

## MOTHERS MILK ALLIANCE, Inc. Pasteurización por calor instantáneo *riqueza local para la salud local*

La pasteurización en estufa ha demostrado que mata el VIH, E. coli., Estafilococo aureus y Strep A & B, mientras que brinda protección importante a vitaminas y composición de nutrientes de la leche. Puedes leer los detalles de la investigación aquí:

[http://www.berkeley.edu/news/media/releases/2007/05/21\\_breastmilk.shtml](http://www.berkeley.edu/news/media/releases/2007/05/21_breastmilk.shtml)

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2779733/>

La pasteurización no es esterilización. La pasteurización no destruye todas las esporas o organismos o bacterianas.

El método de 8 pasos descrito abajo es universalmente accesible ni siquiera requiere un termómetro.

- Paso 1: Lavar manos con jabón y agua caliente; enjuague y seque con una toalla limpia/seca.
- Paso 2: Coloque la leche materna descongelada en un frasco de **vidrio** limpio.
- Paso 3: Coloque el frasco de vidrio en una olla.
- Paso 4: Vierta agua FRÍA en la olla (no en el frasco de vidrio). La cantidad de agua fría en la olla debe tener 2 dedos de ancho más alto que la cantidad de leche materna en el frasco de vidrio.
- Paso 5: Coloque la olla que contiene el frasco en la estufa y hervirlo.
- Paso 6: Después de que el AGUA (no la leche) alcance un hervor rápido, apaga el fuego de la estufa.
- Paso 7: Saca el frasco de leche del olla y déjalo enfriar en el mostrador 5 minutos.
- Paso 8: Coloque el frasco de leche en un baño de agua fría hasta que la leche esté completamente fría. Este paso final de enfriamiento rápido es esencial para prevenir el crecimiento excesivo de bacterias amantes del calor.

Almacene la leche hasta 24 horas en el refrigerador en el mismo frasco de vidrio con una cubierta limpia. No vuelva a congelar.

**Nota:** puede omitir el paso 7 y pasa la jarra de leche directamente de la estufa a un baño de agua fría, pero esta práctica puede romper el vidrio.