

*Si tiene
preguntas,
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. Este folleto le proporciona recomendaciones para ayudarle a prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.

Pautas de seguridad alimentaria

Productos lácteos

- Compre solo leche pasteurizada, queso, yogur y helado.
- Evite el queso elaborado con leche sin pasteurizar (cruda), así como todos los quesos de vena azul.

Carnes, pescado y huevos

- Evite carnes, aves, pescados y mariscos crudos o poco cocidos, como ostras, ceviche y sushi.
- Caliente todos los embutidos y salchichas hasta que estén humeantes antes de consumirlos.
- Evite los patés y las pastas para untar refrigeradas. Los patés enlatados o que no se pueden conservar en el congelador están bien.
- Evite los mariscos ahumados refrigerados, como el salmón ahumado. Los mariscos ahumados enlatados o que no se pueden conservar en el congelador están bien.
- Cocine los huevos hasta que las yemas y las claras estén firmes. Evite los alimentos que contengan huevos crudos o poco cocidos.

Frutas y verduras

- Lave muy bien todas las frutas y verduras con agua corriente, incluida la piel que se pelará antes de cocinar o comer.
- Compre solo jugos de frutas y verduras pasteurizados.
- Evite comprar frutas o verduras previamente cortadas en el supermercado o restaurantes.
- No coma brotes de verduras crudas.

Otros alimentos

- Cocine o recaliente el tofu, el tempeh y el miso hasta que estén al vapor.
- Evite los frutos secos crudos sin tostar, las mantequillas de frutos secos crudas y frescas y los frutos secos con cáscara. Todas las mantequillas de frutos secos que se puedan conservar en el congelador están permitidas.

- Evite la miel cruda o la miel en panal.
- Evite comer granos sin cocinar, como harina o masa cruda.
- Evite la kombucha.
- Evite el agua de pozo a menos que se pruebe anualmente y esté bien para beberla o consumirla.

Limpieza

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar sus alimentos, y antes de comer. Enjuague bien sus manos con agua limpia y séquelas con una toalla seca.
- Lave los utensilios, tablas de cortar y encimeras con jabón y agua caliente.
- Lave bien las frutas y verduras con agua corriente antes de pelarlas o cortarlas. No las lave con jabón, detergentes ni soluciones de cloro.

Separar alimentos y utensilios

- Mantenga las tablas de cortar carne, pescado y aves crudas separadas de aquellas usadas para otros alimentos.
- Mantenga la carne cruda, el pescado y las aves de corral separados en una bolsa de plástico en el carrito de compras.
- Marine siempre la comida que está en el refrigerador. La salsa que se utiliza para marinar la carne cruda no debe usarse nuevamente con alimentos cocidos.
- Nunca coloque los alimentos cocinados en el mismo plato en el que colocó los alimentos crudos.

Cooking foods

Be sure to cook meat, poultry, eggs and seafood thoroughly by using a meat thermometer.

Temperaturas mínimas de cocción seguras

Alimentos	Tipo	Temperatura interna
Mezclas de carne molida y carne	Carne de res, cerdo, ternera, cordero	160 °F / 71.1 °C
	Pavo, pollo	165 °F / 73.8 °C
Carne de res, ternera y cordero fresca	Filetes, asados, chuletas Tiempo de descanso: 3 minutos	145 °F / 62.7 °C
Aves	Todas las aves de corral (pechuga, aves enteras, patas, muslos, alas, aves de corral molidas, menudos y relleno)	165 °F / 73.8 °C
Cerdo y jamón	Cerdo fresco, incluido el jamón fresco Tiempo de descanso: 3 minutos	145 °F / 62.7 °C
	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 °F / 73.8 °C

Alimentos	Tipo	Temperatura interna
Mariscos	Pescado con aletas	145 °F / 62.7 °C 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
Huevos y platos con huevos	Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos con huevos (como frittata, quiche)	160 °F / 71.1 °C
Sobras y cacerolas	Todo	165 °F / 73.8 °C

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

Mantener los alimentos fríos

- Mantenga la temperatura del refrigerador por debajo de 40 grados F (4.4 grados C).
- No descongele nunca la carne, el pescado o las aves a temperatura ambiente. Descongele en el microondas, en el refrigerador o en el agua que se cambia cada 30 minutos.
- Coloque 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.
- Use los alimentos descongelados inmediatamente y no los vuelva a congelar.
- Compruebe las fechas de los paquetes detenidamente. Deseche los productos vencidos y los alimentos mohosos.
- Deseche las sobras refrigeradas después de 3 días.

Consejos para comer afuera

- Evite buffets de comida o ensaladas, y vendedores callejeros de comida.
- Evite los alimentos preparados en el deli, como fiambres o quesos en lonchas (a menos que se calienten a 165 grados F/73.8 grados C o se cocinen al vapor), así como las ensaladas preparadas previamente, como la ensalada de atún, la ensalada de pollo, la ensalada de papas y la ensalada de col.
- Evite los contenedores de autoservicio, como los de panes, panecillos y repostería.
- Compre solo artículos preparados que puedan ser recalentados a 165 grados F (73.8 grados C) antes de comerlos.
- Los alimentos cocinados son los más seguros de comer cuando esté en restaurantes.
- No ingiera frutas y verduras crudas cuando acuda a restaurantes.
- Sea precavido con las comidas de estilo familiar o compartido.

Para obtener más información sobre Northwestern Medicine, visite nuestro sitio web en nm.org.

Desarrollado por: NMH Department of Clinical Nutrition

© Enero 2025 Northwestern Memorial HealthCare

900958SP (1/25) Food Safety: A Guide for People With Weakened Immune Systems