



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Dieta de baja carga microbiana

Esta información le ayudará a seguir una dieta de baja carga microbiana. Seguir una dieta de baja carga microbiana reducirá el riesgo de enfermarse mientras su sistema inmunológico está débil como, por ejemplo, después de la quimioterapia, la radioterapia o un trasplante de médula ósea o células madre.

La primera sección de este recurso tiene información sobre cómo mantener los alimentos seguros. En la segunda sección se explica qué alimentos y bebidas se pueden comer y beber sin peligro en una dieta de baja carga microbiana. No haga ningún cambio en esta dieta hasta que haya hablado con alguien de su equipo de atención médica. Esto incluye a su médico, enfermera, enfermera practicante o nutricionista.

Los pacientes sometidos a trasplantes alogénicos o autólogos de células madre deben seguir la dieta durante los 100 días posteriores al trasplante. Hable con su equipo de atención médica para saber si necesita continuar con la dieta después que termine el período de 100 días.

## ■ Pautas de seguridad alimentaria

### ¿Qué son los microbios?

Los microbios son minúsculos organismos vivos, como bacterias, virus, levaduras y mohos. Ellos pueden llegar a los alimentos al infectar los animales de los que proviene la comida. Los microbios también pueden contaminar los alimentos cuando se los procesa o prepara. Cuando los microbios contaminan los alimentos, pueden causar infecciones, especialmente si usted tiene un recuento bajo de glóbulos blancos (neutropenia).

Los microbios pueden presentarse en los alimentos y crecer, pero no siempre se pueden ver, oler o saborear. Son más propensos a crecer en:

- La leche y otros alimentos lácteos que no estén refrigerados
- Quesos no pasteurizados (por ejemplo, Brie o feta)
- Huevos crudos y poco cocidos y alimentos que contengan huevos crudos (por ejemplo, masa para galletas y aderezo para ensalada César)
- Carne, aves (pollo y pavo), pescados y mariscos poco cocidos o crudos
- Ciertas frutas y vegetales (ver la lista de Frutas y vegetales en la sección “Qué comer en una dieta de baja carga microbiana”)
- Jugos no pasteurizados o no tratados (por ejemplo, jugos recién exprimidos)
- Brotes de vegetales (por ejemplo, alfalfa cruda, frijol de soja y brotes de rábano)

### Comprar alimentos que sean 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 roto o la tapa no está bien cerrada.
- Solo compre huevos que estén refrigerados en la tienda. Revise los huevos abriendo la caja de cartón para ver si están rotos o agrietados.

- Separe los alimentos listos para el consumo y los alimentos crudos. Coloque carnes, aves, pescados, mariscos y otros alimentos crudos en bolsas de plástico antes de colocarlos en el carrito de compras.
- Recoja la leche y otros alimentos fríos al final de la compra. Esto disminuye el tiempo en que estos artículos están fuera del refrigerador.
- Revise la fecha de vencimiento de los envases. Compre y utilice los alimentos antes de esa fecha.

### **Transporte de alimentos en forma segura**

- Después de hacer la compra de productos alimenticios, vaya directamente a casa, de manera que pueda poner los alimentos perecederos (alimentos que pueden dañarse rápidamente) de inmediato en el refrigerador o el congelador.
- Nunca deje alimentos perecederos en un carro caliente
  - Si necesita hacer una parada después de la compra de productos alimenticios o si su viaje desde la tienda de comestibles hasta su casa es largo, coloque los alimentos perecederos en una bolsa aislante o en una nevera portátil con hielo o bolsas de gel congelado. Estos mantendrán fríos los alimentos hasta que pueda almacenarlos de forma segura en casa.

### **Almacenamiento de alimentos en forma segura**

- Guarde los alimentos inmediatamente después de la compra.
- Coloque los huevos y la leche en el interior del refrigerador, no los guarde en la puerta. La temperatura dentro del refrigerador permanecerá más fría que en el área de la puerta.

### **Mantener la cocina limpia**

- Mantenga limpio un espacio en su cocina para preparar y comer alimentos. Esto ayudará a prevenir la propagación de microbios.
- Utilice toallas de papel o trapos limpios en lugar de esponjas para limpiar las superficies de la cocina.
- Utilice un aerosol limpiador antibacteriano para limpiar las superficies. Busque productos que contengan lejía o amoníaco. Ejemplos son Lysol<sup>®</sup> Food Surface Sanitizer y Clorox<sup>®</sup> Clean-Up<sup>®</sup> Cleaner.

