

Su tratamiento de cáncer ha debilitado su sistema inmunológico. El sistema inmunológico es la forma en que su cuerpo lucha contra las infecciones y las enfermedades.

Algunas veces los alimentos que usted come pueden contener gérmenes que podrían ponerlo en peligro de infección o de enfermedad. La guía siguiente le ayudará a evitar estos alimentos. También le dará consejos para la preparación y conservación segura de los alimentos.

A continuación algunas normas generales:

- Enjuague con un cepillo, bajo el agua tibia del grifo, las frutas y verduras frescas y congeladas, incluyendo los productos etiquetados como pre-lavados. Enjuague los alimentos que va a pelar, tales como bananas, naranjas y papas antes de pelarlos.
- Mantenga las carnes crudas separadas del resto de los alimentos.
- No compre alimentos que están en contenedores a granel.
- Lave las tablas para cortar después de cada uso.
- No se coma las sobras que han estado en el refrigerador por más de tres días.
- No coma ningún alimento perecedero que ha permanecido a temperatura ambiente por más de dos horas. Revise los alimentos que son seguros para comer y los que no lo son en el cuadro siguiente.

Comer fuera

Usted puede comer en restaurantes limpios, que no sirvan comida buffet a partir de un mes después de su trasplante o tratamiento siguiendo estas normas:

- NO coma de las barras de ensaladas o en buffets.
- NO coma frutas ni verduras crudas en restaurantes.
- Use solamente condimentos empacados individualmente.
- NO use los servicios de entrega a domicilio de los restaurantes. Es más seguro ordenar comida recién preparada y recogerla usted mismo.
- ¡NO se arriesgue! Si la comida parece no estar bien cocida o le parece poco segura por cualquier razón, no se la coma.

Para Mayor Información

Si usted tiene preguntas acerca de estas normas, por favor llame al dietista de su equipo de tratamiento:

Nombre _____

Número de teléfono _____

Tipo de Alimento	Confiable para Comer	No es Confiable para Comer
Lácteos	<p>Productos de leche pasteurizada</p> <p>Quesos duros o semiblandos comercialmente empacados</p> <p>Quesos blandos como el Brie, Camembert o feta, si se derriten o cuecen antes de comerlos.</p>	<p>Productos de leche sin pasteurizar o cruda</p> <p>Quesos artesanales o gourmet</p> <p>Quesos conteniendo chiles u otro tipo de vegetales crudos</p> <p>Quesos con moho como el blue, stilton, roquefort, gorgonzola</p> <p>Quesos blandos estilo mexicano como el queso fresco y el queso blanco</p>

continúa en la página 2

Tipo de Alimento	Confiable para Comer	No es Confiable para Comer
<p>Carne, huevos, pescado y otras proteínas</p>	<p>Carnes cocinadas a término bien cocido La temperatura en el centro del producto deberá ser como sigue:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aves: 165° F • Cazuelas o sobras: 165° F • Hot dogs y carnes frías: 165° F • Carne molida: 160° F • Cerdo: 160° F • Platos a base de huevos: 160° F • Filetes y Asados: 145° F • Pescado: 145° F <p>Carnes enlatadas</p> <p>Huevos cocinados hasta que la clara y la yema estén firmes</p> <p>Huevos pasteurizados y sustitutos de huevo (Egg Beaters), huevos en polvo</p> <p>Tofu pasteurizado o cocido</p>	<p>Carne cruda o no bien cocida</p> <p>Huevos crudos o no bien cocidos y sustitutos de huevo sin pasteurizar</p> <p>Carnes frías sin calentar</p> <p>Salami curado en su empaque natural</p> <p>Pescado en escabeche</p> <p>Productos tempe/tempeh</p>
<p>Frutas y verduras</p>	<p>Frutas y verduras crudas o congeladas, bien enjuagadas</p> <p>Frutas y verduras cocidas</p> <p>Jugos y verduras en lata</p> <p>Jugos pasteurizados y concentrados congelados de jugos</p> <p>Jugo de frutas o verduras enjuagadas, hecho en casa</p> <p>Salsa de larga duración comprada en tiendas</p> <p>Salsa fresca hecha en casa de verduras enjuagadas</p> <p>Frutas secas</p> <p>Retoños cocidos</p>	<p>Frutas y verduras crudas o congeladas, sin enjuagar</p> <p>Jugo de frutas o verduras sin pasteurizar</p> <p>Salsa fresca comprada en tiendas</p> <p>Retoños crudos</p> <p>Frutas y verduras comercialmente precortadas</p> <p>Toronja, granada (interactúan con muchos medicamentos)</p>
<p>Granos y almidones</p>	<p>Panes, bagels, panecillos, Muffin inglés, muffins, panqueques, panecillos dulces, waffles y Pan tostado a la francesa</p> <p>Papas fritas, tostaditas de maíz, tortillitas de maíz, pretzels y palomitas de maíz</p> <p>Granos cocinados y productos de granos</p> <p>Todos los cereales</p>	<p>Productos de granos crudos (ni horneados ni cocinados), tales como avena cruda</p> <p>Productos de repostería rellenos de crema no refrigerados, que no sean de larga duración</p> <p>Masa cruda de galletas</p>

