

Recomendaciones Nutricionales para Pacientes con Sistemas Inmunitarios Comprometidos

¿Qué es una toxiinfección alimentaria?

Los patógenos son bacterias, virus o parásitos que causan enfermedades. Algunos patógenos pueden contaminar los alimentos y las bebidas. Si consume un alimento contaminado, este puede causarle una toxiinfección alimentaria (intoxicación alimentaria). El abastecimiento de alimentos de EE. UU. es relativamente seguro, pero igual puede producir una infección y causar enfermedad. Según los Centros para el Control y Prevención de las Enfermedades (CDC), existen 48 millones de toxiinfecciones alimentarias y hay hasta 3000 muertes por año. **Todas las personas deben utilizar métodos seguros para manipular los alimentos a fin de reducir el riesgo de infección y enfermedad.**

¿Por qué seguir una dieta inmunosuprimida?

Ciertos grupos de personas son más propensos a contraer enfermedades de transmisión alimentaria, lo cual significa que no solo son más propensas a enfermarse por comer alimentos contaminados, sino que los efectos de esto pueden ser más graves. Entre quienes tienen un riesgo mayor de toxiinfección alimentaria están los siguientes:

- Las personas que reciben tratamiento para el cáncer, especialmente aquellos con una prolongada neutropenia (un bajo recuento de glóbulos blancos)
- Las personas con diabetes
- Los adultos de 65 años y de más edad
- Las personas con enfermedades autoinmunes
- Las personas que han tenido un trasplante

¿Qué alimentos es más probable que causen enfermedad?

- Las frutas y las verduras frescas
- La leche (cruda) no pasteurizada y los productos fabricados con leche no pasteurizada
- Los huevos crudos o poco cocinados
- Carne, aves, pescado o mariscos crudos o poco cocinados
- Ensalada con fiambre preparada en la tienda

¿Por cuánto tiempo debo seguir estas pautas?

Los neutrófilos son glóbulos blancos especiales que encuentran y destruyen a los patógenos dañinos, entre ellos los que causan las toxiinfecciones alimentarias. Normalmente, la médula ósea crea miles de neutrófilos cada día. Estos ingresan en el flujo sanguíneo, listos para reconocer y destruir a los invasores extraños/patógenos. A medida que las personas envejecen, los neutrófilos que producen actúan con

menos eficiencia. Las enfermedades como el trastorno autoinmune, o los tratamientos como la quimioterapia, destruyen los neutrófilos con más rapidez que los que puede producir su cuerpo. Cuando su nivel de neutrófilos es muy bajo, su organismo está muy expuesto a la infección. Esta enfermedad se llama *neutropenia*. Su RAN (recuento absoluto de neutrófilos) mide la cantidad de neutrófilos que hay en su organismo. Un RAN bajo significa que es más propenso a enfermarse si contrae una infección.

Para las personas con dosis alta de quimioterapia o radiación

Debe seguir esta dieta hasta que finalice su tratamiento y ya no tenga neutropenia. Su equipo médico supervisará de cerca su RAN. Su riesgo de contraer una infección es mayor si su RAN es inferior a 500 por uL de sangre. (Sus resultados de laboratorio lo mostrarán como 0.5K/uL.) Cuando su RAN es mayor que 0.5, ya no se considera que sea “neutropénico”.

Sírvase notar: Si su equipo médico espera que se realice más quimioterapia o radiación, **quizás** quieran que continúe con esta dieta, aunque ya no tenga neutropenia.