### **Cómo utilizar tablas y equipos para cortar**

- Utilice tablas de cortar que estén hechas de plástico grueso, mármol, vidrio o cerámica. Estos materiales son no porosos, lo que significa que no pueden absorber alimentos o sustancias líquidas. No use madera u otras superficies porosas que puedan absorber alimentos y líquidos.
- Lave las tablas de cortar y los cuchillos con agua caliente y jabón antes de usarlos para cortar la siguiente comida. Como precaución adicional, lave las tablas de cortar con un desinfectante para cocina. Deseche las tablas de cortar desgastadas o difíciles de limpiar.

### **Manipulación de alimentos en forma segura**

- Lávese bien las manos
  - Antes de preparar o comer los alimentos.
  - Después de preparar carne, aves, pescados o mariscos crudos
  - Después de manipular basura
- Enjuague bien las frutas y vegetales con agua corriente del grifo. Enjuague pieles y cáscaras antes de cortar o pelar. Nunca utilice lejía o detergente para lavar frutas y vegetales frescos.

- Frote las frutas y vegetales de cáscara dura debajo del chorro de agua caliente del grifo o límpielas con un cepillo limpio para vegetales mientras las enjuaga con agua corriente del grifo.
- Retire y deseche las áreas dañadas o golpeadas de las frutas o vegetales.
- Cocine los alimentos completamente.
- Separe las carnes crudas de los productos listos para consumir.
- Descongele los alimentos mediante el uso de uno de los siguientes métodos:
  - Coloque el alimento en el refrigerador 1 día antes de la cocción.
  - Utilice la función de descongelación en el microondas. Cocine de inmediato.
- Mantenga el refrigerador a una temperatura de 33 °F a 40 °F (0,6 °C a 4,4 °C).
- Mantenga el congelador a una temperatura de 0 °F (-17,8 °C) o menor.
- Utilice un termómetro para alimentos para verificar las temperaturas internas de los alimentos cocinados y recalentados.
- No coma hamburguesas y otros productos cárnicos si la carne no se ve bien cocida. Cocine la carne hasta que esté gris y los jugos salgan claros.
- Cocine el pescado hasta que se pueda desmenuzar.
- Cocine las claras de huevo y las yemas hasta que estén firmes.
- Cocine todas las carnes a las temperaturas internas mínimas que figuran en la siguiente tabla.

Alimento	Temperaturas internas mínimas seguras
<b>Huevo y platos con huevo</b>	
Huevos	Cocine hasta que la yema y la clara estén duras
Platos con huevo	160 °F (71,1 °C)
Salsas con huevo	160 °F (71,1 °C)
<b>Carne molida y mezclas de carne</b>	
Pavo y pollo	165 °F (73,9 °C)
Carne de res, hamburguesas, carne de ternera, cordero y cerdo	160 °F (71,1 °C)
<b>Carne de res, de ternera y cordero</b>	
Bien cocida	170 °F (76,7 °C)
<b>Carne de cerdo fresca</b>	
Bien cocida	170 °F (76,7 °C)
<b>Jamón</b>	
Crudo/ fresco	160 °F (71,1 °C)
Jamón curado/ precocido	140 °F (60 °C)
<b>Aves</b>	
Todos los productos	165 °F (73,9 °C)
<b>Pescados y mariscos</b>	
Todos (crudos/frescos)	145 °F (62,8 °C)

## Comer sobras

- Refrigere las sobras en recipientes poco profundos inmediatamente después de comer.
- Recaliente las siguientes sobras hasta una temperatura interna de al menos 165 °F (73,9 °C) durante al menos 15 segundos:
  - Aves
  - Carnes, aves o pescados rellenos
  - Carne molida
  - Cerdo, carne de res, ternera y cordero
  - Huevos duros
- Al calentar las sobras en el microondas, revuelva, cubra y rote la comida para que se caliente de manera uniforme. Caliente el alimento hasta que alcance 165 °F (73,9 °C) en todas partes, medidos con un termómetro para alimentos.
- Se deben recalentar salsas, sopas y salsas de carne poniéndolas a hervir.
- Asegúrese de que el alimento se enfríe para no quemarse la boca.
- Consuma las sobras recalentadas en un período de 1 hora después del recalentamiento.
- No coma sobras de más de 2 días.
- No coma ningún alimento que ya se haya recalentado una vez.

