

Dieta Baja en Microbios



**ROSWELL
PARK.**
COMPREHENSIVE CANCER CENTER

**PATIENT
EDUCATION**

¿Qué Significa el Término "Bajo en Microbios"?

Los microbios son pequeños organismos vivos, como bacterias y hongos, que se pueden encontrar en alimentos y líquidos. En la mayoría de los alimentos procesados (enlatados / cocidos), los microbios se han eliminado, lo que reduce el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos. Estos alimentos "bajos en microbios" son más seguros de comer que los alimentos crudos, frescos o sin procesar (frutas / vegetales frescos no tratados y carnes crudas o poco cocidas). Los alimentos sin procesar, si no se manejan adecuadamente, tienen un mayor potencial de causar infecciones y enfermedades.

¿Por Qué Necesito Seguir una Dieta Baja en Microbios?

El tratamiento del cáncer con altas dosis de quimioterapia, radioterapia y / o trasplante de médula ósea o trasplante celular puede destruir las células que su cuerpo necesita para combatir las infecciones. Como resultado, usted es más susceptible a las enfermedades transmitidas por los alimentos, especialmente cuando tiene un recuento bajo de neutrófilos (parte de su recuento de glóbulos blancos), que también se conoce como neutropenia (por ejemplo, recuento bajo de neutrófilos / glóbulos blancos). Después de dichos tratamientos, sus conteos se recuperarán y, aunque su capacidad para combatir infecciones ha mejorado, debe continuar manejando los alimentos frescos con cuidado para prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

¿Cuánto Tiempo Necesito Seguir una Dieta Baja en Microbios?

Para pacientes sometidos a quimioterapia o radiación:

En términos generales, deberá seguir la dieta hasta que finalice su tratamiento y ya no sea "neutropénico". Su recuento absoluto de neutrófilos (absolute neutrophil count, ANC) indica la capacidad de su cuerpo para combatir infecciones. Su equipo médico supervisará su ANC de cerca. Su riesgo de infección es mayor si su ANC es inferior a 500 por uL de sangre (0.5K / uL en sus resultados de laboratorio). Cuando su ANC es mayor que 0.5, ya no se le considera "neutropénico".

Tenga en cuenta que su equipo médico **puede** querer que continúe con esta dieta, incluso si ya no es neutropénico, si se espera que reciba más quimioterapia / radiación en un corto período de tiempo.

Para Pacientes con Trasplante de Médula Ósea o Celular

Si ha recibido un **trasplante autólogo de células madre**: Debe permanecer en esta dieta hasta el día 100, aproximadamente 3 meses después de su Día Cero (el día del trasplante) y que ya no es neutropénico (el ANC es superior a 0.5 uL).

Para pacientes que han recibido un **trasplante alogénico de células madre o un trasplante de sangre de cordón umbilical**: Usted debe continuar con esta dieta hasta que haya completado la terapia inmunosupresora. Su equipo médico también considerará si:

- ha pasado al menos **6 meses desde el Día Cero** de su trasplante alogénico o de sangre de cordón umbilical
- tiene un programa de tacrolimus que disminuye gradualmente, sus niveles terapéuticos para tacrolimus ya

no están siendo monitoreados, **O** ha estado tomando esteroides de dosis baja * **durante los últimos 30 días.** (*como una dosis de metil prednisona de menos de 0.1 miligramos por kilogramo de peso corporal por día)

- no ha recibido ningún otro agente sistémico para controlar la enfermedad de injerto contra huésped (GvHD) como rituximab, infliximab, ruxolitinib, tocilizumab) **en los últimos 6 meses**

Si ha recibido un Trasplante de Receptores de Antígenos Quiméricos T (CAR T por sus siglas en inglés): Debe seguir la dieta hasta el día 28, ya no es neutropénico y ya no necesita inyecciones de factor de crecimiento.

Por favor tenga en cuenta: Es posible que deba continuar o reiniciar una dieta baja en microbios si es readmitido en el hospital por una enfermedad, tiene un brote de GvHD o si le conviene según el criterio de su médico.

El Día Cero es el Día Que Tuvo Su Trasplante

¿Qué Alimentos y Bebidas son Seguros para Comer?

La siguiente tabla enumera los alimentos que son seguros para comer y los que debe evitar mientras sigue la dieta baja en microbios.

