

# Boletín educativo para el paciente

## ¡No se enferme debido al consumo de alimentos!

Para personas que tienen un alto riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos\*.

### ELEMENTOS ÚTILES PARA MANTENER LOS ALIMENTOS EN BUEN ESTADO

- ▶ Termómetros para refrigeradores y carnes; bolsas aislantes para alimentos y para congelar
- ▶ Paquetes o bolsas de hielo, para mantener fría la comida que se transporta
- ▶ Láminas de papel desechables, especiales para cortar alimentos sobre ellas
- ▶ Toallas de papel desechables

### FRUTAS Y VEGETALES

Contrario a lo que muchos piensan, las personas que sufren de sistemas inmunológicos débiles sí pueden consumir frutas y verduras crudas, pero deben asegurarse de que estén bien lavadas. Para ello se deben seguir los siguientes pasos:

- ▶ **Lave** los alimentos justo antes de consumirlos. Lavarlos antes de guardarlos los puede dañar con mayor rapidez.
- ▶ **Enjuague** y frote bien la superficie de la fruta o verdura con agua de la llave (No utilice jabón para lavar los alimentos).
- ▶ Antes de cortar un alimento, **restriegue** bien las superficies rugosas (como las ranuras del melón) con un cepillo especial para vegetales.
- ▶ **Deshágase** de cualquier alimento que contenga moho u hongos. Limpiar y cortar las áreas afectadas no es suficiente ni saludable.

- ▶ **Deshágase** de cualquier alimento que tenga un olor 'raro' o esté magullado, marchito o que tenga la superficie descolorida.
- ▶ **Si los alimentos no se pueden lavar bien y en su totalidad (como en el caso de las frambuesas), entonces ¡NO los consuma!**
- ▶ **No consuma jugos o bebidas que no se hayan pasteurizado.**
- ▶ **No consuma raíces chinas crudas** ya que las semillas pueden estar contaminadas, y el sólo enjuagarlas no es suficiente.
- ▶ La Administración de Drogas y Alimentos (FDA por sus siglas en inglés) informa que existen medidas para reducir el riesgo de contraer las enfermedades que han surgido últimamente a causa de consumir frutas y vegetales crudos y que vienen empacados en bolsas. Estos alimentos deben mantenerse refrigerados a 40° F y si se encuentran pre-cortados o pelados, deberán refrigerarse no más de dos horas después de haber sido comprados. Los alimentos que se encuentran en bolsas y que han sido pre-lavados no necesitan ser lavados nuevamente, sin embargo como medida de seguridad adicional, puede enjuagarlos justo antes de comerlos.

### CARNE/POLLO/PESCADO

- ▶ **No consuma carne, pollo, pescado o mariscos crudos o que no estén bien cocidos, así sea en pequeñas cantidades.** Esto incluye productos como pescado ahumado, sushi de pescado crudo, y cualquier otro tipo de carne cruda. Siempre pida las carnes bien cocinadas y fíjese que no queden partes rosadas.

\* Entre las personas con alto riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos se encuentran: pacientes en tratamiento de quimioterapia o bajo drogas inmunosupresoras; aquellas con deficiencias inmunológicas (como SIDA/VIH); adultos de la tercera edad; niños recién nacidos; y mujeres en embarazo.

- ▶ **Carnes frías y embutidos.** A pesar de que las probabilidades de enfermarse debido al consumo de carnes frías y embutidos son muy bajas, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC por sus siglas en inglés) recomiendan a aquellas personas que corren el riesgo de enfermarse, que recalienten estos productos hasta que hagan vapor y luego los dejen enfriar nuevamente antes de consumirlos.

## HUEVOS, LECHE Y QUESOS

- ▶ **Huevos**  
Cocine los huevos hasta que la clara y la yema estén bien sólidas. Evite comer huevos que se encuentren semi-cruados, como también cualquier alimento que esté hecho a base de huevo crudo (helados caseros, masa para galletas, o el aderezo tipo Cesar hecho en casa).
- ▶ **Productos a base de huevo con bajo colesterol**  
Los productos de las marcas *Eggbeaters* y *Simply Whites* son pasteurizados y pueden ser utilizados sin necesidad de cocinarlos, como por ejemplo para la preparación del ponche (*eggnog*).
- ▶ **Leche**  
La leche, el yogur, los quesos y los alimentos que contengan leche deben ser pasteurizados.
- ▶ **Queso**  
No consuma quesos condimentados con pimientos o ajíes, o quesos sin pasteurizar, madurados y blandos como el *brie*, el queso blanco fresco, el queso feta, o el queso azul, puesto que este tipo de quesos generalmente contiene altos niveles de bacteria. Sin embargo, al hornearlos a 145° F, la mayoría de las bacterias mueren, lo cual hace que se puedan consumir sin riesgo. Puede consumir quesos empacados comercialmente y refrigerados como el Americano, el Mozzarella, *Jack*, Suizo, Cheddar y quesos para untar pasteurizados.

## OTROS ALIMENTOS

- ▶ **Evite la miel de abejas real o sin pasteurizar** ya que puede contener la bacteria causante de la enfermedad conocida como Botulismo.
- ▶ **No utilice hojas frescas de hierbas** para preparar infusiones o té, que pueden contener impurezas como insectos o tierra.
- ▶ **Evite los aderezos “caseros” a base de queso que requieran ser refrigerados.**
- ▶ **No consuma alimentos como el *Tofu* crudo y el *Tempeh* (alimentos a base de soja), el *miso* japonés, o la levadura de cerveza.** Para poder consumirlos, al ser cocinados, el *miso* debe alcanzar el punto de ebullición y el *tofu* debe ser hervido mínimo durante 5 minutos.

