



Prepare bien los alimentos para **evitar infecciones** durante tratamientos oncológicos.

Algunos tratamientos del cáncer pueden hacerle más susceptible a infecciones. Cuando esto sucede, usted necesita tener cuidados especiales en la forma como maneja y prepara los alimentos. Tenga cuidado de:

- ✓ Mantener calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos.
- ✓ Guardar las sobras en el refrigerador tan pronto como termine de comer.
- ✓ Restregar todas las frutas y verduras crudas con un cepillo y agua antes de comerlas.
- ✓ Remojar las fresas y otras frutas que no se pueden restregar fácilmente, enjuagarlas luego.
- ✓ Restregar frutas y verduras que tienen superficies ásperas y cáscaras, como melones, naranjas y aguacates, con un cepillo y agua antes de cortarlas o pelarlas.
- ✓ Remojar frutas congeladas y verduras en agua y enjuagarlas si no las va a cocinar (**por ejemplo, para un batido**). Si las va a cocinar, no necesita lavar frutas y verduras congeladas.
- ✓ Lavar sus manos, cuchillos y cubiertas antes y después de preparar alimentos. Este paso es más importante si prepara carne cruda, pollo, pavo y pescado.
- ✓ Usar una tabla para cortar carne y otra para frutas y verduras.
- ✓ Descongelar carne, pollo, pavo y pescado en el refrigerador o en el horno de microondas. Cocinar por completo la carne, el pollo, el pavo y los huevos. Los huevos deberán estar duros no líquidos. Las carnes no deberán tener un color rosado por dentro. Para asegurarse de que la carne, el pollo, pavo y pescado no presentan peligro, use un termómetro de carne y cocínelos a una temperatura segura.
- ✓ Asegurarse de que los jugos y productos lácteos sean pasteurizados. Comer nueces que tienen cáscara y están rostizadas.



Se recomienda lo siguiente:

- ✓ No comer pescado o mariscos crudos, como sushi y ostras sin cocer.
- ✓ No comer nueces crudas.
- ✓ No usar alimentos, condimentos o bebidas que se han pasado de su fecha de consumo. No comprar alimentos a granel.
- ✓ Evitar comer en buffets, bares de ensaladas o restaurantes de autoservicio.
- ✓ No comer alimentos con signos de moho, incluyendo quesos con moho como queso azul y Roquefort.
- ✓ No comer ningún alimento perecedero que haya estado a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- ✓ No comer sobras de comida que hayan estado en el refrigerador más de 3 días.
- ✓ No dejar que se descongelen solos carne, pollo, pavo o pescado.

Coménteles al doctor, a la enfermera o al dietista sobre cualquier duda que tenga o alimentos que usted está tomando ya o que piensa tomar. También, hable con ellos antes de seguir una dieta especial.



Dra. Meyryn Carrillo

Médico y Cirujano, Máster en Nutrición Clínica y Oncológica.

***Esta información no constituye ni sustituye una dieta. Consultar siempre a su médico o nutricionista.**



CENTRO MÉDICO DE RADIOTERAPIA SIGLO XXI

Tels: (506) 2290-3475 | 2290-3481

Dirección: Clínica de Radioterapia Siglo XXI San José, Costa Rica, La Uruca, de las Bodegas de la Imprenta Nacional 75 metros oeste y 25 metros al sur.