Para quienes tienen un trasplante de células madre

❖ Trasplante autólogo de células madre

Debe permanecer con esta dieta hasta el día 100. El día 100 es **aproximadamente 3 meses después del Día Cero (el día del trasplante)** y usted ya no es neutropénico. (El RAN es mayor que 0.5uL)

❖ Trasplante alogénico de células madre o de sangre de cordón umbilical

Continúe con esta dieta hasta que haya finalizado la terapia inmunosupresora. Su equipo médico también considerará discontinuar esta dieta si:

- Han pasado al menos **6 meses desde el Día Cero**
- Está en un programa de reducción progresiva de tacrolimus, **O** sus niveles terapéuticos de tacrolimus ya no están bajo supervisión, **O** ha estado recibiendo una dosis baja de esteroides* durante **los últimos 30 días**. (*Por ejemplo, menos de 0.1 miligramo de metilprednisolona por kilogramo de peso por día)
- No recibió ningún otro agente sistémico para controlar la enfermedad Injerto contra huésped (EICH), como rituximab, infliximab, ruxolitinib o tocilizumab **durante los últimos 6 meses**.

❖ Terapia con células CAR-T

Debe continuar con esta dieta:

- **Hasta 1 mes después de la terapia**
- Hasta que ya no sea neutropénico
- **Y** hasta que ya no necesite inyecciones de factor de crecimiento

Sírvase notar: Quizás necesite continuar o reiniciar la Dieta Inmunocomprometida si vuelve a ser ingresado en el hospital por una enfermedad, tiene un brote de EICH o si es lo mejor para usted según el criterio de su médico.

Grupo de alimentos	Alimentos no recomendados
Lácteos	• Leche no pasteurizada o cruda, o productos lácteos elaborados con leche no pasteurizada o cruda • Quesos con: ○ Pimientos picantes u otras hortalizas crudas ○ Quesos con mohos como el azul, Stilton, Roquefort y gorgonzola • Queso de tienda en rebanadas servido frío • Quesos suaves elaborados con leche (cruda) no pasteurizada como el queso feta, brie, queso azul, camembert, queso blanco o queso fresco
Alimentos proteicos 	• Carne de res, de aves, de caza y tofu crudos, poco hechos o poco cocidos • Pescado o mariscos (incluidos sushi, sashimi o ceviche) crudos o poco cocidos. • Productos de Tempeh crudo. • Pescado ahumado refrigerado, salmón ahumado, pescado en escabeche, pescado crudo, almejas y ostras. • Huevos crudos o poco cocidos (incluidos los pasados por agua o escalfados), sucedáneos del huevo no pasteurizados; alimentos que contengan huevo no pasteurizado. • Frutos secos o semillas crudas o sin tostar • Frutos secos con cáscara
Carnes procesadas	Salchichas vienas, tocino, longaniza, embutidos frescos/quesos frescos o fiambres que no hayan sido calentados hasta estar humeantes (73.9 °C – 165 °F)
Patés	Patés o pastas para untar de carne no pasteurizadas y/o refrigeradas
Entradas y sopas	• Todos los productos a base de miso, como la sopa o la pasta de miso • Sopas de autoservicio en tiendas de comestibles o restaurantes
Frutas y verduras	• Frutas y verduras frescas (incluidas las ensaladas envasadas) que no fueron lavadas bajo agua corriente fría. • Frutas y verduras que tengan magulladuras o grietas en la piel • Frutas y verduras frescas ya cortadas y servidas crudas • Ensaladas de restaurantes, tiendas de embutidos o bares de ensaladas

	• Salsas frescas, no pasteurizadas que están en el refrigerador • Chucrut no pasteurizado • Todos los brotes de verduras crudos, como la alfalfa o los brotes de soja
Grupo de alimentos	Alimentos no recomendados
Granos	• Productos de cereales crudos o sin cocinar (como el cereal Muesli) • Panes, panecillos o bollería en recipientes de autoservicio o bolsas abiertas (como panes artesanales)
Grasas	Aliños refrigerados para ensaladas que contengan huevos no pasteurizados o quesos que figuren como “no recomendados” en la sección “Lácteos”.
Bebidas 	• Agua de pozo sin hervir • Jugo de frutas, jugo de verduras o sidra sin pasteurizar (<i>debe hervirse durante 1 minuto; enfriar antes de beber</i>) • Té preparado en frío hecho con agua tibia o fría • Infusión de mate o té en hebras
Postres	• Productos de pastelería rellenos de crema no refrigerados (no conservables) • Postres sin envolver o de autoservicio (como galletas, magdalenas, bollería o caramelos)
Otros 	• Alimentos a granel no envueltos o cuyo envase no esté sellado (como caramelos sin envoltura, frutos secos, granola o fruta deshidratada) • Miel cruda, no pasteurizada o no tratada térmicamente; miel en panal • Levadura de cerveza, si no está cocida • Mayonesa casera, ponche de huevo o masa de galletas cruda que contenga huevo crudo • Comida de vendedores ambulantes o muestras de comida en las tiendas

