salud pública se pronunciaron a favor de la seguridad del suministro de leche, lo que acabó convirtiéndose en un asunto de interés público que se debatió en numerosos medios de comunicación e, inevitablemente, en el sistema jurídico. La pasteurización de la leche ha sido una preocupación tanto por motivos legales como de salud pública durante más de un siglo.

Ya en 1914, las ciudades empezaron a dictar leyes que exigían la pasteurización de la leche. En la década de 1920, el gobierno federal aprobó la Ordenanza Modelo para la Leche, que proporcionaba a las ciudades y los estados pautas voluntarias sobre la seguridad y calidad de la leche. Fue en 1987 cuando

*Arkansas es
Nuestro Campus*

Visite nuestro sitio web:
<https://www.uaex.uada.edu>

la Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU. (FDA) exigió la pasteurización de la leche para los productos que se vendieran cruzando las fronteras estatales a través de la Ordenanza de Leche Pasteurizada (PMO) de “Grado A”. Desde la aprobación de esta ordenanza, distintos grupos se han opuesto a la exigencia de la pasteurización, argumentando los posibles beneficios para la salud de la leche cruda (que no cuentan con respaldo de pruebas científicas), el apoyo a las granjas lecheras locales y los derechos individuales.

Según la ley federal, sigue siendo ilegal vender leche cruda envasada para el consumo cruzando las fronteras estatales (comercio interestatal). No obstante, cada estado tiene sus propias normas sobre la venta de leche cruda dentro de sus fronteras (intraestatal), y algunos estados permiten la venta.

En Arkansas, la ley estatal solo permitió durante un tiempo la venta limitada de leche de cabra sin pasteurizar. Luego, en 2013, los legisladores de Arkansas aprobaron la Ley 1209 que permitía la venta limitada en las granjas lecheras de leche cruda de vaca para consumo humano. En 2025, los legisladores de Arkansas ampliaron la ley con la Ley 698, que permite la venta de leche cruda de cabra y vaca en las tiendas de alimentos naturales, además de en los mercados de agricultores y directamente del productor lácteo. La nueva ley no define “tienda de alimentos naturales”.

Nota: La reventa de leche cruda no está permitida. La leche cruda adquirida en virtud de esta ley no se puede usar en productos alimenticios para la venta. La Ley 698 entró en vigencia en abril de 2025.

¿Qué Establece la Ley 698?

Esta ley modifica la sección 20-59-248 de Arkansas y:

- Define los productos de leche entera producidos localmente como leche entera producida en una granja de Arkansas.
- Define la leche cruda como leche de cabra, leche de oveja y leche entera no pasteurizada.
- Define los productos lácteos crudos como leche cruda, crema cruda como ingrediente en la mantequilla, el suero de mantequilla, el queso, el requesón, el kéfir, el yogur, el calostro y otros productos que utilizan leche cruda como ingrediente.
- Define la leche entera como aquella que contiene al menos un 3.25% de grasa butírica y un 8.25% de sólidos.

- Permite la venta de leche cruda y productos lácteos crudos en la granja en la que se produce la leche, en un mercado agrícola, en una tienda de alimentos naturales o por entrega a domicilio desde la granja en la que se produce la leche.
- Permite la publicidad de leche cruda, productos lácteos crudos y leche entera que no haya sido pasteurizada, a cargo del vendedor.
 - Dispone la colocación de un cartel de al menos 18 pulgadas por 24 pulgadas, en el que se indica en letras grandes y claras el nombre y la dirección de la granja con la información de contacto del vendedor.
 - Debe incluirse una declaración que indique que el producto se vende para uso personal y no para su reventa, que es leche entera fresca que NO ha sido pasteurizada, que el estado de Arkansas no ha inspeccionado la granja ni la leche que se vende en ella, y que el consumidor asume toda la responsabilidad por los problemas de salud que puedan ser consecuencia del consumo del producto.
 - La botella o el envase deben llevar una etiqueta con el nombre y la dirección de la granja, junto con esta declaración.
- Los productores que venden leche fresca, entera y sin pasteurizar tienen la obligación de permitir que los consumidores vean sus vacas y establos si se lo piden.
- Además de las etiquetas y carteles obligatorios, cuando se vendan productos lácteos crudos en un lugar que no sea la granja, el vendedor también debe colocar otra advertencia que indique que el producto no ha sido pasteurizado y puede contener bacterias perjudiciales que pueden causar enfermedades graves. Antes de la venta al consumidor, los productos lácteos crudos deben refrigerarse o mantenerse en hielo a 40 grados Fahrenheit o menos. El consumidor debe firmar una declaración de aceptación de riesgos, en la que asume toda la responsabilidad por los problemas de salud que puedan derivarse del consumo de leche cruda.

