

Recomendaciones nutricionales de inocuidad alimentaria para Inmunosupresión



SU PRÓXIMO TURNO

Fecha:

Hora:

Profesional:

Por cambio de turno
0810 555 2553



INFORMACIÓN ÚTIL



EN LA COMPRA



EN CASA


ALIMENTOS EN GENERAL (FRESCOS O SECOS)

- ✔ **Controlar rótulo:** fecha de vencimiento y registro del fabricante habilitado
 - ✔ **Envases cerrados sin roturas**
 - ✔ **Seleccionar los alimentos refrigerados y congelados al finalizar** el recorrido de las compras para evitar que se pierda la cadena de frío. Deben estar duros al tacto
(nunca comprar congelados blandos o perdiendo agua)
- Colocarlos en el carro separados y embolsados.**
(las carnes y huevos crudos, de los lácteos y alimentos listos para el consumo)

PASOS A SEGUIR PARA LAVAR Y SANITIZAR VEGETALES Y FRUTAS:

1. Lavarse las manos con agua tibia y jabón enérgica y adecuadamente.
(No olvidar ambos lados de las manos y entre los dedos)
2. Lavar los vegetales y frutas con suficiente agua para retirar toda suciedad visible.
3. Lavar la bacha o recipiente donde se va a realizar el sanitizado.
4. Agregar la cantidad de gotas de lavandina por litro de agua.
La lavandina debe contener el logo apto para desinfectar agua*
5. Dejar sumergido los alimentos por **10 minutos**
6. Lavar (*enjuagar*) nuevamente con mucha cantidad de agua.

***Lavandina para desinfección de agua y vegetales.**

Se debe leer los rótulos de los envases comerciales para saber qué cantidad de lavandina se utiliza para sanitizar los alimentos. 

INTRODUCCIÓN

Continuando con la prescripción médica de seguir una dieta segura y adecuada para el período de inmunosupresión, la siguiente guía brinda información sobre la selección de alimentos y preparaciones adecuadas para evitar la contaminación de alimentos y prevenir intoxicaciones, así como también mantener y recuperar el estado nutricional.

El bicarbonato y el vinagre
NO DESINFECTAN



Recomendaciones generales

¿Cómo distribuimos los alimentos en la heladera?

- ✓ **Guardar los alimentos refrigerados y congelados en forma rápida cuando se llega a casa.** Los lácteos y quesos, en la parte superior de la heladera. Siempre en recipientes bien tapados.
- ✓ **Los vegetales y frutas deben ser lavados y desinfectados previamente y guardados en recipientes en los cajones inferiores.**
- ✓ **La puerta de la heladera posee menor cantidad de frío por ende se debe guardar solo bebidas y mermeladas.**
- ✓ Los **alimentos cocidos** se recomienda refrigerarlos en **envases tapados** y siempre deben ir en los estantes superiores y dejar **los crudos en la parte inferior de la heladera.**
- ✓ Los **huevos se deben guardar en recipientes cerrados** con tapa exclusivos para su uso. Solo deben ser lavados antes de la cocción.
- ✓ Si se **guarda carne cruda**, tener la precaución de ponerlos en **recipientes profundos y con tapa** para que todo exudado no escurra y contamine otros alimentos. Al descongelar carne cruda, procurar que también se realice **en envases tapados.**
- ✓ Controlar que la **heladera** esté **siempre limpia y en buen funcionamiento**

Se recomienda

NO descongelar los alimentos a temperatura ambiente.
Se debe descongelar dentro de la heladera o en el horno de microondas.

¿Qué es la contaminación cruzada?

Es aquella que ocurre cuando los **microorganismos** presentes en los **alimentos crudos**, utensilios y superficies contaminadas, **son transferidos a alimentos cocidos**, higienizados o superficies limpias.

Ejemplo: Usar un cuchillo para cortar la carne cruda y luego ese mismo cuchillo, sin ser lavado, se utiliza para cortar la carne ya cocida.

¿Cómo podemos evitarla?

