



## UN MINUTO DE SALUD CON LOS CDC

### ¿Leche fresca? (Got Milk?)

*Infección por Campylobacter jejuni asociada al consumo de leche y queso no pasteurizados — Kansas 2007*

Recorded: January 6, 2008; posted: January 8, 2009

*Este programa es una presentación de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. CDC – gente - segura - saludable.*

La leche es una de las bebidas más saludables conocidas por el hombre. Es una gran fuente de calcio y vitamina D, los cuales ayudan a fortalecer los huesos y a tener dientes sanos. Pero si consume la leche cruda o no pasteurizada, *puede* causarle enfermedades. Las fuentes comunes de infección por el consumo de leche cruda o sus productos derivados son *Campylobacter*, *Salmonella*, *E. coli* y *Listeria*; todos estos microorganismos pueden causar graves enfermedades estomacales. La mayoría de los estados requieren que la leche se venda pasteurizada cuando es para el consumo de las personas. Sin embargo, la leche cruda a veces se vende o regala en las ferias o granjas locales. Antes de servirse ese vaso de leche fría y refrescante, asegúrese de que en el envase diga pasteurizada.

Gracias por sintonizar *Un minuto de salud con los CDC*.

Para obtener la información de salud más precisa visite [www.cdc.gov/español](http://www.cdc.gov/español) o llame a cualquier hora al 1-800-CDC-INFO, es decir, 1-800-232-4636.