



Pautas para la dieta de bajo contenido microbiano



Esta dieta está indicada para personas que se han sometido recientemente a un trasplante de médula ósea o que presentan un recuento bajo de neutrófilos. Un neutrófilo es un tipo de glóbulo blanco. El recuento de glóbulos blancos indica qué tan bien puede combatir las infecciones su organismo.

Esta dieta puede reducir el riesgo de contraer enfermedades por consumir alimentos que contienen microbios. Entre los microbios se incluyen las bacterias, los virus, las levaduras y los hongos.

La primera sección de esta guía abarca la seguridad alimentaria. La segunda sección abarca las pautas de la dieta. Siga estas pautas hasta que haya hablado con alguien de su equipo de atención médica. Esto incluye a su médico, enfermera o dietista.

GUÍA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA

¿Qué hace que los alimentos sean insalubres?

Los microbios nocivos pueden adherirse a los alimentos y crecer. A veces no es posible verlos, olerlos ni percibir su sabor.

Los microbios se encuentran con mayor frecuencia en los siguientes alimentos:

- Leche y otros alimentos lácteos que no estén refrigerados.
- Huevos crudos y poco cocidos, y alimentos que contengan huevos crudos.
- Carne vacuna, carne de ave y mariscos poco cocidos o crudos.
- Ciertas frutas y verduras (que figuran en las páginas 9 y 10).
- Jugos sin pasteurizar o sin tratar, como los jugos recién exprimidos.

Compra de alimentos seguros para el consumo

- No compre alimentos enlatados si la lata tiene abolladuras o está hinchada.
- No compre alimentos en frascos si el frasco está agrietado o la tapa no está bien cerrada.
- Abra los cartones de huevos para ver si los huevos están rotos o agrietados. Compre únicamente huevos que estén refrigerados en la tienda.
- Separe los alimentos listos para el consumo de los crudos. Coloque la carne vacuna, la carne de ave, los mariscos y demás alimentos crudos en bolsas plásticas antes de ponerlos en el carrito.
- Cuando compre alimentos, recoja la leche y otros alimentos fríos a lo último. Esto reduce el tiempo que permanecen sin refrigeración.
- Verifique la fecha de vencimiento en los envases. Compre y consuma los alimentos antes de esa fecha.

Almacenamiento seguro de los alimentos

- Almacene los alimentos fríos inmediatamente después de hacer las compras.

- Mantenga su refrigerador entre 33 y 40 °F (0,5 y 4,5 °C).
- Mantenga su congelador a 32 °F (0 °C) o menos.
- Coloque los huevos y los productos lácteos dentro del refrigerador; no los almacene en la puerta. La temperatura en la parte trasera es más baja que en la puerta.
- Guarde las sobras en un recipiente poco profundo. Para enfriar las sobras de forma más rápida, colóquelas en el congelador o en el refrigerador apenas termine de comer. Consúmalas en el transcurso de 1 o 2 días para evitar que se echen a perder.

Manipulación segura de los alimentos

- Enjuague cuidadosamente los productos agrícolas frescos con agua del grifo. Esto incluye los productos agrícolas con piel o cáscara. Enjuague los productos agrícolas de piel gruesa con agua tibia del grifo o lávelos con un cepillo para verduras limpio. Luego, córtelos o pélelos. Nunca utilice lejía ni detergente para lavar las frutas y las verduras frescas.
- Quite las partes dañadas o golpeadas de los productos agrícolas y tírelas a la basura.
- Separe los productos agrícolas y las carnes crudas de los alimentos listos para el consumo.



Preparación segura de los alimentos

- Descongele los alimentos únicamente mediante uno de los siguientes métodos:
 - En el refrigerador un día antes de cocinarlos.
 - En el microondas, con el modo de descongelamiento. Cocínelos inmediatamente.