El Departamento de Salud de Arkansas no realiza pruebas a la leche cruda para detectar determinadas enfermedades, como se hace con la leche de las centrales lecheras de clase “A” de Arkansas. La Comisión de Ganadería y Avicultura de Arkansas no inspecciona ni comprueba la salud del animal.

Lácteos Crudos: Por qué Algunos los Prefieren

Incluso si la leche cruda procede de una granja limpia, puede contener gérmenes peligrosos. Las bacterias pueden encontrarse en la leche de la vaca, que

pasa internamente por el animal incluso antes del ordeño, en el equipo para el ordeño o durante el almacenamiento y el transporte. Aunque algunos creen que la leche cruda es más sana o segura porque es natural, organizaciones expertas como los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, la FDA e investigadores y expertos en seguridad alimentaria recomiendan la leche pasteurizada.

¿Qué Pasa si Decido Comprar Leche Cruda?

Si decide comprar leche cruda, debe ser consciente de los riesgos para la salud potenciales y tomar medidas para minimizarlos. Asegúrese de que la granja o el productor sigan estrictos protocolos de seguridad, incluidas prácticas de ordeño limpias y una refrigeración adecuada. Para ello, deberá visitar la granja periódicamente para comprobar que se apliquen las mejores prácticas. Además, si opta por comprar leche cruda, considere la posibilidad de pasteurizarla en casa utilizando el microondas o la cocina. Sin embargo, tenga en cuenta que

Motivos Para Consumir Lácteos Crudos	Por Qué Algunos Eligen La Leche Cruda	Lo Que Hay Que Tener En Cuenta
Nutrición	Las personas pueden creer que la leche cruda es más nutritiva, al pensar que la pasteurización y la homogeneización eliminan nutrientes beneficiosos como los probióticos, las proteínas, las vitaminas y los minerales.	Las investigaciones indican actualmente que no hay diferencias significativas en el contenido de nutrientes entre la leche pasteurizada y la no pasteurizada. La leche y los productos lácteos contienen hidratos de carbono, proteínas, vitamina D, calcio, fósforo, vitamina B12, potasio, riboflavina, vitamina A, selenio, zinc y yodo. El contenido de grasa de la leche y los productos lácteos varía según el producto seleccionado.
Sabor	A algunas personas la leche cruda les parece más cremosa y con más sabor que la pasteurizada, mientras que otras no perciben ninguna diferencia.	El sabor es una cuestión personal en la que influyen la genética, la cultura, la salud y elementos psicológicos, lo que hace que las preferencias por la leche cruda o la pasteurizada varíen. El contenido de grasa de la leche cruda suele ser mayor, lo que contribuye a la textura cremosa que algunos prefieren.
Salud	Las personas pueden creer que la leche cruda ofrece beneficios para la salud, como una mejor digestión, un sistema inmunitario más fuerte o una mejor absorción de nutrientes. Las pruebas científicas no respaldan estas afirmaciones.	Las autoridades de salud pública, incluidos los CDC y la FDA, advierten que la leche cruda puede contener bacterias perjudiciales como E. coli, Salmonella y Listeria, que pueden provocar enfermedades graves, sobre todo en poblaciones vulnerables.
El atractivo de lo "natural"	A algunos consumidores les atrae la leche cruda porque la consideran una opción más natural, menos procesada y coherente con los valores de los alimentos integrales y las prácticas agrícolas tradicionales.	Las percepciones de lo que es "natural" pueden variar, y el hecho de que algo sea natural no significa necesariamente que sea más seguro o saludable.
Apoyo a las granjas lecheras locales	Muchas personas optan por la leche cruda para apoyar a las granjas lecheras locales, fortalecer los vínculos comunitarios y consolidar la confianza entre consumidores y productores.	Aunque el apoyo a las granjas locales es fundamental para muchos consumidores, las normas de seguridad de la leche cruda pueden variar mucho de un productor a otro. Si se produjera un brote relacionado con una granja local, las consecuencias serían devastadoras. Otra forma de apoyar a los productores lácteos locales es adquirir los productos adicionales que ofrecen.