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
Lácteos	<p>Leche pasteurizada, yogur, ponche de huevo y otros productos lácteos</p> <p>Quesos envasados comercialmente y productos de queso elaborados con leche pasteurizada (queso cheddar suave y mediano, mozzarella suiza, parmesano y rebanadas de queso procesado y productos para untar, queso crema, requesón y queso ricotta)</p> <p>Crema batida seca, refrigerada o congelada, helado, yogur congelado, sorbete, barras de helado, batidos caseros, Suplementos nutricionales médicos comerciales (líquidos y en polvo)</p>	<p>Leche, queso, yogur y otros productos lácteos sin pasteurizar o crudos.</p> <p>Quesos con:</p> <ul style="list-style-type: none"> • chiles u otras verduras crudas • hongos como queso azul, Stilton, Roquefort y gorgonzola <p>Quesos suaves de estilo mexicano, como el queso blanco, el queso fresco y la panela</p> <p>Helados, batidos o bebidas congeladas dispensadas de máquinas</p>

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
<p data-bbox="109 232 288 310">Alimentos Proteicos</p> 	<p data-bbox="325 188 660 483">Carne molida, pescado, mariscos y aves de corral cocidas a "bien cocidas": use un termómetro para probar las temperaturas internas como se indica a continuación:</p> <p data-bbox="325 500 660 878"> Carne molida, cerdo, ternera o cordero: 160 °F Cortes enteros de res, cerdo, ternera o cordero: 145 °F con 3 minutos de descanso Pescado: 145 °F Aves de corral (corte entero o molido): 165 °F Platos de huevos: 160 °F </p> <p data-bbox="325 922 660 1219">Carnes frías recién cortadas o embutidos, jamón precocido o ahumado, salchichas y perros calientes SÓLO si están muy calientes (165 °F)</p> <p data-bbox="325 1263 660 1474">Embutidos envasados comercialmente, enlatados: carne / pescado / carne para untar / pates Tofu pasteurizado o cocido</p>	<p data-bbox="712 188 966 350">Carne, ave, carne de caza y tofu crudos, casi crudos o poco cocidos</p> <p data-bbox="712 410 932 483">Pescado crudo (sushi o sashimi)</p> <p data-bbox="712 544 966 735">Pescado ahumado, salmón, pescado en escabeche, pescado crudo, almejas y ostras</p> <p data-bbox="712 1105 889 1179">Productos de tempeh</p>

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
Alimentos proteicos (sigue)	<p>Mariscos ahumados refrigerados (como el salmón o la trucha) si están cocidos</p> <p>Huevos bien cocidos y sustitutos de huevo, huevos pasteurizados y sustitutos de huevo, clara de huevo en polvo (todos se pueden usar crudos)</p> <p>Nueces sin cáscara tostadas (por ejemplo, enlatadas o embotelladas); nueces en productos horneados; mantequilla de maní y mantequillas de nueces envasadas comercialmente</p> <p>Legumbres enlatadas o cocidas</p>	<p>Huevos crudos o poco cocidos (incluso rociados, cocidos suaves o escalfados) y sustitutos de huevo no pasteurizados</p> <p>Nueces y semillas tostadas en la cáscara</p> <p>Nueces y semillas crudas sin tostar</p>
Entradas y Sopas	Todas las entradas y sopas cocidas	Todos los productos de miso, como la sopa de miso o la pasta de miso

Grupo de Alimen	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
 <p>Vegetales</p>	<p>Verduras crudas bien lavadas</p> <p>Todos los vegetales cocidos congelados, enlatados o frescos</p> <p>Hierbas secas y especias Hierbas frescas bien lavadas</p> <p>Salsa embotellada de duración estable</p> <p>Brotes de vegetales cocidos</p>	<p>Ensaladas de restaurantes, delicatessen o barras de ensaladas</p> <p>Salsas vegetales frescas, no pasteurizadas encontradas en la caja del refrigerador</p> <p>Artículos no pasteurizados que contienen verduras crudas que se encuentran en la caja del refrigerador</p> <p>Todos los brotes de vegetales crudos, incluidos los brotes de alfalfa, rábano, brócoli y brotes de frijoles mungo</p>