Agua, agua por todas partes... pero ¿es segura?

- Se considera agua segura para beber al agua del grifo que es examinada rigurosamente todos los días para ver si contiene parásitos, bacterias y virus, como el agua de la Autoridad del Agua del Condado Erie, que trabaja junto con la Autoridad del Agua de Buffalo.
- El agua embotellada es otra opción segura.

¡El agua de pozo sin tratar NO ES SEGURA!

Puede contener una variedad de bacterias o virus que podrían ser potencialmente mortales. **El agua de pozo debe hervirse antes de tomarla de forma segura.** (El agua de pozo debe hervir por al menos 1 minuto. Luego dejar enfriar, guardar en el refrigerador y usarla en un plazo de 48 horas.

Cómo manipular y preparar los alimentos de forma segura

Lamentablemente, no hay manera de "saber" si en sus alimentos hay patógenos presentes. Esos microbios, por lo general, no son algo que uno pueda ver, oler o saborear. El mejor método para evitar la toxoinfección alimentaria es seguir los **cuatro pasos básicos del Departamento de Agricultura de EE. UU. para la seguridad de los alimentos:**



1. LIMPIAR

- Lávese las manos con agua tibia jabonosa al menos durante 20 segundos antes y después de manipular alimentos.
- Lave las tablas de cortar, los platos, los utensilios y los mesones con agua caliente y jabón entre la preparación de productos cárnicos, avícolas y mariscos crudos y la preparación de cualquier otro alimento que no vaya a cocinarse.
- **Lave todas las frutas y verduras.** Enjuague todas las frutas y verduras crudas bajo agua corriente y frote las frutas y verduras de piel firme con un cepillo para tal efecto, incluidas las frutas y verduras que tienen piel o cáscara que se quitan antes de comerlas, pelarlas o cortarlas en rodajas.
- Las verduras frescas envasadas y las ensaladas en paquetes también deben lavarse, aunque en el envase se indique "triple lavado".
- Evite comer frutas o verduras crudas con partes magulladas o aberturas en la piel. Las bacterias pueden proliferar en esos lugares.
- Lave la parte superior de las latas y el abrelatas con agua caliente y jabón antes de usarlos.
- Utilice toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Si prefiere las toallas de tela, lávelas con frecuencia en el ciclo de agua caliente de su lavadora.

2. SEPARAR

- **Evite la contaminación cruzada.** Esto sucede cuando las bacterias se propagan de un producto alimenticio a otro. La contaminación cruzada ocurre comúnmente cuando se manipulan carnes, aves, mariscos y huevos crudos. Esos alimentos crudos y sus jugos **no deben** entrar en contacto con los alimentos listos para comer ni con alimentos cocinados.
- Separe la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos de otros alimentos en su carrito de comestibles, en su bolsa de comestibles y en su refrigerador.

- Nunca coloque los alimentos cocinados en un plato que antes tuvo carne, aves, mariscos o huevos crudos. Si debe utilizar el mismo plato, lávelo con agua caliente y jabón antes de usarlo para poner alimentos cocinados o listos para comer.
- En lo posible, utilice una tabla de cortar que sea solo para carne, aves y mariscos crudos y otra solo para frutas y verduras frescas, panes y alimentos cocinados.
- No reutilice los adobos utilizados en alimentos crudos, a menos que los haga hervir primero.

