

## ***Líneas generales de alimentación y salubridad alimentaria para los pacientes que tienen inmunodepresión***

El objetivo de esta dieta es protegerle a usted de las bacterias que se encuentran en algunos alimentos y que pueden perjudicarlo cuando el sistema inmunitario está debilitado. Siga esta alimentación hasta que el médico le indique lo contrario.

<b>Tipo de alimento</b>	<b>Evitar</b>	<b>Permitido</b>
Carnes rojas y de ave	Las carnes rojas y de ave crudas o que no estén cocinadas del todo Las sobrasadas y patés refrigerados o sin pasteurizar	Las carnes rojas y de ave, cocidas hasta alcanzar la temperatura interna mínima de <b>165 °F (74 °C)</b> . Los bistecs y asados pueden cocinarse hasta <b>145 °F (63 °C)</b> . Los patés o las sobrasadas en lata o de larga conservación
El marisco	Todos los pescados y mariscos crudos o semicrudos, como por ejemplo, el sushi (cocido o crudo) o el sashimi Pescados ahumados que no se han cocinado del todo Mariscos parcialmente cocidos	Mariscos ya cocidos y recalentados a <b>165 °F (74 °C)</b>  Pescados y mariscos en lata  Mariscos frescos cocidos hasta <b>145 °F (63 °C)</b>
Leche	La leche o los productos lácteos puros o sin pasteurizar	La leche y los productos lácteos <b>pasteurizados</b> (la leche de soya y otros productos no lácteos pueden tomarse si están pasteurizados).
Queso	Quesos blandos elaborados a partir de leche (pura) sin pasteurizar Feta Brie Camembert Queso azul Queso fresco	Quesos curados Quesos procesados Queso crema Mozzarella Quesos blandos en cuya etiqueta se lea claramente «made from pasteurized milk» [elaborado con leche pasteurizada].
Huevos	Alimentos que contengan huevos crudos o semicrudos, tales como aliño para ensalada César, masa de galletas y ponche de huevo	<b>En casa</b> , utilice huevos o productos de huevo pasteurizados <b>Cuando coma en un restaurante</b> , pregunte si cocinaron con huevos pasteurizados o pida huevos

Tipo de alimento	Evitar	Permitido
		que estén totalmente cocinados.
Frutas y verduras	Frutas y verduras frescas sin lavar Frutas y verduras precortadas Brotos frescos o setas crudas de cualquier tipo Salsa fresca	Frutas y verduras frescas lavadas Frutas y verduras enlatadas, secas o congeladas La lechuga y las verduras en bolsa deben enjuagarse antes de comerlas. Salsa en lata o botella
Perritos calientes y embutidos	Perritos calientes y embutidos que no se hayan recalentado o cocinado (no comerlos directamente del paquete). Ensaladas ya preparadas en la charcutería (de huevo, jamón, pollo y atún)	Perritos calientes, embutidos y carnes de charcutería recalentadas o cocinadas hasta que echen humo o hasta que hayan alcanzado la temperatura interna de <b>165 °F (74 °C)</b>
El agua y el hielo	El agua de pozo, salvo que el filtro elimine <1 micras El agua de pozo a menos que esté purificada por ósmosis inversa (el agua de pozo se considera segura si se hierve durante al menos un minuto). El hielo de restaurantes Máquinas expendedoras de hielo El hielo en bolsa	El agua municipal o del condado El agua embotellada comercial El hielo casero (salvo que esté hecho con agua de pozo) El hielo del hospital y de la despensa para pacientes
Las bebidas	Las bebidas de fuentes de refrescos Las bebidas de verduras y batidos preparados en restaurantes o bares de jugos El agua y las bebidas que usted mismo se sirve en un lugar público (incluidos las fuentes públicas de agua) Las bebidas con hielo de los restaurantes	Los refrescos en lata o en botella Los jugos pasteurizados de frutas y verduras Bebidas de verduras y batidos caseros Café negro caliente o té caliente de cafeterías y restaurantes
Varios	Condimentos de autoservicio Nueces y semillas crudas Miel y sirope natural o sin pasteurizar	Condimentos comprados para consumo casero Paquetes de uso individual Nueces o semillas cocinadas u horneadas Miel pasteurizada Productos de panadería y pastelería Pasta, arroz y cereales