- **Lavarse las manos frecuentemente:** antes de tocar alimentos, vajilla o cubiertos, antes de preparar comida (luego de manipular alimentos crudos, antes de manipular cocidos).
- **Separar los alimentos** crudos de los cocidos.
- **Lavar y desinfectar** las frutas y verduras crudas.
- **Limpiar y desinfectar** todas las superficies, equipos y utensilios de cocina después de usarlos.
- **Utilizar diferentes utensilios y equipos** (*lavarlos, desinfectarlos y secarlos con papel de cocina*) entre cada preparación de alimentos diferentes y entre alimentos crudos y cocidos.
- **Utilizar diferentes tablas** para la manipulación de carnes y verduras.
- **Lavar siempre latas o envases al vacío** de alimentos antes de abrirlos, incluso si no tienen suciedad visible.



La manera más sencilla de asegurar una buena inocuidad alimentaria consiste en realizar:

Los Cuatro Pasos Básicos. Limpiar, separar, cocinar, enfriar.

1 Limpiar

Las bacterias pueden propagarse por toda la cocina y llegar a sus tablas de cortar, utensilios, mesadas y alimentos.

Lavar las manos y las superficies frecuentemente

2 Separar

La contaminación se propaga cuando las bacterias se esparcen desde un producto de alimento hacia otro. Esto es especialmente común cuando se manejan carnes, aves, pescados, mariscos y huevos crudos.

Mantener estos alimentos separados de los alimentos listos para consumir.

3 Cocinar:

Hasta la temperatura apropiada

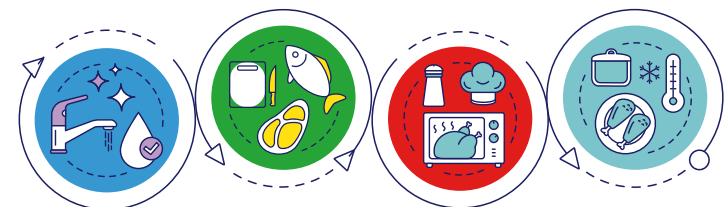
(hasta lograr cocción completa de los alimentos por ej: las carnes cocinarlas hasta que no despidan líquidos de color rosado)

Los alimentos calientes, deben mantenerse a una temperatura mayor de 60°C por no más de 2 horas.

4 Enfriar:

Los microorganismos crecen muy rápido a temperatura ambiente (entre 4 y 60°C). Las temperaturas frías retrasan el crecimiento de bacterias peligrosas.

Mantener los alimentos muy fríos en la heladera, con una temperatura constante de 4°C o menos o en el freezer (a -18°C), es una de las maneras más efectivas de reducir el riesgo de enfermedades causadas por bacterias en los alimentos.





Recomendaciones a tener en cuenta si el médico autoriza comer fuera de casa:



No concurrir a restaurantes de autoservicio Pedir preparaciones simples

Por ejemplo carnes (a la parrilla, al horno, con guarniciones simples (purés, al horno, hervidas, vapor).



Consumir carnes bien cocidas.



Pedir que la comida esté bien cocida y bien caliente.



No comer preparaciones frías que no requieran calentamiento

(vitel toné, carnes o verduras a la vinagreta, ensaladas rusa o waldorf o de verduras o combinadas)



No consumir mariscos, pescados ni verduras crudas.



De postre puede solicitar frutas enlatadas o postres comerciales, envasados.

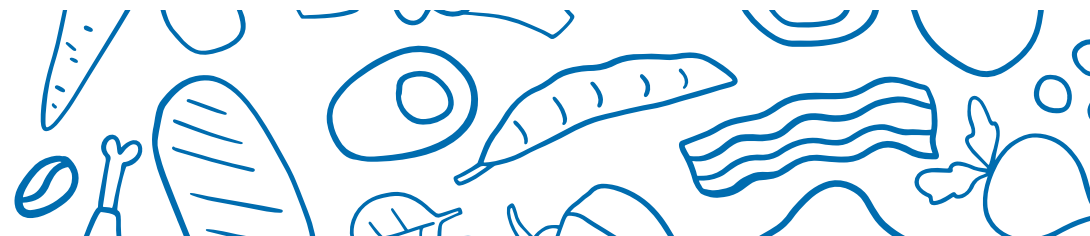
GRUPO DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMOS

DIARIAMENTE

- ✓ **Frutas**
3 porciones al día, que equivalen a 3 frutas mediana lavadas y sanitizadas.
- ✓ **Panificados.** 2 porciones 1 porción equivale a 1 bollo de pan francés, 2 rebanadas de pan lactal ó ½ taza de cereales tipo copos de maíz ó 4 galletas de agua o simples dulces
- ✓ **Bebidas,** 8 vasos
- ✓ **Frutos secos** (nueces, almendras, avellanas, etc) tostados y envasados comercialmente. Mantecas de frutos secos comercialmente empaquetados (como manteca de maní, manteca de almendras)
- ✓ **Dulces.** En cantidad moderada (3 cditas de té)
- ✓ **Leche, yogur y quesos**
3 porciones. Una porción equivale a: 1 taza de leche o yogur o a 1 porción de queso tamaño galletita de agua o 3 fetas.
Una vez abierto, respetar tiempos de consumo recomendados en cada envase.

PERMITIDAS

- ⚠ **Fruta cocida, enlatada, cruda.**
Frutas sin magulladuras. Frutas desecadas limpias y cocidas.
- ⚠ **Panes realizados de forma casera con cocción completa** (no dejar crudos) y/o envasados comercialmente. Galletas, tostadas, grises envasados comercialmente. Cereales para desayuno comercialmente envasados Pan rallado envasado comercialmente.
- ⚠ **Agua potable hervida** por 1 minuto y mantenida refrigerada para consumir durante 1 día. Jugos de fruta comerciales pasteurizados y envasados herméticamente Infusiones (té, mate o café en saquitos o instantáneos) hechas con agua potable. Hielo preparado con agua hervida.
- ⚠ **Miel pasteurizada.** Mermeladas o jaleas comerciales que sean refrigeradas después de abrir.
- ⚠ **Todos pasteurizados.** Sin romper la cadena de frío. Quesos duros y semiduros industrializados y envasados comercialmente en paquetes cerrados, como cheddar, mozzarella, parmesano, etc. Quesos untables o blandos en trozos pequeños y envasados de fábrica (ej: queso feta, queso fresco)



GRUPO DE ALIMENTOS Y SU FRECUENCIA DE CONSUMOS

DIARIAMENTE

- ✔ **Verduras**
½ plato de verduras en el almuerzo y ½ plato en la cena **lavadas y sanitizadas**
- ✔ **Carnes magras y huevos.** 2 porciones. Distribuidas ¼ plato en el almuerzo y ¼ en cena ó ½ plato en almuerzo ó cena. Huevo 1 por día
- ✔ **Grasas y aceites.** 2 porciones. 1 porción equivale a: 1 cucharada sopera de aceite o a 1 de crema de leche ó a 2 rulos de manteca ó ½ palta ó a 1 cucharada sopera de aderezo.
Todos los alimentos mencionados de este grupo, deben estar bien cocidos y mantenidos calientes, consumidos dentro de las 2 hs
- ✔ **Cereales, legumbres y vegetales amiláceos.** 2 porciones Distribuidos ¼ del plato en almuerzo y en cena o ½ del plato en 1 comida.

PERMITIDAS

- ⚠ **Verdura cocida, cruda y enlatada.**
Verduras sin magulladuras Brotes de verduras bien lavados y sanitizados cocidos (como los brotes de soja)
Especias y hierbas: Hierbas frescas únicamente bien lavadas* y sanitizadas. Hierbas secas y especias sólo si se agregan antes de la cocción
- ⚠ **Carne vacuna, ave, cerdo, pescado** cortes refrigerados y cocidos hasta que su color sea marrón (incluso en el centro y cerca del hueso). Huevos: frescos y bien cocidos (yema y claras deben estar bien firmes)
- ⚠ **Aceites vegetales y manteca o margarina.** Mayonesa comercial pasteurizadas o salsa comercial para ensaladas: refrigerarlos después de abrirlos. Se recomienda el consumo de aderezos de tamaño individual pequeño con tapa / pico cierre a rosca y limpiarlo antes de guardar, para evitar que queden rastros de aderezos.
- ⚠ **Granos cocidos y sus harinas** (arroz, maíz, trigo, entre otras). Todos los cereales cocinados y listos para consumir y avena instantánea. Pastas rellenas pasteurizadas comercialmente envasadas o realizadas en casa. Legumbres bien cocidas y/o enlatadas.