3. COCINAR

- Recuerde: el color de los alimentos **no** es un indicador confiable de que sea seguro o esté ya cocinado. **Utilice un termómetro de alimentos** para verificar la temperatura interna en varias partes para asegurarse de que los productos cárnicos, avícolas, de mariscos o huevos estén cocinados a temperaturas mínimas seguras como se muestra en la **tabla de alimentos "¿Ya está cocinado?"** (ver más abajo).
- Cocine los **camarones, la langosta y el cangrejo** hasta que los caparazones se vuelvan rojos y la carne de color perlado opaco.
- Cocine las **almejas, mejillones y ostras** hasta que se abran las conchas. Si las conchas no se abren, no coma la ostra que está dentro.
- Lleve a ebullición todas las **salsas, sopas y salsas de jugo de carne** para recalentarlas. Caliente las otras **sobras** a 73.9 °C (165 °F).
- Caliente las **salchichas vienesas, el tocino, las longanizas y los fiambres** recién cortados hasta que estén humeantes o a 73.9 °C (165 °F) antes de comerlos.
- Remueva y gire los alimentos cuando los cocine en el microondas para garantizar una cocción uniforme. Deje siempre que se complete la cocción antes de comprobar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.

Tabla “¿Está ya cocinado?” según el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA)

Producto	Temperatura interna mínima y tiempo de reposo
Filetes, chuletas, y asados de carne de res, cerdo, ternera y cordero	62.8 °C (145 °F) y dejar reposar durante al menos 3 minutos
Carnes picadas	71.1 °C (160 °F)
Carne molida de aves	73.9 °C (165 °F)
Jamón fresco o ahumado (sin cocción)	62.8 °C (145 °F) y dejar reposar durante al menos 3 minutos
Jamón totalmente cocido (para recalentar)	Recalentar los jamones cocidos envasados en plantas inspeccionadas por el Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA) a 60 °C (140 °F) y todos los demás a 73.9 °C (165 °F).

Producto	Temperatura interna mínima y tiempo de reposo
Todas las partes de las aves (pechugas, ave entera, patas, muslos, alas, carne picada, menudencias y relleno)	73.9 °C (165 °F)
Huevos	71.1 °C (160 °F)
Pescado y mariscos	62.8 °C (145 °F)
Sobras	73.9 °C (165 °F)
Cazuelas	73.9 °C (165 °F)

<https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/safe-temperature-chart>

4. REFRIGERAR

- Refrigere o congele la carne, las aves, los huevos, mariscos y otros productos perecederos en las 2 horas siguientes a su cocción o compra. Si la temperatura exterior es superior a 32.22 °C (90 °F), refrigere antes de 1 hora.
- No descongele nunca los alimentos a temperatura ambiente, por ejemplo, sobre el mesón. Lo más seguro es descongelar los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Si se descongelan en agua fría o en el microondas, hay que cocinarlos inmediatamente.
- Refrigere los alimentos cocinados sobrantes inmediatamente después de una comida en un recipiente sin tapa, en el estante superior del refrigerador. Tápelos una vez enfriados. **Utilice las sobras en un plazo de 3 días (72 horas). Recaliente las sobras al menos a 73.9 °C (165 °F)**

SIEMPRE RECUERDE... Si tiene dudas, ¡deséchelo!



Desinfectar

- Desinfecte las tablas de cortar, los cuchillos y las cuchillas de los electrodomésticos después de cada uso con una mezcla de solución desinfectante.

Mezcla desinfectante



3 cucharadas de lejía sin perfume + 1 litro (4 tazas) de agua

- Mantenga los electrodomésticos y los mesones limpios de partículas de alimentos.