El consumo de productos lácteos crudos, incluida la leche cruda, puede suponer importantes riesgos para la salud. A diferencia de la leche pasteurizada, la leche cruda no se ha calentado para eliminar las bacterias perjudiciales. Estas bacterias, como E. coli patógena, Salmonella enterica (incluidas las cepas tifoideas y no tifoideas), Listeria monocytogenes y Campylobacter spp., pueden ocasionar enfermedades graves en los seres humanos. Los síntomas pueden incluir dolor de estómago, vómitos, diarrea y fiebre. También pueden presentarse complicaciones secundarias, como insuficiencia renal, aborto espontáneo, meningitis, síndrome de Guillain-Barré y otras enfermedades crónicas. Para determinadas personas, como niños pequeños, ancianos, embarazadas y personas con deficiencias del sistema inmunitario, el riesgo es aún mayor, ya que estos grupos son más vulnerables a enfermedades graves.

las técnicas de pasteurización caseras no son tan eficaces o efectivas como los métodos comerciales, lo que puede conllevar una degradación de la calidad.

Cuando compre leche cruda, hágalo siempre de una fuente de confianza y con buena reputación que ofrezca información clara sobre la manipulación y el almacenamiento de la leche. También es importante mantener la leche refrigerada en todo momento para reducir el riesgo de proliferación de bacterias. Si decide consumir lácteos crudos, considere la posibilidad de hablar con su prestador de atención médica, sobre todo si usted o alguien de su familia pertenece a un grupo vulnerable. Su prestador de atención médica puede ayudarle a considerar los posibles beneficios y riesgos para tomar una decisión fundamentada en función de sus necesidades de salud específicas.

Proyección

La agricultura es el sector más importante de Arkansas. Las granjas son fundamentales para la economía del estado. Nuestros agricultores son nuestros amigos y vecinos.

La leche cruda es un tema que suscita debate, ya que algunos creen que es más nutritiva y natural que la leche pasteurizada. Sin embargo, los expertos en salud advierten de que la leche cruda puede contener bacterias perjudiciales que presentan graves riesgos, sobre todo para las poblaciones vulnerables. Cuando los consumidores eligen la leche cruda, deben estar conscientes de los riesgos y de que algunos de ellos pueden minimizarse si compran de fuentes acreditadas, almacenan los productos adecuadamente en el refrigerador y los pasteurizan en casa. Es fundamental apoyar a los productores lácteos de Arkansas y proteger a su familia de la contaminación con bacterias.

Tómese el tiempo necesario para conocer a su productor lechero local y encontrar formas de apoyarlo. Visite los mercados de productores locales y entable una relación con los vendedores. Forjar una relación personal con el productor lácteo local es una excelente manera de conocer su trabajo, sus dificultades y la forma en que nosotros, como consumidores, podemos apoyarlo y colaborar con él.