## ***Cuatro pasos básicos para garantizar la salubridad de los alimentos***

### **1. Limpiar: Lavarse las manos con frecuencia y lavar las superficies**

- **Lávese las manos con agua templada y jabón al menos 20 segundos** antes y después de manipular alimentos y después de usar el baño, cambiar pañales o tocar animales domésticos.
- **Lave las frutas y verduras.** Enjuague las frutas y las verduras en un chorro de agua corriente, o con un cepillo suave, raspe las frutas y verduras de piel firme, incluidas las que tienen piel y cáscara que no se come (por ejemplo: bananas, naranjas o chinas, limones amarillos o verdes) para eliminar la suciedad.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y los mostradores con agua caliente y jabón entre la preparación de carne cruda, carne de ave y mariscos, y la preparación de cualquier otro alimento que no vaya a cocer (utilice tablas de plástico o cristal, en vez de madera).
- Limpie las superficies de la cocina con toallas de papel y evite las esponjas. Si utiliza toallas de tela, debe lavarlas con frecuencia en la lavadora en el ciclo de agua caliente.
- Si los alimentos están enlatados, recuerde limpiar la tapa antes de abrirlos.

### **2. Separar: Evite la contaminación cruzada**

- **Separe la carne de res y de ave, el marisco y los huevos crudos de otros alimentos.**
- Nunca ponga alimentos cocinados en un plato donde previamente puso carne de res y de ave, marisco o huevos crudos sin lavar primero el plato con agua caliente y jabón.
- Utilice una tabla de cortar para los alimentos crudos solamente y otra para los alimentos listos para consumir, por ejemplo, el pan, las frutas y las verduras frescas y la carne cocinada.

### **3. Cocinar: Cocinar los alimentos hasta alcanzar la temperatura de seguridad**

- **Utilice un termómetro de alimentos** para comprobar la temperatura interna de los alimentos cocinados y para cocinar la carne de res y de ave, el marisco y los productos de huevo a la temperatura mínima de seguridad.
- **Cocine la carne de res molida hasta alcanzar 160 °F (71 °C) y la carne molida de ave hasta alcanzar 165 °F (74 °C), que es la temperatura mínima de salubridad.** El color no es un indicador fiable de la cocción.
- **Recaliente hasta 140 °F (60 °C) el jamón cocido, envasado en una planta inspeccionada por el USDA** (o recalientelo a 165 °F [74 °C] si el jamón cocido está envasado en otro lugar). Recaliente las sobras hasta alcanzar 165 °F (74 °C).
- **Cocine el marisco hasta alcanzar 145 °F (63 °F).** Las almejas, los mejillones y las ostras no deben consumirse si no se abrieron durante la cocción.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Utilice solamente recetas en las cuales los huevos deban cocinarse o calentarse a 160 °F (71 °F).
- **Cocine toda la carne de res, cordero, cerdo y bistecs de ternera, asados y chuletas hasta alcanzar 145 °F (63 °F)** y déjela reposar durante 3 minutos después de retirarlo de la fuente de calor.

- Cuando recaliente las salsas, las sopas y las salsas de carne, estas deben llegar al punto de ebullición. **Caliente las sobras hasta 165 °F (74 °C).**
- Caliente los perritos de caliente, los embutidos, la boloña y otros embutidos hasta que suelten humo o hasta que alcancen los 165 °F (74 °C)

#### **4. Enfriar: Refrigere los alimentos sin demora**

- **Refrigere o congele la carne de res, de ave, los huevos, los mariscos y otros alimentos perecederos en el plazo de 2 horas de cocinarlos o comprarlos.** Refrigere los alimentos en el plazo de 1 hora si la temperatura exterior supera los 90 °F (32 °C).
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiental, por ejemplo, dejándolos encima del mostrador de la cocina. Es menos peligroso descongelar la comida en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Si descongela la comida en el microondas, debe consumirla de inmediato.
- Las sobras refrigeradas se deben desechar al cabo de dos días.

#### ***Fechas en los envases de los alimentos***

La fecha de apertura se encuentra principalmente en los alimentos perecederos, tales como la carne de res y de ave, los huevos y los productos lácteos.

- La fecha de caducidad o vencimiento (*sell-by date*) indica hasta cuándo puede la tienda tener el producto a la venta. Debe comprar el producto antes de que venza.
- La fecha que verá en el producto antes de la cual se recomienda consumir el producto para mantener su calidad y sabor reza en inglés: *best if used by* o *best used before*. Esta fecha no es la de compra ni la de salubridad.
- La fecha de consumo del producto (en inglés: *used-by*) indica el último día en que se puede consumir el producto mientras todavía tiene calidad óptima.
- Los embutidos y quesos de charcutería deben desecharse al cabo de 4 días de comprarlos.
- Los embutidos y quesos preenvasados se deben desechar al cabo de 4 días de abrir el paquete.