- Cocine a la temperatura apropiada (consulte la tabla de temperaturas de cocción en la página 3).
- Utilice un termómetro de alimentos para verificar la temperatura de los alimentos cocidos y recalentados.
- Recaliente las sobras a 165 °F (74 °C).
- Cocine la carne hasta que pierda el color rosa y el jugo sea de color claro. No coma hamburguesas ni otros productos cárnicos si la carne se ve poco cocida.
- Cocine el pescado hasta que se desmenuce.
- Cocine las claras y las yemas de los huevos hasta que estén firmes.

Temperaturas de cocción

Utilice termómetros y tablas de temperatura para cocinar y evitar posibles enfermedades transmitidas por los alimentos. Coloque el termómetro en el interior del alimento antes de leer la temperatura.

Pautas para las temperaturas de cocción

Alimento	Temperaturas mínimas seguras
Huevos y platos que contienen huevo	
Huevos	Cocine hasta que la clara y la yema estén firmes.
Platos con huevo y salsas con huevo	160 °F (71 °C)
Carne de ave, carne vacuna y mezclas de carne	
Pavo, pollo y pato <i>Trozos enteros y molidos</i>	165 °F (74 °C)
Carne de res, de ternera, de cordero, de cerdo <i>Molida</i>	160 °F (71 °C)
Carne de res, de ternera, de cordero, de cerdo <i>Asada, filetes y costillas</i>	145 °F (63 °C), con un tiempo de reposo de 3 minutos

Jamón curado	165 °F (74 °C)
Mariscos/pescado	145 °F (63 °C)
Sobras	165 °F (74 °C)



Sobras

- Las salsas, las sopas y las salsas de jugo de carne se deben recalentar hasta el punto de ebullición.
- Cuando cocine o recaliente las sobras en el microondas, revuélvalas, tápelas y gírelas para lograr un calentamiento uniforme. Caliente los alimentos hasta que alcancen al menos los 165 °F (74 °C) durante 15 segundos y verifique la temperatura con un termómetro de alimentos.
- Deje enfriar los alimentos para no quemarse la boca.
- Consuma las sobras recalentadas en el transcurso de una hora.

Regla de oro: SI TIENE DUDAS, ¡TÍRELO A LA BASURA!

Limpieza de la cocina

Prepare y consuma los alimentos en un lugar limpio para evitar la propagación de microbios.

• Superficies de la cocina

- Utilice toallas de papel o paños limpios en lugar de esponjas para limpiar las superficies de la cocina.
- Utilice un limpiador antibacteriano en aerosol para limpiar las superficies. Utilice productos que contengan lejía o amoníaco.

Algunos ejemplos son el desinfectante de superficies de cocina Lysol® y el limpiador Clean-Up. *

• **Tablas de cortar y utensilios**

- Utilice una tabla de cortar para los productos agrícolas recién lavados y el pan, y otra para los mariscos, la carne vacuna y la carne de ave crudos. De esta forma, evitará que los alimentos listos para el consumo entren en contacto con las bacterias de los mariscos, la carne vacuna y la carne de ave crudos.
- Lave las tablas de cortar y los cepillos con agua caliente y detergente después de cada uso. Enjuáguelos con agua limpia. Deje secar al aire o seque con palmaditas suaves utilizando toallas de papel limpias. También puede lavar las tablas de acrílico sólido, plástico o vidrio, las tablas de madera maciza y los cepillos para productos agrícolas en el lavavajillas.
- Desinfecte tanto las tablas de cortar de madera como las de plástico con un preparado que contenga una cucharada de cloro/lejía sin aroma por galón (4 litros) de agua. Moje bien la superficie con la solución de lejía. Deje actuar durante más de cinco minutos. Enjuague la tabla con agua limpia. Deje secar al aire o seque con palmaditas suaves utilizando toallas de papel limpias.
- Todas las tablas de cortar de plástico y de madera se desgastan con el tiempo. Tire a la basura las tablas de cortar cuando estén desgastadas o tengan ranuras o grietas difíciles de limpiar.

*La mención de marcas comerciales es solo para fines educativos y no constituye promoción alguna.