## ■ Qué comer en una dieta de baja carga microbiana

Grupo de alimentos	Qué comer	Qué evitar comer
<b>Panes, granos y cereales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Todos los panes, panecillos, <i>bagels</i>, panecillo inglés (<i>muffin</i> inglés), <i>waffles</i> (gofres), tostadas francesas, <i>muffins</i>, panqueques y panecillos dulces</li><li>▪ Papas fritas, chips de maíz, tortillas de maíz, palomitas de maíz y <i>pretzels</i></li><li>▪ Cualquier cereal cocido o listo para consumir adquirido previamente empaquetado en una tienda</li><li>▪ Arroz, pasta y otros granos cocidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Alimentos con granos crudos (no cocidos ni horneados) (por ejemplo, maíz o avena cruda)</li><li>▪ Levadura de cerveza poco cocida o cruda</li></ul>
<b>Leche y productos lácteos</b>	<p><b>Pasteurizados</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Leche y productos lácteos de grado A disponibles en el mercado</li><li>▪ Yogures, inclusive los realizados con cultivos vivos (por ejemplo, Dannon®)</li><li>▪ Crema agria</li><li>▪ Pudines hechos en casa o comprados preenvasados en una tienda</li><li>▪ Helados preenvasados, yogur congelado, sorbetes, paletas, barras de helados y batidos caseros frescos</li><li>▪ Ponche de huevo</li><li>▪ Fórmulas infantiles líquidas y concentradas, listas para usarse, comercialmente estériles</li></ul>	<p><b>No pasteurizados</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Productos lácteos, como la leche cruda</li><li>▪ Ponche de huevo (casero)</li><li>▪ Yogur (generalmente casero)</li><li>▪ Helado y yogur helado suave</li><li>▪ Productos de pastelería sin refrigerar rellenos de crema</li><li>▪ Productos lácteos fermentados</li><li>▪ Productos con probióticos añadidos después de la pasteurización</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema batida pasteurizada seca, refrigerada o congelada</li> </ul> <p><b>Queso pasteurizado</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Rebanadas de queso procesado y untable, queso crema, queso cottage y queso ricota</li> <li>▪ Queso duro y semicurado comercialmente envasado, como americano, cheddar suave, mozzarella pasteurizada, Monterey Jack, suizo, y queso rallado Parmesano no perecedero (alimentos que pueden almacenarse a temperatura ambiente) (por ejemplo, Kraft®)</li> <li>▪ Quesos blandos cocidos, como Brie, Camembert, feta y queso campesino</li> </ul>	<p><b>Queso</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Todos los quesos hechos de leche no pasteurizada, entre los que se incluyen los quesos blandos como el Brie, queso campesino, Camembert, queso estilo mejicano (queso blanco y queso fresco), queso de cabra y queso mozzarella no pasteurizado.</li> <li>▪ Todos los quesos madurados con mohos y quesos blandos, tales como el Roquefort, Muenster, Stilton, havarti, Edam, Gorgonzola, queso azul, cheddar fuerte y feta</li> <li>▪ Quesos de tiendas de delicatessen</li> <li>▪ Quesos que contienen chile u otros vegetales crudos</li> </ul>