#### ***Compra en el supermercado***

Cumpla estas normas de manipulación salubre de alimentos cuando vaya a hacer la compra:

- Lea las etiquetas de los alimentos con atención mientras esté en la tienda para no comprar alimentos caducados (*sell-by date*).
- Ponga el envase de carne roja, de ave o de mariscos en una bolsa de plástico antes de meterla en el carro de la compra para que no caiga líquido y contamine otros alimentos. Si en la sección de carnicería no hay bolsas de plástico, tómelas de la sección de frutas y verduras.
- **Compre solamente leche, queso y otros productos lácteos pasteurizados de la sección refrigerada.** Cuando compre el jugo de fruta de la sección refrigerada, lea la etiqueta para comprobar que está pasteurizado.

- Compre huevos de cartón en la sección refrigerada de la tienda. (Nota: deje los huevos en el cartón original y guárdelos en la parte principal del refrigerador de su casa). En las recetas que requieran huevos naturales o que no estén completamente cocidos cuando se sirven —dos ejemplos son: aliño casero para ensalada César y helado casero—, utilice huevos de cáscara a los que se haya tratado para destruir la *Salmonella* por pasteurización o utilice productos de huevo pasteurizados. Cuando consuma huevos que no estén cocidos del todo, la opción menos tóxica son los huevos pasteurizados.
- Nunca compre alimentos exhibidos en condiciones insalubres o no higiénicas.
- Cuando compre productos enlatados, fíjese en que la lata no esté abollada, agrietada ni inflada.
- Compre frutas y verduras sin magulladuras ni daños.
- No compre alimentos listos para comer que estén en contenedores de alimentos a granel (panes, *bagels*, nueces, caramelos).

### ***Instrucciones para pedir y comer en restaurantes***

- Lávese siempre las manos con agua templada y jabón antes de comer.
- **Pida solo alimentos cocinados** (nada de ensaladas, verduras o frutas crudas).
- **Pida que le cocinen bien los huevos, la carne de res y de ave y los pescados.**
- Pregunte si la comida contiene ingredientes sin cocer, tal como huevos, brotes, carne de res o de ave o mariscos. Si los tiene, pida otra cosa.
- Pregunte cómo han cocinado los alimentos. Si el camarero no sabe la respuesta, pida hablar con el chef para verificar que se ha cocinado a una temperatura interna mínima que garantice su salubridad.
- Debe evitar decorar el plato con adornos que no estén cocidos.
- Evite los *bufés* y las barras de ensaladas.
- Evite las bebidas y los postres de autoservicio (lleve su propia botella de agua o refresco).
- Evite los condimentos de autoservicio
- Ponga los cubiertos sobre el plato o sobre una servilleta o salvamantel limpio; no los ponga directamente en la mesa.
- Si va a guardar sobras para comerlas en otro momento, guarde los alimentos perecederos en el plazo de 2 horas.
- La comida que le traen a casa o que usted recoge en el restaurante debe comerse de inmediato.

### ***Mientras esté hospitalizado***

- Pueden traerle comida de casa (es importante mantener los alimentos fríos fríos, y los calientes calientes mientras se transportan al hospital).
- Evite el uso de recipientes grandes.
- Todos los recipientes deben ir claramente etiquetados con el nombre del paciente y la fecha de almacenamiento.

- Los alimentos refrigerados que le traen de casa pueden guardarse en la despensa de pacientes o en la sala de descanso para familias durante dos días como máximo; si no están etiquetados o si ya han vencido, estos se desecharán.
- Una vez la comida entra a la habitación del paciente, no debe volverse a guardar en el refrigerador de la despensa de pacientes ni de la sala de descanso para familias.
- Después de haber pasado dos horas a temperatura ambiental, deben desecharse.
- Los alimentos preparados en casa que se traigan al hospital para consumirlos al cabo de dos días deben etiquetarse y congelarse.
- No se permite el reparto directo de comida al hospital.

Contenido proporcionado por el Servicio de Nutrición. Producido por el Departamento de Educación del Paciente.  
English title: *Diet Guidelines Food Safety for Patients with Decreased Immunity*  
Spanish translation: 08/2020

H. Lee Moffitt Cancer Center & Research Institute, Inc. Todos los derechos reservados © 2020.