- **Aseo personal**

- El lavado de las manos y la buena higiene personal son esenciales. Lávese las manos con agua y jabón:
 - Antes de preparar o comer alimentos.
 - Después de preparar mariscos, pescados, carne vacuna y carne de ave crudos y antes de preparar otros alimentos.
 - Después de utilizar el baño.
 - Después de limpiar o cambiar a un niño.
 - Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.
 - Después de manipular la basura.
 - Después de curar una cortadura o una herida.

- **Agua segura**

- El agua segura es agua que no tiene contaminantes o que contiene una cantidad de contaminantes considerada aceptable por el gobierno federal.
- Si no tiene la certeza de que el agua de su casa sea segura, consulte con el departamento de salud local o hierva o filtre el agua. Use agua embotellada comercialmente si cree que el agua del grifo no es segura.
- Nunca beba agua de lagos, ríos, arroyos, manantiales ni pozos.

Comer en restaurantes:

Elija los restaurantes con cuidado. Los departamentos de salud locales inspeccionan los restaurantes para garantizar que estén limpios y sigan prácticas seguras relacionadas con los alimentos. Puede averiguar cuál fue el resultado de la última inspección sanitaria del restaurante local que elija ingresando en el sitio web del Departamento de Salud (Department of Health, DOH) de su localidad; por ejemplo:
<http://www.nyc.gov/html/doh/html/rii/index.shtml>.

También puede preguntar en su restaurante local sobre las reglas de capacitación en seguridad alimentaria. Es bueno conocer esta información cuando planea salir a comer.



- Pida que todos los alimentos estén bien cocidos.
- No pida alimentos que puedan contener carne vacuna, pescado o huevo crudos, como sushi y sashimi, el aderezo para la ensalada César, la salsa holandesa, la salsa tártara y algunos helados caseros o natillas, mousse y tiramisú.
- Si no está seguro de los ingredientes de su comida, pregúntele al mesero.
- No coma alimentos de bufés ni de bares de ensaladas.
- Solicite que los alimentos estén recién cocidos, que no provengan de mesas de vapor y que no se conserven calientes mediante lámparas de calor.
- Solicite condimentos en envases individuales. Los envases abiertos son utilizados por muchos clientes.
- No coma helado de crema ni yogur helado de crema. Es posible que los dispensadores no se limpien de forma regular.
- Siempre pida una pizza completa o una individual. No pida porciones individuales, ya que con frecuencia las mantienen calientes mediante lámparas de calor.



Suplementos de hierbas:

No tome remedios homeopáticos ni productos a base de hierbas, incluidos los medicamentos chinos tradicionales.

- En los Estados Unidos, no existen estándares federales para estos productos. Pueden contaminarse durante la producción o el almacenamiento.
- Los productos contaminados pueden ser un riesgo para la salud y causar infecciones.
- Los productos a base de hierbas pueden interferir en la actividad de un medicamento recetado o modificarla.
- Siempre hable con su médico antes de tomar cualquier remedio homeopático o producto a base de hierbas que no sean recetados.

PAUTAS PARA UNA DIETA DE BAJO CONTENIDO MICROBIANO

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
Pan, granos y cereales	<ul style="list-style-type: none">• Todos los tipos de panes, bollos, rosquillas, waffles, tostadas francesas, muffins, bollos dulces y panqueques• Papas fritas, palitos de maíz, tortillas de maíz, pretzels y palomitas de maíz• Todos los cereales ya envasados cocidos o listos para el consumo comprados en una tienda• Arroz, pasta y otros granos cocidos	<ul style="list-style-type: none">• Alimentos con granos crudos (sin cocer ni hornear)• Levadura de cerveza poco cocida o cruda• Pan, bollos y pasteles en recipientes de autoservicio• Productos de pastelería rellenos de crema que no estén refrigerados

