

## Consejos de seguridad alimentaria para personas inmunocomprometidas

Determinadas enfermedades y algunos tratamientos médicos pueden debilitar el sistema inmunitario, de manera que sea más fácil contraer enfermedades de transmisión alimentaria.














### Es el caso de:

- ▶ Tratamientos de **quimioterapia** o **radioterapia** contra el cáncer
- ▶ Diabetes
- ▶ Enfermedades que afectan al **sistema inmunitario** como el sida
- ▶ Tratamientos de **inmunosupresión** por trasplante de órganos
- ▶ Tratamientos prolongados con **corticosteroides**

Para **prevenir las enfermedades** que se pueden contraer por vía alimentaria tiene que seguir las **indicaciones de su médico** y las recomendaciones siguientes:



### Recomendaciones:

-  Mantenga los alimentos el menor tiempo posible **fuera del refrigerador o del congelador**.
-  Mantenga la temperatura del refrigerador a **menos de 4 °C**.
-  Compruebe las **fechas de caducidad**.
-  **Descongele los alimentos en la nevera o en el microondas**; no lo haga nunca a temperatura ambiente.
-  **Evite la contaminación cruzada** entre alimentos crudos y guisados. Evite que se toquen o que haya un posible intercambio de contaminación a través de las manos, los utensilios o las superficies.
-  Tenga especial cuidado de la **limpieza de manos**.
-  **Lave y pele** las frutas y verduras esmeradamente.
-  Utilice papel de cocina y **evite usar trapos y esponjas**, ya que pueden contener microorganismos.
-  Cuando cocine o recaliente alimentos, asegúrese de que se alcanzan **temperaturas superiores a 70 °C** durante al menos 2 minutos en el centro del producto. En el caso de los moluscos bivalvos, hiérvalos al menos 3 minutos.
-  Enfríe los alimentos cocinados y póngalos en el refrigerador o congelador lo **más rápido posible** si los quiere consumir en otro momento.
-  Los restos de alimentos cocinados se tienen que conservar en refrigeración a temperatura **a menos de 4 °C** durante un plazo máximo de 2 a 4 días. Para conservarlos durante más tiempo se pueden congelar.



#### Alimentos que conviene evitar

- ▶ Productos **listos para consumir** (perritos calientes, embutidos, platos precocinados).
- ▶ **Huevos o productos con huevo** (salsas, pasteles u otras preparaciones con huevo crudo).
- ▶ **Carnes y derivados crudos**, al punto o poco hechas (bistec tártaro, carnes, hamburguesas, salchichas, butifarras, etc.).
- ▶ **Productos cárnicos** de corta curación o rebanados.
- ▶ **Productos de la pesca** crudos o poco cocinados (sushi, ostras, moluscos bivalvos, o salmón ahumado).
- ▶ **Leche y derivados** elaborados con leche no pasteurizada o quesos de corta curación, quesos frescos o blandos.
- ▶ **Frutas y verduras que no hayan sido limpiadas**, preparadas y cortadas inmediatamente antes del consumo.
- ▶ **Brotos vegetales**.
- ▶ **Zumos** sin pasteurizar.



**Nota:** Una persona inmunocomprometida puede consumir todos estos productos si se los somete a un tratamiento térmico intenso y completo inmediatamente antes de consumirlos.

