DANBURY HOSPITAL
A Higher Level of Care

Hoja educativa para el paciente del Danbury Hospital

Prevención de enfermedades transmitidas en los alimentos y el agua

¿Qué son las enfermedades transmitidas en los alimentos y el agua?

Las enfermedades transmitidas a través de los alimentos y el agua son infecciones causadas por comer o beber alimentos y agua contaminados con gérmenes como bacterias o virus. Normalmente, las personas sanas son capaces de combatir muchas de estas infecciones. Las personas con sistemas inmunitarios debilitados tienen un mayor riesgo de desarrollar este tipo de enfermedades. Esto puede incluir a personas con ciertos tipos de cáncer y a aquellas que están recibiendo tratamientos de quimioterapia o de radioterapia.

Los pacientes de cáncer que están recibiendo dosis estándar de tratamientos de quimioterapia o de radioterapia deberían seguir las instrucciones de dieta proporcionadas por su equipo de atención para el cáncer. La capacidad de combatir infecciones dependerá de muchos factores, incluidos el tipo de cáncer, el tipo de dosis de tratamiento y otros factores de riesgo que puedan estar presentes. Es importante combinar una dieta adecuada con limitaciones al riesgo de infección.

Los pacientes de trasplante de células madre o que reciben altas dosis de quimioterapia u otros medicamentos que deprimen el sistema inmunitario tienen un riesgo mayor de infectarse con los gérmenes de los alimentos y el agua. Para estos pacientes sería muy importante evitar los alimentos y bebidas de alto riesgo.

¿Hay algún consejo de manipulación segura que pueda seguir para reducir el riesgo de infección?

A continuación le presentamos una lista de instrucciones de manipulación segura de alimentos para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas a través de los alimentos:

- Lávese las manos con agua corriente y jabón antes y después de preparar los alimentos y antes de comer.
- Lave las tablas de picar, las superficies de la mesada y las piletas con agua y jabón; luego lávelos en una solución de 1 parte de cloro en 10 partes de agua.
- Si es posible, tenga tablas de picar diferentes para las carnes crudas, las carnes cocidas y las frutas y verduras.
- Compre alimentos para el refrigerador que aún estén fríos y alimentos congelados que aún estén duros. Elija éstos al final de su compra, llévelos directamente a su casa y póngalos en el refrigerador/congelador de inmediato.
- Compre únicamente frutas y verduras frescas que no estén machucadas y no tengan la cáscara rota. Lávelos minuciosamente.
- Siempre verifique las fechas de vencimiento (“sell by” y “use by”) en los paquetes de los alimentos, y no compre ni use alimentos después de estas fechas.
- Guarde las carnes crudas y las aves en recipientes de plástico herméticos para evitar que goteen sobre otros alimentos.
- Cocine las aves a 180º F (82º C) y todos los demás alimentos a 165º F (74º C), incluidas las sobras. Las carnes se deben cocinar bien de modo que no queden rosadas en el centro.
- Cocine los huevos hasta que estén duros.
- Hierva bien las sopas, salsas y salsas de carne sobrantes antes de servir.
- Refrigere las sobras en recipientes llanos pequeños dentro de las 2 horas después de cocinarlas.
- Evite los alimentos de los mostradores de autoservicio, fiambrerías, recipientes a granel, mostradores de ensaladas y de bufet.
- Deseche todos los alimentos en el refrigerador después de 72 horas (3 días) de haberse abierto, usado o sobrado.

Alimentos/Bebidas de alto riesgo a evitar

Alimentos/bebidas de alto riesgo	Sustitutos más seguros
• Productos lácteos sin pasterizar	• Productos lácteos pasterizados, mezcla de cocoa caliente instantánea, crema en envases individuales • *Aún más seguros:* leche tratada con ultra alta temperatura, productos comerciales batidos enlatados estériles
• Quesos con moho, como queso azul, gorgonzola, brie, feta	• Queso americano procesado, pasterizado • Queso sin lactosa
• Huevos crudos o poco cocidos y alimentos que contengan huevos, como omelettes, cremas de huevo, torrejas, ponche de huevo, huevos pasados por agua	• Huevos pasterizados, huevos duros, huevos y alimentos que contengan huevo totalmente cocidos
• Jugos de fruta y verduras sin pasterizar o recién exprimidos	• Jugos pasterizados
• Carnes, aves, pescado y mariscos crudos o poco cocidos y el sushi	• Todas las carnes, aves, pescado y mariscos totalmente cocidos
• Brotes de verduras como alfalfa y otros brotes de semillas	• Se deben evitar todos
• Todas las bayas frescas y crudas	• Bayas cocidas, congeladas o enlatadas
• Frutas crudas suaves sin lavar, sin pelar o sin cocinar	• Frutas lavadas con agua corriente, peladas o cocidas
• Miel cruda o sin pasterizar	• Miel pasterizada
• Fiambres, carnes procesadas y perros calientes que no se cocinan hasta que estén muy calientes	• Fiambres, carnes procesadas y perros calientes que cocidos hasta que estén *muy calientes*
• Hielo de máquinas de hielo	• Llene las cubiteras de hielo limpias con agua hirviendo
• Tofu crudo o poco cocido	• Tofu cocido y picado que se hirvió durante 5 minutos o más en agua o caldo
• Productos de granos crudos o poco cocidos	• Productos de granos cocidos como pan, cereal frío listo para comer, cereal cocido, pasta y arroz cocidos, pretzels, papas chips
• Levadura de cerveza cruda o poco cocida • EVITE todo contacto con la levadura cruda	• Panes, pancitos, masa de pizza y otras masas que estén totalmente cocidas
• Productos alimenticios vencidos o mohosos	• Alimentos que no han pasado la fecha de vencimiento (“use by”) y sin señales de moho
• Cerveza sin pasterizar como la cerveza elaborada en casa y en ciertas microcervecerías	• Cerveza pasterizada como la embotellada, enlatada o de barril
• Agua del grifo, agua embotellada de manantial, agua de pozo o bebidas de preparación en frío elaboradas con esta agua	• Agua filtrada o agua hervida durante 1 minuto y colocada en una botella limpia
• Nueces crudas sin tostar y nueces tostadas con cáscara	• Nueces tostadas como las envasadas en frascos, latas y plástico
• Evite los complementos herbales debido a la posible contaminación	

La información de la tabla anterior se proporciona para conocimiento general y como ejemplo, no pretende reemplazar el asesoramiento proporcionado por su médico.

Fuentes: American Cancer Society @ www.cancer.org

Centers for Disease Control & Prevention en www.cdc.gov 09/2007