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
<p>Frutas</p> 	<p>Fruta cruda lavada a fondo; alimentos que contienen frutas crudas bien lavadas</p> <p>Frutas enlatadas, cocidas o congeladas</p> <p>Frutas secas</p> <p>Zumos de fruta pasteurizados y zumos concentrados congelados</p>	<p>Bayas frescas o congeladas</p> <p>Frutas y salsas frescas precortadas, artículos no pasteurizados que contienen frutas crudas que se encuentran en la caja refrigerada del supermercado</p> <p>Zumos de frutas y verduras no pasteurizados y sidra</p>
<p>Granos</p> 	<p>Todos los panes, bagels, panecillos, muffins, panqueques, panecillos dulces, gofres, tostadas francesas</p> <p>Papas / maíz / chips de tortilla, pretzels, palomitas de maíz</p> <p>Pasta cocida, arroz, granos, Cereales cocidos / listos para comer</p>	<p>Productos de grano crudo</p> <p>Panes, panecillos o pasteles en contenedores de autoservicio</p>

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
<p data-bbox="110 180 227 217">Grasas</p> 	<p data-bbox="326 180 578 256">Aceites vegetales y manteca vegetal</p> <p data-bbox="326 315 636 391">Manteca refrigerada, margarina, mantequilla</p> <p data-bbox="326 449 676 834">Aderezos de mayonesa y ensaladas comerciales, de conservación estable en el estante, incluidos los aderezos de queso azul y otros aderezos para ensaladas a base de queso (refrigerar después de abrirlos)</p> <p data-bbox="326 941 621 1018">Salsas y salsa de carne cocidas</p>	<p data-bbox="713 196 969 630">Ensaladas frescas refrigeradas que contienen huevos crudos o quesos que se enumeran como "no recomendados" en la sección "Productos lácteos"</p>
<p data-bbox="110 1136 248 1174">Bebidas</p> 	<p data-bbox="326 1136 660 1419">Agua del grifo tratada municipalmente, agua de pozo hervida Agua destilada comercialmente embotellada, de manantial y natural.</p>	<p data-bbox="713 1136 940 1213">Agua de pozo sin hervir</p>

<p>Bebidas (sigue)</p>	<p>En el Hospital: Hielo de máquinas filtradas especiales en unidades para pacientes hospitalizados</p> <p>En Casa: Hielo hecho en casa a partir de una fuente de agua segura mencionada anteriormente</p> <p>Bebidas enlatadas o embotelladas</p> <p>Mezcla de bebida líquida o en polvo reconstituida con agua de una fuente permitida</p> <p>Café y té instantáneos y elaborados. Té elaborado frío hecho con agua hirviendo</p> <p>Té de hierbas elaborado con bolsas de té comercialmente envasados</p> <p>Suplementos nutricionales comerciales, líquidos y en polvo</p>	<p>Hielo de fuentes distintas a las de la lista de fuentes "permitidas"</p> <p>Jugos de frutas y verduras sin pasteurizar, o sidra</p> <p>Bebidas de fuente (gaseosas)</p> <p>Té elaborado frío con agua fría o caliente</p> <p>Té mate o té suelto</p> <p>Leche o bebidas a base de hielo servidas desde una máquina dispensadora.</p>
-------------------------------	--	---

Grupo de Alimentos	Alimentos Recomendados	Alimentos No Recomendados
<p>Postres</p>	<p>Tartas, pasteles, empanadas, repostería rellenas de nata y pudines comerciales y caseros refrigerados</p> <p>Galletas hechas en casa y comercialmente preparadas</p> <p>Pastelitos rellenos de crema, tartas o pasteles de condición estable en estante</p> <p>Pudín enlatado o refrigerado</p> <p>Helado envasado congelado, sorbete, hielo italiano y paletas heladas</p>	<p>Productos no refrigerados de pastelería rellenos de crema (no estables en el estante)</p> <p>Postres sin envolver o de autoservicio (como galletas, panecillos, repostería o golosinas)</p> <p>Helado suave o golosinas congeladas dispensadas de máquinas</p>
<p>Otros</p> 	<p>Sal, azúcar granulada, azúcar moreno</p> <p>Mermelada, gelatina, jarabes (refrigerar después de abrir)</p> <p>Miel comercialmente de estante estable (tratada térmicamente)</p> <p>Kétchup, mostaza, salsa barbacoa, salsa de soja, otros condimentos</p>	<p>Alimentos no cocidos a granel</p> <p>Miel cruda, no pasteurizada o sin tratamiento térmico; miel en el panal</p> <p>Levadura de cerveza, si está cruda</p>

<p>Ostros (sigue)</p>	<p>(refrigerar después de abrir)</p> <p>Pepinillos, salsa de pepinillo, aceitunas (refrigerar después de abrir) golosinas, chicle</p>	<p>Alimentos de vendedores ambulantes o muestras de alimentos en tiendas</p>
----------------------------------	---	--

Agua, Agua por Doquier... ¿Pero es Seguro Beberla?

