

Cuánto tiempo dura la leche abierta en la heladera

02/01/2025



La **leche** es uno de los alimentos básicos en la mayoría de los hogares, pero también es uno de los productos más perecederos. **Una vez abierta**, su **vida útil depende de varios factores**, como la forma en la que fue procesada, de qué tipo es, las condiciones de almacenamiento y el cuidado en su manipulación.

Entender **cuánto tiempo dura la leche abierta** en la heladera es clave para **evitar el desperdicio** y, sobre todo, prevenir problemas de salud.

Tipos de leche y su duración en la heladera

Leche pasteurizada tradicional: este tipo se encuentra en los supermercados y tiene una vida útil corta una vez abierta. Si se almacena de manera correcta en la heladera a una temperatura de entre 1 °C y 4 °C, suele durar entre **3 y 7 días** después de ser abierta. Sin embargo, es importante **prestar atención al olor, el sabor y la consistencia**, ya que pueden cambiar si no se mantiene refrigerada.

Leche larga vida: gracias a su proceso de ultra-pasteurización, esta leche UHT puede durar meses sin abrir. Sin embargo, una vez que se abre, su tiempo de conservación se reduce considerablemente, al durar entre **7 y 10 días** en la heladera.

Leche sin pasteurizar: es más susceptible al crecimiento de bacterias y, por lo general, no dura más de **2 o 3 días** en la heladera una vez abierta. Por esta razón, muchas autoridades sanitarias recomiendan consumirla lo antes posible tras su apertura.



La leche cruda o sin pasteurizar es la que menos dura en la heladera y más rápido puede tener una proliferación de bacterias (Foto: Adobe Stock).

Cómo identificar leche en mal estado

- **Olor ácido:** si la leche tiene un aroma agrio o ácido, es un claro indicador de que comienza a descomponerse.
- **Grumos o separación:** si al verterla aparecen grumos o la textura parece separada, la leche ya no es segura para consumir.
- **Sabor amargo:** un sabor agrio o amargo es una señal inequívoca de que la leche está en mal estado.
- **Cambio de color:** si la leche tiene un tono amarillento o anormal, puede indicar que se ha echado a perder.
- **Envase hinchado o mal olor al abrir:** si el envase está inflado o el olor es fuerte al abrirlo, probablemente haya proliferación bacteriana.
- **Fecha de caducidad vencida:** aunque la fecha es una guía, si ha pasado mucho tiempo desde su vencimiento, es mejor desecharla.



Su olor y sabor son claves para determinar si está en buen estado o no (Foto: Adobe Stock).

Factores que afectan la duración de la leche

- **Temperatura constante:** la heladera debe mantenerse a una temperatura inferior a 4 °C para evitar el crecimiento de bacterias. Cada vez que la leche se expone a temperaturas más altas (por ejemplo, cuando está fuera durante el desayuno), su vida útil disminuye.
- **Higiene al servir:** usar utensilios limpios y evitar tomar directamente del envase ayuda a prevenir la contaminación cruzada, que podría acelerar el deterioro.
- **Envase cerrado:** minimiza la exposición al aire y a otros olores en la heladera, al prolongar su frescura.

Fuente: TN