EVITAR

- ⊗ **Ensalada de frutas crudas elaborada fuera de casa o en comercios.** Frutos rojos (por la superficie rugosa) Jugos de frutas no pasteurizados Frutas desecadas (orejones de durazno, ciruelas, pasas de uva, etc) crudas sin cocinar. Frutas en conserva casera.
- ⊗ **Ensaladas crudas elaboradas fuera de casa.** Salsa de verduras frescas o productos no pasteurizados. Jugos de verduras no pasteurizados, Brotes de vegetales crudos. Verduras en conserva casera.
- ⊗ **Lácteos no pasteurizados.** Lácteos de producción casera, de tambos, granjas, campos o comercios delicatessen. Yogur preparado en casa. Helados a base de crema o leche artesanales no envasados. Quesos de delicatessen. Queso que contienen verduras crudas. Quesos con hongos (como azul, roquefort, gorgonzola, etc). Quesos feteados o trozados en comercios.
- ⊗ **Aderezos caseros con huevo crudo.** Aderezos sin refrigerar

Carnes crudas o poco cocidas. Huevo crudo o insuficientemente cocido (ejemplo: poché, mousse, merengue italiano o merengue sin cocción, mayonesa casera). **Pescado ahumado, conservado en vinagre, crudo o no cocido completamente** (como sushi, ceviche, sashimi) **Moluscos** (como almejas, ostras, pulpo, calamares) y **crustáceos** (como langostas, cangrejos, camarones). **Mariscos parcialmente cocidos** como camarones y cangrejos
- ⊗ **Evitar productos de panadería sueltos** (facturas, criollos, pan). Tortas preparadas fuera de casa. Cereales a granel adquiridos en dietéticas.
- ⊗ **Productos de granos crudos** (no cocidos ni horneados) como avena cruda o semillas sin tostar
- ⊗ **Agua de dispensers con filtro.** Hielo comercial o bebidas con hielo comercial Mate cebado compartido. Evitar el consumo de bebidas alcohólicas. Bebidas gaseosas no embotelladas (de máquinas expendedoras)
- ⊗ **Frutos secos sin tostar** o tostados con cáscara.
- ⊗ **Miel cruda o de panal**
Dulces y conservas caseras. Productos que no cuenten con etiqueta que brinde información sobre elaboración, pasteurización y fecha de vigencia

DISTRIBUCIÓN DIARIA DE LOS ALIMENTOS

Se recomienda realizar 4 comidas principales: **desayuno, almuerzo, merienda y cena;** y 2 colaciones (si es necesario)

DESAYUNOS Y MERIENDAS

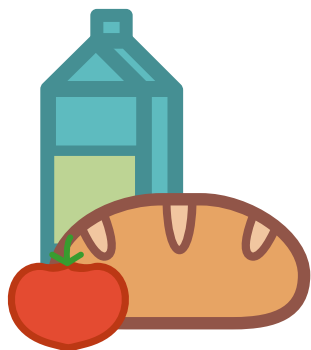
LÁCTEOS
(leche, yogur, quesos)

+

CEREALES / PANIFICADOS
(pan francés, pan lactal, cereales tipo copos de maíz, galletas de agua o simples dulces)

+

FRUTA



ALMUERZOS Y CENAS

¼ del plato: proteínas
(carne magra o huevo)

+

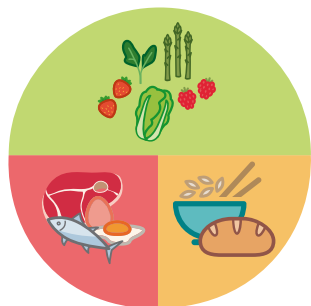
¼ del plato: carbohidratos
(granos, cereales, papa o batata)

+

½ del plato: vegetales

+

1 porción de grasas saludables
(aceite de oliva)



Si presenta pérdida de peso de forma involuntaria y/o persisten síntomas que impiden una adecuada alimentación como: pérdida de apetito, dolor o sequedad de boca o garganta, cambios en el sentido del gusto y olfato, náuseas, vómitos, diarrea, constipación, consultar con su médico y nutricionista de seguimiento para poder adecuar las recomendaciones alimentarias de forma específica.