El **agua del grifo** que se analiza rigurosamente a diario para detectar parásitos, bacterias y virus, como el de la Autoridad de Aguas del Condado de Erie, que funciona en conjunto con la Autoridad de Aguas de Buffalo – **se considera segura para que usted la beba.**

¡El agua de pozo no tratada NO ES SEGURA! Puede contener una variedad de bacterias o virus que podrían ser potencialmente mortales. **El agua de pozo debe ser hervida antes de que con seguridad pueda beberla o limpiar frutas y verduras con ella.**

(El agua del pozo debe comenzar a hervir y continuar hirviendo por un mínimo de 1 minuto. Luego enfriar, guardar en el refrigerador y usar dentro de las 48 horas).

El **hielo** de las máquinas en la unidad de trasplante para pacientes hospitalizados es seguro para su uso, ya que el agua en la máquina pasa a través de un sistema de filtración especial para eliminar cualquier bacteria o virus del agua. Debe evitar el hielo de cualquier otra área del hospital y de los restaurantes en general.

El hielo hecho en casa a partir de una fuente de agua "permitida" es aceptable.

El **Agua Embotellada** puede ser segura **SI** elige una marca que ha sido tratada para eliminar de forma confiable bacterias y virus potencialmente dañinos. Estos procesos incluyen la destilación, la ósmosis inversa o el tratamiento con un filtro "Absoluto" de un micrómetro.

Con este estándar en mente, los siguientes ejemplos de aguas embotelladas se consideran seguros para que usted beba:

- Acadia® (agua potable purificada o agua destilada con vapor puro)
- Aquafina®, Dasani®, agua de manantial natural Dannon®, Deer Park®
- Great Bear®, Ice Mountain®
- Nestle®, Poland Spring®, Spring Reflections®
- Tops®
- Wegmans® / Mayer Brothers®

Manejo de Frutas y Verduras Frescas

- Enjuague la suciedad de la superficie de las frutas y verduras crudas.
- Remoje las frutas y verduras crudas, incluidas aquellas con cáscaras o cáscaras que se eliminarán, en agua durante 2 minutos. Enjuague bien las frutas y verduras con agua corriente antes de comerlas, pelarlas o rebanarlas. No use jabón, detergentes o blanqueador.
- Use un cepillo de verduras pequeño para eliminar la suciedad de la superficie restante. Desinfecte el cepillo entre usos.
- No coma frutas o verduras crudas con áreas magulladas o aberturas en la piel. Las bacterias pueden prosperar en estos lugares.

- En la tienda, compre productos que no estén magullados ni dañados. Si compra productos frescos pre cortados, asegúrese de que estén refrigerados o rodeados de hielo.
- En casa, refrigerar prontamente los productos frescos. (Los productos frescos enteros, como los plátanos, las cebollas y las papas, no requieren refrigeración). Los productos frescos deben refrigerarse dentro de las 2 horas posteriores a la peladura o el corte. Los productos de corte sobrantes deben desecharse si se dejan a temperatura ambiente durante más de 2 horas.
- **No permita la contaminación cruzada.** Use tablas de cortar y utensilios limpios cuando maneje frutas y verduras frescas. Si es posible, use una tabla de cortar limpia para frutas y verduras frescas y una separada para carne cruda, pollo y mariscos. Durante la preparación de los alimentos, lave las tablas de cortar, los utensilios o los platos que hayan estado en contacto con productos frescos, carne cruda, pollo o mariscos.
- No consuma hielo que haya estado en contacto con productos frescos u otros productos crudos.
- Use un enfriador con hielo o paquetes de gel de hielo si transporta / almacena alimentos perecederos al aire libre, incluyendo frutas / verduras frescas cortadas.
- No coma frutas, verduras o hierbas crudas en los restaurantes.

¿Qué Más Puedo Hacer para Prevenir las Enfermedades Transmitidas por Medio de los Alimentos?

