



Jugos de fruta/verdura y sidras sin pasteurizar: Un potencial riesgo para la salud

Unpasteurized Fruit/Vegetable Juices and Ciders: A Potential Health Risk

¿Qué diferencia hay entre un jugo pasteurizado y uno sin pasteurizar?

Los jugos pasteurizados han sido tratados térmicamente para destruir los agentes patógenos (gérmenes) y microbios que pueden hacernos enfermar. Esto permite que el jugo tenga un mayor tiempo de conservación ya que el proceso destruye muchos de los microbios que pueden provocar la descomposición de los productos.

Los jugos recién prensados o exprimidos no han sido tratados térmicamente y se describen aquí como jugos sin pasteurizar. Estos productos tienen un periodo de caducidad corto de unos días de duración. Deben mantenerse refrigerados y consumirse antes de su fecha de caducidad.

¿Qué riesgos existen?

En Canadá y EE. UU. ha habido 29 brotes registrados debido a jugos y sidras. Estos brotes causaron enfermedades transmitidas por alimentos en 1700 personas y 2 muertes en un periodo de 20 años (1990-2010). La mayoría de estos brotes han estado relacionados con jugos y sidras sin pasteurizar, como la sidra de manzana, el jugo de naranja y la limonada. Las personas también han enfermado al tomar otros jugos de fruta fresca, como jugos de piña, zanahoria, coco, caña de azúcar, plátano, asái y jugos de frutas mixtas.

Los patógenos más comunes encontrados en los jugos sin pasteurizar son el *E.coli* O157 y O111, la *Salmonella*, el *Cryptosporidium* y el norovirus. Otros ejemplos incluyen el *Vibrio cholerae*, el *Clostridium botulinum*, las levaduras y la hepatitis A.

¿Este es un problema grave?

Este es un problema muy grave ya que estos patógenos pueden causar más que solo una diarrea a corto plazo.

- El *E. coli* O157:H7 puede causar daño renal permanente o, en algunos casos, la muerte
- La hepatitis puede causar daño hepático
- El botulismo daña las señales nerviosas, y, en casos graves, causa la muerte
- El *Cryptosporidium* causa diarrea prolongada

¿Quién corre mayor riesgo?

Las personas que corren un mayor riesgo de enfermarse son:

- Bebés
- Niños pequeños (de 5 años de edad y menos)
- Personas mayores
- Mujeres embarazadas
- Personas con el sistema inmunitario debilitado (como aquellos con el VIH o los que están recibiendo tratamiento contra un cáncer)

Estos grupos vulnerables no deberían beber jugo sin pasteurizar.

Las escuelas, los centros de cuidados de día para niños y adultos, los hospitales y otras instalaciones que proporcionan cuidados a los grupos vulnerables no deben vender o servir jugo no pasteurizado. A los niños que vayan de excursión a granjas o mercados de productos agrícolas no se les deben ofrecer jugos sin pasteurizar.

¿De dónde vienen los patógenos como el *E. coli* O157:H7?

Estos patógenos se encuentran generalmente en las heces del ganado. La mayoría de brotes de enfermedades por *E. coli* O157:H7 han sido vinculados a alimentos o agua contaminados con heces de ganado o de animales. Las frutas y las verduras pueden contaminarse durante el proceso de cultivo, la cosecha, el almacenamiento o el procesamiento.

¿Cómo puedo saber si un jugo está pasteurizado?

La mayoría de los jugos de venta en las tiendas están pasteurizados y en la etiqueta del producto se indica que está “pasteurizado”. Los jugos recién prensados o exprimidos de venta en tiendas para jugos o en puestos callejeros y mercados al aire libre están probablemente sin pasteurizar. El etiquetado de los jugos sin pasteurizar es voluntario. Compruebe si en la etiqueta aparece la palabra “no pasteurizado”. Si tiene dudas, pregunte al vendedor antes de decidir si quiere comprar y beber el jugo.

¿Reduce la pasteurización los nutrientes del jugo?

La mayoría de los jugos procesados comercialmente se calientan a una temperatura de aproximadamente 85 °C (185 °F) durante unos 16 segundos para destruir cualquier patógeno que pueda estar presente. Estos productos son tan nutritivos como si no se hubieran calentado. Tienen un buen sabor y duran mucho más que el jugo sin tratar.

¿La refrigeración hace que el jugo sea seguro para beber?

No. La refrigeración no destruye los patógenos, solo ralentiza su crecimiento. Los jugos sin pasteurizar tienen un periodo de caducidad corto de unos días de duración. Mantenga refrigerados los jugos sin pasteurizar y consúmalos rápidamente.

¿Cómo puedo reducir el riesgo de enfermarse?

- La mejor manera de eliminar patógenos como el *E. coli* O157:H7 y otras bacterias es mediante la pasteurización
- Hierva o pasteurice el jugo y la sidra frescos antes de consumirlos. Para pasteurizar el jugo en casa, caliéntelo a 70 °C durante al menos un minuto
- Evite servir jugo o sidra sin pasteurizar a aquellos que corren el mayor riesgo (niños pequeños de 5 años de edad o menos, mujeres embarazadas, personas mayores y personas con el sistema inmunitario debilitado)
- Asegure la frescura y la calidad refrigerando el jugo y la sidra. No los consuma una vez pasada su fecha de caducidad

Si cree que puede haber enfermado por beber jugo o sidra sin pasteurizar, visite inmediatamente a un proveedor de asistencia sanitaria y notifique a su autoridad sanitaria local. También puede llamar al 8-1-1 para hablar con una enfermera o nutricionista.

Para más información

Para obtener más información sobre la seguridad alimentaria, consulte los siguientes archivos:

- [HealthLinkBC File #03 Leche pasteurizada y leche cruda](#)
- [HealthLinkBC File #22 Conservas caseras - Cómo evitar el botulismo](#)
- [HealthLinkBC File #59a Seguridad alimentaria: medidas fáciles para preparar alimentos de manera más segura](#)
- [HealthLinkBC File #59b Seguridad alimentaria para el consumo de frutas y verduras frescas](#)
- [HealthLinkBC File #59c Seguridad alimentaria: Instrucciones en las etiquetas de alimentos](#)

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea www.HealthLinkBC.ca/healthfiles o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan emergencia), vea www.HealthLinkBC.ca o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.