<p><b>Huevos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Huevos bien cocidos (clara y yema duras)</li> <li>▪ Huevos pasteurizados, sustitutos de huevos pasteurizados (como Egg Beaters®) y clara de huevo en polvo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Huevos poco cocidos o crudos y sustitutos de huevos sin pasteurizar</li> <li>▪ Aderezos para ensaladas que contengan huevos crudos (por ejemplo, aderezo para ensalada César)</li> </ul>
<p><b>Carne, sustitutos de la carne, aves, pescados y mariscos</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carnes bien cocidas como cerdo, carne de res, cordero, pollo y pavo (ver Pautas de seguridad alimentaria para temperaturas de cocción)</li> <li>▪ Tofu cocido (cortado en cubos de 1 pulgada y hervido durante al menos 5 minutos) o tofu pasteurizado</li> <li>▪ Productos fermentados cocidos, incluso miso y <i>tempeh</i></li> <li>▪ Tocino crujiente y hecho en casa</li> <li>▪ Perros calientes cocinados en casa hasta hervir</li> <li>▪ Embutidos comercialmente preparados que se vendan en envases sellados, tales como salami, mortadela, jamón, pavo y embutidos que se cocinan a punto de ebullición (deseche en 48 horas después de abrir)</li> <li>▪ Pescados y mariscos bien cocidos, inclusive camarones, langosta, cangrejo, atún enlatado y salmón enlatado</li> <li>▪ Carnes enlatadas (carne de res, cerdo, cordero, aves, pescado, mariscos, caza, jamón, tocino, salchichas y perros calientes)</li> <li>▪ Pescados ahumados enlatados y no perecederos (refrigerar después de abrir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Carnes, aves y pescados, mal cocidos o crudos, inclusive productos poco cocidos o a medio cocer</li> <li>▪ Productos crudos de miso</li> <li>▪ <i>Tempeh</i> crudo</li> <li>▪ Carnes y embutidos recién cortados, carnes de vendedores ambulantes</li> <li>▪ Salame duro y curado en envoltura natural</li> <li>▪ Carne seca de res</li> <li>▪ Mariscos crudos, pescados crudos (inclusive caviar), sashimi, sushi y ceviche (pescados cocidos al limón o curados)</li> <li>▪ Almejas, mejillones u ostras crudas o cocidas</li> <li>▪ Pescados y mariscos ahumados como el salmón o trucha etiquetados como “estilo nova,” “salmón ahumado,” “arenque ahumado,” “ahumado,” o “pescado seco” (a no ser que estén cocidos a 160 °F (71,1 °C) o en un plato cocinado o cacerola)</li> <li>▪ Patés de carne y carnes para untar refrigerados</li> </ul>
<p><b>Frutas y vegetales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutas y vegetales bien lavados y pelados</li> <li>▪ Frutas y vegetales cocidos y enlatados</li> <li>▪ Frutas y vegetales cocidos congelados</li> <li>▪ Frutas de cáscara gruesa lavadas y peladas, sin magulladuras, como cítricos, bananas, pepinos y melones</li> <li>▪ Manzanas bien lavadas y peladas (lavarlas bien es importante porque cortar a través de la cáscara o corteza puede contaminar la</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Frutas, vegetales o hierbas crudos sin lavar y sin pelar</li> <li>▪ Frutas o vegetales frescos o crudos que no puedan lavarse y pelarse o cocinarse adecuadamente (por ejemplo, arándanos, fresas, frambuesas, cerezas, melocotones, ciruelas y uvas que tienden a tener moho alrededor de sus tallos)</li> <li>▪ Bayas congeladas y otras frutas congeladas de piel fina</li> <li>▪ Jugos de frutas y vegetales sin pasteurizar</li> </ul>