Sea un Comprador Inteligente

- Seleccione frutas y verduras frescas impecables con la piel intacta.
- Verifique las fechas de "vender antes del" y "usar antes del" cuando compre carnes, productos lácteos, huevos, etc.
- Tenga selecciones de delicatessen que sean recién cortadas en rebanadas y úselas dentro de 1-2 días.
- Siempre caliente carnes y quesos recién cortados a 165 °F antes de comerlos. (Puede comer embutidos y quesos pre envasados sin calentar).
- No utilice huevos agrietados o no refrigerados.
- Revise los alimentos para detectar malos olores, moho o contaminación.
- Los artículos refrigerados y congelados deben ser los últimos de comprar para reducir el calentamiento o descongelamiento.
- Mantenga un enfriador en el automóvil para evitar que los alimentos refrigerados y congelados se descongelen o se calienten en el camino a casa.
- Rechace las latas que estén abolladas, hinchadas u oxidadas.
- No pruebe muestras de comida gratis mientras compra. Almacene los comestibles prontamente. sea seguro con los alimentos limpio.



Almacene los Alimentos de Manera Segura

- Mantenga la temperatura de su refrigerador a 34-40 °F.
- Mantenga la temperatura de su congelador por debajo de 5 °F.
- A menudo desinfecte los estantes y las puertas de su refrigerador y congelador.
- Limpie los derrames en el refrigerador INMEDIATAMENTE.
- Deseche los alimentos quemados en el congelador. Se verán secos y descoloridos y pueden o no tener cristales de hielo visibles.
- Refrigere todos los productos marcados como "Mantener refrigerado".
- Descongele los alimentos congelados en el refrigerador o en el microondas: NUNCA sobre una encimera a temperatura ambiente.
- Mantenga todos los productos perecederos fríos hasta que esté listo para usarlos.
- Deseche los alimentos más allá de sus "fechas de caducidad".
- Deseche cualquier alimento con moho presente.
- Refrigere las sobras de alimentos cocidos inmediatamente después de una comida en un recipiente poco profundo sin tapar. Cubra después de enfriar. **Use las sobras dentro de 3 días (72 horas). Recaliente las sobras por lo menos a 165 °F.**
- Congele los alimentos para retardar el crecimiento bacteriano.
- Deseche todas las latas que estén abultadas, con fugas o con muescas profundas.
- Rote los alimentos almacenados; use los artículos más viejos primero.
- No almacene alimentos debajo del fregadero.
- No almacene productos químicos y soluciones de limpieza cerca de los alimentos.

SIEMPRE RECUERDE....

¡Si tiene dudas, deséchelo!

Mezcla de Desinfectante



3 cucharadas de blanqueador sin perfume + 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua

Mantenga una cocina limpia

- Desinfecte las tablas de cortar, los cuchillos y las cuchillas de los electrodomésticos después de cada uso con la mezcla de solución desinfectante.
- Mantenga los electrodomésticos y las encimeras libres de partículas de alimentos.
- Si tiene un lavaplatos, utilícelo para lavar sus platos en lugar de lavarlos a mano. Las altas temperaturas del agua y el calor del ciclo de secado son más efectivos para desinfectar sus platos.
- Si lava los platos a mano, use guantes de goma y agua caliente para lavarlos y enjuagarlos. Deje que los platos se sequen al aire siempre que sea posible para reducir las bacterias que pueden contaminar los platos por medio de las toallas de cocina.

- Reemplace los paños de cocina y las toallas de cocina diariamente: desinfecte en la solución desinfectante.
- Reemplace las esponjas al menos semanalmente. Estos también se pueden limpiar con la solución desinfectante si planea usarlos nuevamente.

Prepare la Comida con Cuidado

- Lávese las manos antes, durante y después de la preparación de la comida.
- Lávese las manos antes de comer.
- Use toallas de papel, no toallas de cocina, para secarse las manos.
- Siempre que sea posible, las personas que siguen esta dieta deben tener a alguien que les prepare los alimentos frescos / crudos.
- **Lave y friegue todas las frutas y verduras crudas con agua corriente fría antes de comerlas. (Incluso si no está comiendo la cáscara).**
- Las verduras frescas envasadas también deben lavarse, incluso si se expresan como "triple lavado" en el paquete.
- Utilice diferentes tablas de cortar para alimentos cocidos y crudos.
- Conserve otra tabla de cortar solo para carnes crudas.



