

Si tiene alguna pregunta, consulte a su enfermero o dietista.

Seguridad Alimentaria: Guía para Personas con Sistemas Inmunitarios Debilitados

La seguridad alimentaria es una parte importante de su atención. Algunos tratamientos o afecciones médicas pueden debilitar el sistema inmunitario del cuerpo y dificultar la lucha que libra el cuerpo contra las infecciones o enfermedades. Se proporcionan las siguientes recomendaciones para ayudarle a prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

Pautas de seguridad alimentaria

Productos lácteos

- Comprar solo leche pasteurizada, queso, yogur y helado.
- Evitar los quesos de la tienda de embutidos.
- Evitar el queso elaborado con leche sin pasteurizar (cruda), así como todos los quesos de vena azul.

Carnes, huevos y pescado

- Evitar todos los pescados crudos, mariscos y mariscos, como ostras, ceviche y sushi.
- Calentar todas las carnes embutidas y los perritos calientes hasta que se cocinen al vapor antes de comer.
- Evitar los pescados ahumados refrigerados, como el salmón ahumado. Los mariscos ahumados enlatados o no perecederos están permitidos.

Frutas y verduras

- Lavar muy bien todas las frutas y verduras con agua corriente, incluida la piel que se pelará antes de cocinar o comer.
- Comprar solo jugos de frutas y verduras pasteurizados.
- Evitar comprar frutas o verduras precortadas en la tienda de comestibles o en los restaurantes.
- No comer brotes de verduras crudas.

Otros alimentos

- Cocinar o recalentar el tofu, el tempeh y el miso hasta que estén al vapor.
- Evitar los productos de tempeh o miso crudos.
- Comer solo miel pasteurizada.
- Evitar comer harina cruda, como en masa cruda o masa.
- Evitar el agua de pozo a menos que se pruebe anualmente y esté bien para beberla o consumirla.

Limpieza

- Lavarse las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar sus alimentos, y antes de comer. Lavarse bien las manos con agua limpia y secarse con una toalla.
- Lavar los utensilios, tablas de cortar y encimeras con agua caliente y jabonosa.
- Lavar bien las frutas y verduras con agua corriente antes de pelarlas o cortarlas. No lavarlas con jabón, detergentes ni soluciones de cloro.

Separar alimentos y utensilios

- Utilizar tablas de cortar separadas para carne cruda, pescado y aves de corral de otros alimentos.
- Mantener la carne cruda, el pescado y las aves de corral separados en una bolsa de plástico en el carrito de comestibles.
- Marinar siempre la comida en el refrigerador. La salsa que se utiliza para marinar la carne cruda no debe usarse nuevamente con alimentos cocidos.
- No colocar nunca los alimentos cocinados en el mismo plato en el que colocó los alimentos crudos.

Cocción de alimentos

Asegúrese de cocinar bien la carne, las aves, los huevos y los mariscos usando un termómetro de carne.

Temperaturas Mínimas de Cocción Seguras

Alimentos	Tipo	Temperatura Interna (grados F)
Mezclas de carne molida y carne	Carne de res, cerdo, ternera, cordero	160
	Pavo, pollo	165
Carne fresca, ternera, cordero	Filetes, asados, chuletas Tiempo de descanso: 3 minutos	145
Aves	Todas las aves de corral (pechuga, aves enteras, patas, muslos, alas, aves de corral molidas, menudos y relleno)	165
Cerdo y jamón	Cerdo fresco, incluido el jamón fresco Tiempo de descanso: 3 minutos	145
	Jamón precocido (para recalentar) Nota: Recalentar los jamones cocidos envasados en plantas inspeccionadas por el Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) a 140 grados F	165
Huevos y platos con huevos	Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos con huevos (como frittata, quiche)	160
Sobras y cacerolas	Todo	165
Mariscos	Pescado con aletas	145 o cocinar hasta que la carne esté opaca y se separe fácilmente con un tenedor
	Camarones, langosta, cangrejo, vieiras	Cocinar hasta que la carne esté perlada o blanca, y opaca
	Almejas, ostras, mejillones	Cocinar hasta que las cáscaras se abran durante la cocción

2019 U.S. Department of Health and Human Services (foodsafety.gov)

Mantener los alimentos fríos

- Mantener la temperatura del refrigerador por debajo de 40 grados F.
- No descongelar nunca la carne, el pescado o las aves de corral sobre la mesada a temperatura ambiente. Descongelar en el microondas, en el refrigerador o en el agua que se cambia cada 30 minutos.
- Colocar los alimentos perecederos en el refrigerador en un plazo de 2 horas después de servirlos. Los huevos o los alimentos lácteos no deben dejarse fuera durante más de 1 hora.
- Usar los alimentos descongelados inmediatamente y no volverlos a congelar.
- Comprobar las fechas de los paquetes detenidamente. Desechar los productos vencidos y los alimentos mohosos.

Consejos para comer afuera

- Evitar tiendas de embutidos, bufetes, barras de ensaladas y ventas callejeras.
- Comprar solo artículos preparados que puedan ser recalentados a 165 grados F antes de comerlos.
- Los alimentos cocidos son los más seguros cuando se come en restaurantes.
- No comer frutas y verduras crudas cuando se coma en restaurantes.
- Tener cuidado con las comidas de estilo familiar o a la canasta.