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
<p>Leche, productos lácteos, fórmulas y suplementos lácteos</p>	<p><u>Pasteurizados</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche y productos lácteos de grado A disponibles en las tiendas • Ponche de huevo comprado • Leche de soya, leche de arroz y suplementos orales como Ensure[®] o Glucerna^{®*} • Yogures, incluidos los que contienen cultivos vivos • Crema agria • Postres dulces caseros o comprados (ya envasados) en una tienda 	<p><u>Sin pasteurizar</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche cruda, queso, yogur u otros productos lácteos • Ponche de huevo (casero) • Helado o yogur de crema • Productos de pastelería rellenos de crema que no estén refrigerados <p><u>Queso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Todos los quesos madurados con hongos, como el roquefort, el muenster, el queso azul, el queso cheddar y el queso feta • Quesos blandos, como por ejemplo: brie, queso granjero, camembert o queso estilo mexicano (queso blanco o queso fresco).

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
<p>Leche, productos lácteos, fórmulas y suplementos lácteos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Helados ya envasados, yogur helado, sorbetes, paletas heladas, barras de helado y batidos caseros recién hechos • Fórmulas infantiles líquidas concentradas y esterilizadas listas para el consumo disponibles en las tiendas • Cobertura batida y pasteurizada, seca y refrigerada o congelada <p><u>Queso</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rebanadas de queso procesado y queso para untar, queso crema, queso cottage y requesón • Queso duro y semiblando envasado comercialmente, como el queso cheddar de sabor suave e intermedio, la mozzarella, el parmesano, el suizo • Quesos blandos cocidos, como el queso brie, el camembert, el feta y el queso de granja 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesos preparados en tiendas de delicatessen • Quesos que contengan chile u otras verduras crudas
<p>Huevos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos bien cocidos (con la clara y la yema firmes) • Huevos pasteurizados, sustitutos del huevo pasteurizados y claras de huevo en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevos crudos o poco cocidos y sustitutos del huevo no pasteurizados • Aderezos para ensaladas que contengan huevo crudo

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
<p>Carne vacuna, sustitutos de la carne, carne de ave y mariscos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Todo tipo de carnes bien cocidas (consultar la Guía de seguridad alimentaria para conocer las temperaturas de cocción) • Tofu cocido (cortado en cubos de 1 pulgada (2,5 cm) y hervido durante al menos 5 minutos) o tofu pasteurizado • Embutidos fríos preparados comercialmente que se venden en envases cerrados, como el salami, la mortadela, el jamón, si se cocinan hasta que salga vapor (a 165 °F [74 °C]) antes de comerlos y se tiran a la basura dentro de las 48 horas una vez abierto el envase • Pescados y mariscos cocidos cuidadosamente • Carnes enlatadas y pastas untables hechas a base de carne • Pescado ahumado enlatado y no perecedero 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne vacuna, carne de ave y pescados poco cocidos o crudos, incluidos los productos jugosos o semijugosos; el pescado ahumado o en escabeche y las carnes sin cocción adicional; los productos con miso y el tempeh • Rebanadas de fiambre recién cortadas o carnes de vendedores ambulantes • Carne seca (salami duro curado en su envoltorio natural) • Mariscos crudos, pescado crudo (incluido el caviar), sashimi o sushi, o ceviche • Moluscos crudos o cocidos (almejas, mejillones, ostras) • Mariscos ahumados, como el salmón o la trucha, etiquetados como “nova style” (estilo nova) “lox” (salmón ahumado) “kippered” (curado) “smoked” (ahumado) o “jerky” (carne seca), a menos que se cocinen a 160 °F (71 °C) o formen parte de platos cocidos o a la cacerola • Pastas untables y patés hechos a base de carne refrigerados • Frutas, verduras o hierbas crudas sin lavar