- Marine las carnes en el refrigerador. Deseche cualquier adobo sobrante o hierva antes de consumirlo en la mesa.
- No pruebe las carnes, aves de corral, pescado, mariscos o mezclas de huevos no pasteurizados que estén crudos o parcialmente cocidos.
- Consulte las pautas de la USDA para conocer los niveles de temperatura para cocinar carnes y platos con huevo, o para recalentar las sobras. (Disponible en la aplicación "Is My Food Safe?" en su teléfono o tableta para una referencia fácil.)

Consejos para Comer Fuera

1. La cafetería y los kioscos de alimentos / bebidas en el hospital deben ser tratados como un restaurante exterior en lo que respecta a la seguridad y la selección de alimentos. Por favor, no asuma que los alimentos y bebidas ofrecidos son todas opciones apropiadas para pacientes con dietas bajas en microbios.
2. Trate de obtener comida de los restaurantes con los que está familiarizado: lugares que están limpios y que sirven la comida bien cocinada. Si no está familiarizado con el restaurante, aquí hay algunas cosas que debe buscar para ayudarlo a evaluar la seguridad:
 - ✓ Revise el baño – si está limpio, tiene jabón y toallas o secadores de manos disponibles, ¡es un buen comienzo!
 - ✓ El restaurante en su conjunto debe estar limpio y ordenado.
 - ✓ Si puede ver al personal en el área de preparación de alimentos, asegúrese de que estén usando guantes.

- ✓ Eche un vistazo a las comidas que salen de la cocina: si ve muchos aderezos de frutas o vegetales frescos o crudos, pida que el suyo se sirva sin estos artículos.
 - ✓ Las comidas rápidas no son muy recomendables desde la perspectiva del valor nutricional general y la seguridad alimentaria. Si elige tener comida de un restaurante tipo comida rápida, no recoja su comida a través del servicio de ventanilla para automóviles. Debería ir al restaurante y verificar su limpieza. No permita que le den alimentos que hayan estado bajo lámparas de calefacción. Y recuerde – nada de frutas y verduras frescas en los artículos que pida.
3. No se permiten artículos de buffet. Los artículos pueden quedar durante largos períodos de tiempo a temperatura ambiente, lo que permite que los alimentos caigan en una zona de temperatura insegura. Además, no hay control sobre otras personas que usan sus manos para tomar elementos del buffet
 4. Evite las reuniones donde todos llevan algo de comida, las barras de ensaladas, los vendedores ambulantes y las muestras de alimentos que se ofrecen en las tiendas de comestibles.
 5. No se permiten frutas y verduras frescas cuando come fuera de casa, esto incluye cualquier guarnición, verduras frescas agregadas a un sándwich, fruta fresca, etc. Piense en "alimentos cocidos" cuando coma afuera.

6. Debe evitar cualquier tipo de bebidas de autoservicio, incluido el hielo de una máquina de hielo, en cualquier cafetería o restaurante.
7. Evite los alimentos de autoservicio que puedan tocarse con las manos descubiertas.
8. No se permite ningún helado suave. Las máquinas que dispensan el helado rara vez se limpian a fondo, lo que las convierte en un caldo de cultivo para bacterias y microbios.
9. Al comer afuera, no se permiten carnes o quesos delicatessen fríos, a menos que se calienten a vapor. Por ejemplo, un sándwich de pavo frío no está permitido, pero un sándwich de pavo y queso a la parrilla está bien. Las carnes delicatessen o embutidas que están en paquetes son aceptables para comer sin calentar en casa, pero no están bajo su control en un restaurante.
10. Evite los alimentos que se han quedado debajo de las lámparas de calefacción – solicite que su artículo esté recién hecho.
11. La pizza es aceptable, ya que está cocida. Proceda con precaución con las alitas de pollo – deben estar bien cocidas.
12. Las porciones no consumidas de los alimentos cocidos deben refrigerarse rápidamente, y solo pueden comerse / recalentarse dentro de 3 días (72 horas) posteriores a la preparación de los alimentos. De lo contrario, debe congelarse, desecharse o entregarse a otra persona para que la coma!

APUNTES

**Si tiene alguna pregunta, por favor llame a la
Roswell Park Oficina de Dietista
716-845-2398**