continúa en la página 3

Tipo de Alimento	Confiable para Comer	No es Confiable para Comer
Grasas	<p>Nueces tostadas, enlatadas o embotelladas</p> <p>Nueces tostadas con cáscara y nueces en productos horneados</p> <p>Mantequillas de nueces comercialmente empacadas (mantequilla de cacahuete, mantequilla de almendra, mantequilla de soya)</p> <p>Aceites vegetales y grasas sólidas</p> <p>Manteca refrigerada, margarina y mantequilla</p> <p>Mayonesa y aderezos de ensaladas comerciales de larga duración (refrigerar después de abrir)</p> <p>Salsas hechas con jugo o grasa de carne (gravies) y salsas cocinadas</p>	<p>Nueces y semillas crudas, con cáscara</p> <p>Aderezo fresco de ensalada conteniendo huevos crudos o quesos</p>
Bebidas	<p>Agua del grifo de un sistema público de agua</p> <p>Agua de pozo certificada como potable</p> <p>Aguas comercialmente embotelladas tratadas con ósmosis inversa, destilación o filtración con un filtro de 1 micrón absoluto</p> <p>Todas las bebidas enlatadas, embotelladas y en polvo</p> <p>Té o café elaborado con agua hirviendo</p> <p>Tés de hierbas preparados con bolsas de té empacadas comercialmente</p> <p>Suplementos nutricionales comerciales</p> <p>Bebidas alcohólicas, excepto aquellas en la lista de No es Seguro para Comer y solamente con aprobación del médico</p>	<p>Agua de pozo no sometida a pruebas</p> <p>Café preparado en frío o té de sol</p> <p>Vino</p> <p>Cerveza sin pasteurizar, incluyendo la hecha en casa</p> <p>Té de yerba mate</p> <p>Té de kombucha</p> <p>Té verde (interactúa con muchos medicamentos)</p>
Condimentos	<p>Miel pasteurizada</p> <p>Sal, azúcar granulada, azúcar morena</p> <p>Mermelada, jalea, jarabe (refrigerar después de abrir)</p> <p>Salsa de tomate, mostaza, salsa de barbacoa, salsa de soya (refrigerar después de abrir)</p> <p>Vinagre</p> <p>Pepinillos de larga duración, escabeche, aceitunas (refrigerar después de abrir)</p>	<p>Miel cruda</p> <p>Levadura de cerveza cruda</p> <p>Aceitunas de la barra de autoservicio</p>

Adaptado de la Alianza para Cuidados del Cáncer de Seattle y de la Guía de Inocuidad Alimentaria para los Receptores de Trasplantes de la USDA.