- Si tiene un lavavajillas, úselo para lavar los platos en vez de lavarlos a mano. Las temperaturas del agua caliente y el calor del ciclo de secado son más eficaces para desinfectar los platos.
- Si lava los platos a mano, utilice guantes de caucho y use agua caliente para lavar y enjuagar los platos. En lo posible, deje secar los platos con el aire para reducir las bacterias que pueden contaminar los platos provenientes de las toallas.
- Cambie las toallitas y toallas para platos todos los días: desinfectelas con una solución desinfectante.
- Reemplace las esponjas al menos semanalmente. Estas también pueden limpiarse con la solución desinfectante si planea volver a usarlas.

¿Qué más puedo hacer para evitar la toxinfeción alimentaria?

Compre con inteligencia

- Seleccione las frutas y verduras sin manchas y con la piel intacta.
- Revise las fechas de “compre hasta” (“sell by”) y “use hasta” (“use by”) cuando compre carnes, productos lácteos, huevos, etc.
- Escoja alimentos enlatados que no tengan abolladuras, grietas o tapas hinchadas.
- **Nunca** compre alimentos que están exhibidos en condiciones poco seguras o higiénicas (Evite los alimentos congelados que no estén solidificados y los alimentos en envases dañados).
- Cuando haga las compras, escoja los artículos refrigerados y congelados al final para evitar que se calienten o descongelen.

¿Qué más puedo hacer para evitar la toxinfeción alimentaria? (continuación)

- Tenga en el auto un recipiente enfriador para evitar que los alimentos refrigerados o congelados se descongelen o calienten mientras viaja hasta su casa.
- Guarde los huevos en el cartón original en la principal parte de su refrigerador cuando llegue a su casa.
- No pruebe muestras de comida mientras está haciendo compras. Guarde los comestibles inmediatamente.
- Refrigere/congele los alimentos de acuerdo con la Tabla de Almacenaje en Frío del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA)

Si desea más información sobre temperaturas apropiadas para cocinar y almacenar alimentos

- Descargue la aplicación **USDA Foodkeeper** (gratuita para dispositivos Android y Apple)
- O visite su **sitio web**: <https://www.foodsafety.gov/keep-food-safe/foodkeeper-app>
- O escanee el **código QR que sigue (con la cámara en el teléfono móvil)**



NOTAS

Consejos para comer fuera de casa

1. La cafetería y los kioscos de comidas/bebidas del hospital deben tratarse como un restaurante externo cuando se trata de la seguridad y de seleccionar alimentos.
2. Trate de comprar comida de restaurantes que conozca, lugares que sean limpios y sirvan la comida totalmente cocinada. Si no está familiarizado con el restaurante, a continuación damos algunas cosas en que puede fijarse para evaluar la seguridad:
 - ✓ El restaurante y el baño deberían estar ordenados y limpios.
 - ✓ Si puede ver el personal en el área de preparación de alimentos, asegúrese de que estén usando guantes.
 - ✓ Fíjese en las comidas que salen de la cocina; si ve muchas verduras o guarniciones de frutas frescas o crudas, pida que no le sirvan su plato con esos alimentos.
3. Evite los bufets, las comidas de cooperación, los bares de ensaladas, los vendedores ambulantes y las muestras de comida que se ofrecen en las tiendas de comestibles.
4. Evite las verduras y frutas frescas. Cuando vaya a comer afuera, piense en “alimentos cocinados”.

5. Evite las comidas de autoservicio que podrían haber sido tocadas por manos sin guantes. (Bares de ensaladas, bufets, comidas de cooperación)
6. Evite los embutidos o los quesos fríos, a menos que los caliente hasta que estén humeantes. Por ejemplo, no está permitido el emparedado de pavo frío, pero está bien un emparedado de pavo y queso a la parrilla.
7. Las porciones de alimentos cocinados que no se comieron deben marcarse con fecha, refrigerarse inmediatamente, y solo deben comerse/recalentarse hasta 3 días (72 horas) después de su preparación.

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