Métodos	Pasos
<p>Microondas</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Vierta la leche en un recipiente de vidrio apto para microondas. 2. Caliéntela a 161°F durante 15 segundos utilizando un termómetro o una sonda de temperatura. 3. Revuelva la leche una o dos veces mientras se calienta para igualar la temperatura en todo el recipiente. 4. Coloque el envase con la leche caliente en un recipiente con agua fría. Mantenga el agua fría añadiendo hielo. 5. Siga revolviendo hasta que la leche esté fría y guárdela en el refrigerador.
<p>Cocina</p> 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ponga agua en el recipiente de abajo y déjela hervir. 2. Vierta la leche cruda en el recipiente superior. Caliéntela sobre el agua hirviendo, sin dejar de revolver. 3. Utilice un termómetro de cocina para saber cuándo alcanza la temperatura de 161°F, y manténgala a esta temperatura durante 15 segundos. 4. Coloque el envase con la leche caliente en un recipiente con agua fría. Mantenga el agua fría añadiendo hielo. 5. Siga revolviendo hasta que la leche esté fría y luego guárdela en el refrigerador.

Fuente: Programa OSU Master Food Preserver

QUADARIUS WHITSON es asociado del programa del nutrición culinaria y seguridad alimentaria de Ciencias de la Familia y del Consumidor, parte de la Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas en Little Rock. LA DRA. JENNIFER ACUFF es profesora adjunta de Microbiología y Seguridad Alimentaria del Departamento de Ciencias de la Alimentación, División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas, Fayetteville. KRISTIN HIGGINS es adjunta de programa en el Centro de Políticas Públicas de la Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas en Little Rock. FSFCS239-PD-5-2025

tades y la forma en que nosotros, como consumidores, podemos apoyarlo y colaborar con él.

En última instancia, la decisión de consumir leche cruda debe tomarse con cuidado, evaluando los riesgos que pueden ser graves y tomando una decisión fundamentada que sea adecuada para usted y su familia.

Referencias

Asociación Médica Estadounidense. (Diciembre de 2024) *Raw milk: Questions patients may have and how to answer*. <https://www.ama-assn.org/delivering-care/public-health/raw-milk-questions-patients-may-have-and-how-answer#>

Ley 698 de Arkansas de 2025 Una ley para modificar las leyes relativas a las ventas de leche cruda; para permitir las ventas de leche cruda y productos de leche cruda en lugares distintos de la granja donde se produjo la leche cruda o producto de leche cruda; y para declarar una emergencia. <https://arkleg.state.ar.us/BillsDetail?id=SB464&ddBi-enniumSession=2025%2F2025R>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (Enero de 2025). *Raw milk*. <https://www.cdc.gov/food-safety/foods/raw-milk.html>

Dietary Guidelines for Americans. (Diciembre de 2020) *Dietary guidelines for Americans, 2020–2025*. Recuperado de <https://www.dietaryguidelines.gov/>

Administración de Alimentos y Medicamento (Marzo de 2024) *Raw milk: Misconceptions and the danger of raw milk consumption*. Recuperado de <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/raw-milk-misconceptions-and-danger-raw-milk-consumption>

Gibson, K., Higgins, K., Pittman, H., & Rumley, R. (Agosto de 2013). *The Promise and Risk of Raw Milk in Arkansas – Analyzing Arkansas’ New Raw Milk Law*. Centro de Políticas Públicas de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas FSPPC120PD813N.

Loma Linda University Health. (Agosto de 2024). *Raw milk – why experts say you shouldn’t drink it*. Retrieved from <https://news.llu.edu/health-wellness/raw-milk-%C2%AD%E2%80%93why-experts-say-you-shouldnt-drink-it>

Marler Clark. (a.n.d.). *Raw milk: Myths and evidence*. <https://marlerclark.com/pdfs/raw-milk-jeh.pdf>

Consejo Nacional de Productos Lácteos. (Abril de 2022). *What is raw milk?* Retrieved from <https://ndc.ie/accordion/what-is-raw-milk/>

Extensión de la Universidad Estatal de Ohio. (Mayo de 2024). *Food Preservation: Pasteurization of Raw Milk for Home Food Consumption*. Retrieved from <https://ohioline.osu.edu/fact-sheet/hyg-5817>

Instituto de la Leche Cruda. (n.d.) *About raw milk*. Obtenido de <https://www.rawmilkinstitute.org/about-raw-milk>

De conformidad con la sección 15.3 del 7 CFR, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas (Division of Agriculture, University of Arkansas System) ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo ni ninguna otra categoría legalmente protegida, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.