	<p>fruta internamente)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Jugos pasteurizados y concentrados congelados</li> <li>▪ Frutos secos comercialmente envasados</li> <li>▪ Salsa embotellada no perecedera (refrigerar después de abrir)</li> <li>▪ Brotes de vegetales cocidos (por ejemplo, brotes de soja)</li> <li>▪ Hierbas frescas, bien lavadas y hierbas y especias secas (añadidas a alimentos permitidos crudos o cocidos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Salsa de frutas o vegetales frescos que se encuentran en la sección de refrigerados de la tienda de comestibles</li> <li>▪ Sushi vegetariano</li> <li>▪ Artículos no pasteurizados que contengan frutas o vegetales crudos y que se encuentran en la sección de refrigerados de la tienda de comestibles</li> <li>▪ Todos los brotes vegetales no cocidos (alfalfa, soja, trébol y otros)</li> <li>▪ Todas las ensaladas de delicatessen o barras de ensaladas</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Agua de pozo hervida</li> <li>▪ Agua del grifo y hielo hecho con agua del grifo</li> <li>▪ Agua embotellada destilada, de manantial y natural comercializada</li> <li>▪ Jugos de frutas y vegetales pasteurizados</li> <li>▪ Bebidas en polvo, en botellas o latas</li> <li>▪ Café instantáneo y preparado</li> <li>▪ Tés calientes preparados con saquitos de té comercialmente envasados</li> <li>▪ Leche de soja pasteurizada</li> <li>▪ Suplementos nutricionales líquidos de fabricación comercial (Ensure<sup>®</sup>, Boost)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ponche de huevo o sidra de manzana no pasteurizados y otros jugos de frutas o vegetales no pasteurizados</li> <li>▪ Bebidas en polvo reconstituidas con proteínas, a menos que hayan sido aprobadas por su nutricionista</li> <li>▪ Cerveza sin pasteurizar (por ejemplo, de microcervecías y las que no son no perecederas)</li> <li>▪ Vino</li> <li>▪ Bebidas de máquina</li> <li>▪ Té hecho con hojas sueltas</li> </ul>
<b>Nueces y frutos secos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Nueces y frutos secos envasados de fábrica</li> <li>▪ Nueces asadas en lata o botella</li> <li>▪ Nueces en productos horneados, tales como galletas de mantequilla de maní</li> <li>▪ Mantequillas de frutos secos comercialmente envasadas (por ejemplo, maní, almendra, soja)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Todas las nueces o frutos secos que se venden abiertos o a granel, como en algunas tiendas especializadas o de alimentos saludables</li> <li>▪ Nueces crudas</li> <li>▪ Mantequilla de maní recién hecha (no envasada comercialmente)</li> <li>▪ Nueces asadas con cáscara</li> </ul>
<b>Condimentos/ Varios</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sal y azúcar</li> <li>▪ Jaleas, jarabe y mermelada (refrigerar después de abrir)</li> <li>▪ Miel pasteurizada o de pasteurización rápida</li> <li>▪ Pimienta negra molida, hierbas y especias envasadas que se añaden antes del proceso de cocción</li> <li>▪ <i>Ketchup</i> (salsa de tomate), mostaza, salsa barbacoa y salsa de soja (refrigerar después de abrir)</li> <li>▪ Pepinillos, salsa de pepinillos y aceitunas (refrigerar después de abrir)</li> <li>▪ Vinagre</li> <li>▪ Aceites y mantecas vegetales</li> <li>▪ Margarina y mantequilla refrigeradas</li> <li>▪ Mayonesa y aderezos para ensaladas comerciales y no perecederos, inclusive queso azul y otros aderezos para ensalada a base de queso (refrigerar después de abrir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Miel cruda o no pasteurizada y panal de miel</li> <li>▪ Pimienta negra entera o molida fresca, a menos que se cocine bien en alimentos</li> <li>▪ Aderezos frescos para ensaladas (almacenados en la sección de refrigerados) que contengan huevos crudos o queso, tal como el aderezo para ensalada César</li> <li>▪ Preparados de suplementos nutricionales y de hierbas</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jugos de carne y salsas cocidos</li> </ul>	
<b>Postres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tortas, tartas, pasteles y pudines refrigerados, caseros y hechos comercialmente</li> <li>Pasteles rellenos de crema refrigerados</li> <li>Galletas, tanto caseras como elaboradas comercialmente</li> <li>Pastelitos rellenos de crema no perecederos y pasteles de fruta</li> <li>Caramelos y chicle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Productos pasteleros rellenos de crema sin refrigerar (perecederos)</li> </ul>
<b>Comer fuera de casa y comida para llevar</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todos los alimentos recomendados en los grupos de alimentos anteriores deben provenir directamente de la parrilla o cocina y no deben presentarse en mesas de vapor o almacenarse debajo de lámparas de calor (por ejemplo, pizza recién hecha no cortada o recalentada, hamburguesa directamente de la parrilla, papas fritas acabadas de cocinar)</li> <li>Paquetes de condimento de porciones individuales (recipientes sin bomba de servir)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cualquier alimento que no esté recién hecho para llevar</li> <li>Jugos de fruta y productos lácteos sin pasteurizar (por ejemplo, jugos de bares, tales como Jamba Juice®)</li> <li>Frutas y vegetales crudos que se sirven en barras de ensaladas y postres con frutas frescas</li> <li>Embutidos y quesos</li> <li>Bufetes / <i>smorgasbords</i></li> <li>Comidas en las que cada comensal aporta algo de comer y vendedores ambulantes</li> <li>Helado y yogur helado suave</li> <li>Comida rápida (por ejemplo, McDonalds®, Subway®)</li> <li>Comidas recalentadas</li> </ul>