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas y verduras crudas bien lavadas • Frutas y verduras cocidas y enlatadas • Frutas y verduras cocidas y congeladas • Frutas de piel gruesa y en buen estado bien lavadas antes de pelar; por ejemplo, los cítricos, los plátanos y los melones, ya que los cortes a través de la piel o la cáscara pueden contaminar la fruta • Jugos congelados pasteurizados y concentrados • Frutas deshidratadas envasadas comercialmente • Salsa embotellada no percedera (que se debe refrigerar una vez abierta) • Brotes de verduras cocidos • Hierbas frescas y bien lavadas y hierbas secas y especias añadidas a los alimentos crudos o cocidos (excepto la pimienta, que debe añadirse a los alimentos únicamente antes de cocinarlos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las frutas y verduras frescas y crudas que no se puedan lavar completamente, como por ejemplo: los arándanos, las fresas, las frambuesas, los melocotones, las ciruelas y las uvas (que tienden a enmohecerse alrededor de los tallos) • Todas las bayas congeladas y otras frutas congeladas de piel delgada (uvas) • Jugos de frutas y verduras sin pasteurizar • Salsas de frutas frescas o salsas de verduras frescas que se encuentren en los refrigeradores de las tiendas de comestibles • Sushi vegetariano • Productos sin pasteurizar que contengan frutas o verduras crudas y que se encuentren en los refrigeradores de las tiendas de comestibles • Todos los brotes de verduras crudos • Todas las ensaladas de las tiendas de delicatessen o los bares de ensaladas

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> • Agua de pozo hervida • Agua del grifo y hielo hecho con agua del grifo • Agua: destilada, mineral y natural envasada comercialmente • Jugos de frutas y verduras pasteurizados • Bebidas reconstituidas embotelladas, enlatadas o en polvo • Café instantáneo y de filtro • Tés calientes preparados con bolsitas de té empaquetados comercialmente • Leche pasteurizada de soya, de arroz y de almendras (además de otros sustitutos lácteos pasteurizados) • Suplementos nutricionales comerciales, incluidos Ensure[®] y Boost^{4®*} 	<ul style="list-style-type: none"> • Ponche de huevo sin pasteurizar o sidra de manzana y otros jugos de frutas o vegetales sin pasteurizar • Bebidas de proteína en polvo reconstituidas, a menos que las apruebe un dietista matriculado • Cerveza sin pasteurizar, como las cervezas de cervecerías pequeñas y las cervezas perecederas • Vino • Bebidas de dispensadores • Té hecho con hojas sueltas

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
Frutos secos y frutas deshidratadas	<ul style="list-style-type: none"> • Pasas, frutas deshidratadas y frutos secos envasados en fábrica • Frutos secos tostados enlatados o en frasco, sin cáscara • Frutos secos en productos horneados, como galletas de mantequilla de maní • Mantequillas de frutos secos envasadas comercialmente (como la mantequilla de maní, de almendras y de soya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los frutos secos y las frutas deshidratadas que se vendan sin envasar y a granel, como en algunas tiendas especializadas o de alimentos naturales • Frutos secos crudos o mantequillas de frutos secos crudas • Frutos secos tostados con cáscara • Mantequilla de maní recién hecha, no envasada comercialmente

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
Condimentos y otras especias	<ul style="list-style-type: none"> • Sal y azúcar • Jaleas, jarabes y mermeladas (refrigerar una vez abiertos) • Ketchup, mostaza, salsa barbacoa, salsa de soya, otros condimentos (refrigerar una vez abiertos) • Miel comercial, con tratamiento térmico • Encurtidos, salsa de encurtidos, aceitunas (refrigerar una vez abiertos) • Vinagre • Aceites vegetales y manteca • Margarina refrigerada y mantequilla • Mayonesa y aderezos para ensalada comerciales no perecederos, incluidos el queso azul y otros aderezos a base de queso para ensaladas (refrigerar una vez abiertos) • Salsas de jugo de carne y salsas cocidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Miel cruda o sin pasteurizar, miel de panal • Pimienta entera o molida, a menos que se cueza bien junto con los alimentos • Aderezos frescos para ensaladas, que contengan huevo crudo, quesos o pimienta molida • Preparaciones de suplementos de hierbas y nutrientes