## CONSEJOS CUANDO VAYA DE COMPRAS

- ▶ Coloque la carne, el pescado y el pollo crudos en bolsas separadas antes de ponerlas en su carrito de compras.
- ▶ Deje la sección de congelados y carnes crudas para el final de su recorrido y utilice bolsas aislantes o paquetes de hielo para mantener los alimentos refrigerados.
- ▶ En especial en clima de alta temperatura, se deben utilizar neveras portátiles con hielo para conservar los alimentos refrigerados en el camino a casa.

## PREPARACIÓN DE ALIMENTOS DE FORMA SALUDABLE

- ▶ Si no está seguro de qué tan saludable es el agua de la llave en su casa, hágala examinar.

- ▶ **Mantenga limpio todo lo que pueda entrar en contacto con los alimentos.** Lávese bien las manos antes y después de tener contacto con los alimentos. Utilizando jabón, frótese las manos activamente durante 20 segundos bajo el chorro de agua tibia. Utilice agua caliente enjabonada durante la preparación de las comidas, para limpiar los platos, cubiertos, utensilios de cocina, cuchillos, tablas para cortar y mesón. Debido a que las esponjas y los trapos de la cocina pueden alojar bacterias, se recomienda utilizar toallas de papel desechables y limpiadores, para limpiar y secar las diferentes superficies de la cocina.

### ALMACENAMIENTO DE ALIMENTOS

- ▶ **Mantenga** las carnes crudas y sus sustancias separadas del resto de los alimentos.
- ▶ **Utilice** un termómetro en su refrigerador para asegurarse que la temperatura del congelador esté en 0° F o menos, y que la zona de refrigeración se encuentre entre los 35° F y los 41° F.
- ▶ **Nunca** deje alimentos perecederos fuera del refrigerador por más de dos horas.
- ▶ **Refrigere o congele** los restos sobrantes de la comida asegurándose de que se encuentren bien tapados, y trate de consumirlos dentro de los siguientes 2 ó 3 días.
- ▶ **Consuma** el pescado fresco, el pollo y la carne molida dentro de los dos primeros días de haberlos comprado.
- ▶ **Consuma** otras carnes de corte grande y que no han sido tajadas, dentro de los tres días siguientes a haberlos comprado. Si no las va a cocinar durante este tiempo se deben congelar.
- ▶ **Revise** las fechas de vencimiento antes de consumir cualquier alimento.

### DESCONGELE LOS ALIMENTOS ADECUADAMENTE

- ▶ **Puede descongelar alimentos** pasándolos a la zona de refrigeración, poniéndolos bajo un chorro de agua fría (menor a 70° F) o utilizando un microondas en la función de descongelar. Cocine siempre los alimentos inmediatamente después de descongelarlos.
- ▶ **¡Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente!**
- ▶ No vuelva a congelar alimentos que ya han sido descongelados, excepto si ya han sido cocinados. Cuando se congela un alimento, se crean cristalizaciones que rompen ciertas células, y al ser descongelado se debilita su textura, lo cual permite que el proceso de contaminación sea más rápido.

### COCINE LOS ALIMENTOS CON PRECAUCIÓN

- ▶ Siempre cocine las carnes, los pescados y el pollo hasta que estén bien cocidos. Puede usar un termómetro de cocina para verificarlo: 165° F para pollo, 155° F para carne molida, y 145° F para trozos de carne para asar y para pescados. Cocine el pescado hasta que tenga un color opaco y su carne se deshaga fácilmente.
- ▶ Al cortarla, el jugo de la carne debe ser de color claro. Y cuando recaliente alimentos sobrantes, o caliente alimentos pre-cocidos, verifique que no queden partes frías y que alcancen los 165° F.

### AL COMER POR FUERA DE CASA

- ▶ Si su conteo de células blancas es bajo, es preferible que usted mismo se prepare sus alimentos y evite comer fuera. Todos los restaurantes deben cumplir con los parámetros estándar para la preparación de alimentos, pero a pesar de eso se han presentado varias enfermedades debido a

la preparación indebida de helados tipo casero, por el mal manejo de carnes frías, por frutas y vegetales mal lavados y por la preparación de carnes semi-cruadas. Los alimentos más seguros para consumir son los que sirven bien calientes (recién hervidos si es posible).

- ▶ De hecho, comer en casa de amigos es una de las causas más comunes de las enfermedades producidas por los alimentos. Trate de hacerle saber a las personas sobre su condición, y asegúrese de que los alimentos que le ofrezcan estén bien cocinados antes de recibirlos.

### INFORMACIÓN DISPONIBLE EN INTERNET SOBRE LAS ENFERMEDADES CAUSADAS POR EL CONSUMO DE ALIMENTOS

<http://www.cfsan.fda.gov/~mow/food-born.html>

<http://www.fightbac.org/main.cfm>

<http://www.cdc.gov/foodsafety>

### ¿TIENE PREGUNTAS?

Su equipo médico puede contactar a su dietista o llamar al **800-849-7048**.

Esta información ha sido preparada específicamente para los pacientes que participan en investigaciones clínicas en el Centro Clínico de los Institutos Nacionales de la Salud (National Institutes of Health Clinical Center) y no necesariamente se aplica a pacientes de otros lugares. Si tiene preguntas acerca de esta información, hable con un miembro de su equipo de cuidado médico.

Los productos o fuentes de información que se mencionan en este documento son únicamente ejemplos ilustrativos y no implica un respaldo por parte de los NIH; así como el hecho de que el nombre de un producto o fuente de información no sea mencionado, tampoco implica que el producto o fuente de información no sea satisfactorio.

National Institutes of Health  
Clinical Center  
Bethesda, MD 20892

¿Tiene preguntas sobre el Centro Clínico?  
<http://www.cc.nih.gov/comments.html>

2007