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
Postres	<ul style="list-style-type: none">• Tortas, tartas, pasteles y pudines refrigerados comprados y caseros• Pasteles rellenos de crema refrigerados• Galletas, tanto caseras como elaboradas comercialmente• Magdalenas rellenas de crema (como Twinkies[®], Ding Dongs[®])* y tartas de frutas (como Pop-tarts[®] y Hostess[®])* no perecederas• Dulces y goma de mascar	<ul style="list-style-type: none">• Productos de pastelería rellenos de crema que no están refrigerados (perecederos)• Todos los postres en recipientes de autoservicio
Comer fuera de casa Comer fuera de casa (continuación)	<ul style="list-style-type: none">• Todos los alimentos recomendados en los grupos de alimentos mencionados anteriormente deben provenir directamente de la parrilla/cocina, no de mesas de vapor ni de lámparas de calor, como la pizza recién hecha; las hamburguesas deben provenir directamente de la parrilla.• Envases de condimentos individuales (no utilice dispensadores)	<ul style="list-style-type: none">• Productos lácteos/juegos de fruta no pasteurizados, por ejemplo, las barras de jugo Jamba Juice^{®*}• Frutas o verduras crudas, incluidos los postres con frutas frescas y las frutas y verduras de los bares de ensaladas y los puestos ambulantes• Carnes de tiendas de delicatessen• Bufés/bufés suecos• Comida hecha por otras personas y de vendedores ambulantes• Helado y yogur de crema

Grupo de alimentos	Recomendado	No recomendado
Comidas para llevar	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza entera recién hecha, que no esté recalentada • Hamburguesa bien cocida recién salida de la parrilla • Papas fritas recién hechas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier alimento que no esté recién hecho a pedido Comida rápida, como la de McDonald's® y Subway®* • Alimentos recalentados Barras de jugo, como Jamba Juice®*
Sobras	<ul style="list-style-type: none"> • Refrigerarlas inmediatamente después de terminar de comer y en platos poco profundos para permitir que se enfríen de forma rápida • Consultar la Guía de seguridad alimentaria para recalentarlas de manera adecuada 	<ul style="list-style-type: none"> • Sobras de más de dos días • Cualquier sobra que ya se haya recalentado una vez



Referencias y recursos adicionales para la seguridad alimentaria

Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (Food Safety and Inspection Service, FSIS)

www.fsis.usda.gov

http://www.fsis.usda.gov/PDF/Cutting_Boards_and_Food_Safety.pdf

Información gubernamental de seguridad alimentaria:

www.foodsafety.gov

Administración de Alimentos y Medicamentos (Food and Drug Administration, FDA) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (Department of Health and Human Services, DHHS) de EE. UU.

www.cfsan.fda.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

www.cdc.gov.foodsafety

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC)

Enfermedades infecciosas emergentes

www.cdc.gov/eid

Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria (Fight BAC!)

www.fightbac.org

“Ask Karen” (sistema de respuesta automatizada en línea disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana)

http://www.fsis.usda.gov/Food_Safety_Education/Ask_Karen/index.asp?src_location=IWT&src_page=Home

Información de inspecciones de restaurantes del Departamento de Salud e Higiene Mental (Department of Health and Mental Hygiene) de la Ciudad Nueva York

www.nyc.gov/html/doh/html/rii/index.shtml

Para obtener más información:

Comuníquese con la oficina más cercana de la FDA. Busque el número en las páginas azules de su guía telefónica.

O bien, llame a uno de los números gratuitos de la FDA: (888) SAFE-FOOD (723-3366)

(888) INFO-FDA (463-6332)

Esta información es breve y general. No debería ser su única fuente de información sobre este tema de atención médica. Dicha información no se debe utilizar ni considerar para un diagnóstico o tratamiento. No reemplaza las indicaciones de su médico. Consulte a sus proveedores de atención médica antes de tomar una decisión de atención médica.

Copyright NewYork-Presbyterian Hospital 2010. Todos los derechos reservados. (RL 6, Fecha 12/2010)

*La mención de marcas comerciales es solo para fines educativos y no constituye promoción alguna.