Recuerde siempre: en caso de duda, tírelo a la basura!

### Salir a comer en restaurantes

Usted puede salir a comer si está en una dieta de baja carga microbiana (con tal que no sea un paciente de trasplante de células madre; ver las pautas a continuación), siempre que elija cuidadosamente el restaurante. Los departamentos locales de salud inspeccionan los restaurantes para asegurarse de que estén limpios y que se sigan las prácticas de seguridad alimentaria. Usted puede averiguar la calificación de sus restaurantes locales consultando la página Web del Departamento de Salud (DOH). Para obtener más información sobre restaurantes en Nueva York, visite el siguiente sitio Web: [www.nyc.gov/html/doh/html/services/restaurant-inspection.shtml](http://www.nyc.gov/html/doh/html/services/restaurant-inspection.shtml)

También puede solicitar a los restaurantes locales las reglamentaciones para la capacitación en seguridad alimentaria. Cuando salga a comer, siga las pautas que se detallan a continuación.

- Pida que todos los alimentos se cocinen completamente y que la carne se cocine bien.
- No pida alimentos que puedan tener huevos crudos (por ejemplo, aderezo de ensalada César y salsa holandesa).
- Pregunte a los mesoneros si no está seguro de los ingredientes de su comida.
- No coma alimentos de bufetes y bares de ensaladas.
- Pida que la comida se cocine y se sirva fresca, no desde mesas de vapor o almacenada bajo lámparas de calor.
- Pida condimentos de uso individual, tales como envases de *ketchup* (salsa de tomate) y mostaza.

Los recipientes abiertos pueden ser utilizados por muchos clientes.

- No tome helado o yogur suave. Puede que los dispensadores no se limpien de forma regular.
- Pida siempre una pizza entera o pizzas individuales. No pida rebanadas individuales, ya que a menudo se almacenan bajo lámparas de calor.

### ***Pautas para pacientes de trasplantes de médula ósea y células madre***

Los pacientes sometidos a trasplantes alogénicos y autólogos de células madre no deben comer en restaurantes durante los primeros 100 días posteriores al trasplante. Hable con alguien de su equipo de atención médica si tiene alguna pregunta o inquietud acerca de comer fuera de casa antes o después del período de 100 días.

### **Evite los suplementos de hierbas**

No tome medicamentos homeopáticos o productos de hierbas (por ejemplo, medicinas chinas tradicionales). Debido a que en EE. UU. no hay estándares federales para estos productos, es posible que la forma en que se procesan y almacenan represente un riesgo para la salud. Los microbios en estos productos también pueden causar una infección. Igualmente, estos productos por sí mismos podrían interferir con la actividad de un medicamento de prescripción o cambiarla.

### **Agua potable segura**

Nunca beba de lagos, ríos, arroyos, manantiales o pozos.

Si no está seguro de que el agua del grifo es segura, verifíquelo con el departamento de salud local o hierva o filtre el agua. Beba agua embotellada si piensa que el agua del grifo puede no ser segura.

Si usa agua de pozo, debe hervirla. Lleve el agua a un hervor intenso por 15 a 20 minutos. Almacene el agua hervida en el refrigerador. Deseche cualquier agua hervida que no haya usado en 48 horas.

## **■ Recursos**

**United States Department of Agriculture (USDA) Food Safety and Inspection Service**  
***(Servicio de Inocuidad e Inspección de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA))***

[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)

[www.fsis.usda.gov/PDF/Cutting\\_Boards\\_and\\_Food\\_Safety.pdf](http://www.fsis.usda.gov/PDF/Cutting_Boards_and_Food_Safety.pdf) 

**US Department of Health and Human Services (USDHHS) Food Safety Information**  
***(Información sobre Seguridad Alimentaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos (USDHHS))***

[www.foodsafety.gov](http://www.foodsafety.gov)

**USDHHS Food and Drug Administration (FDA)**  
***(Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA) del USDHHS)***

[www.fda.gov/ForConsumers/default.htm](http://www.fda.gov/ForConsumers/default.htm)

**Centers for Disease Control and Prevention Food Safety**  
***(Seguridad Alimentaria de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades)***

[www.cdc.gov/foodsafety/](http://www.cdc.gov/foodsafety/)



**Fight BAC! Partnership for Food Safety Education**  
**(*¡Combata las bacterias! Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria*)**

[www.fightbac.org](http://www.fightbac.org)

**USDA “Ask Karen” (web-based question and answer system)**  
**(*“Pregúntele a Karen” del USDA (sistema de preguntas y respuestas en Internet)*)**

[www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/informational/askkaren)

**NYC Department of Health and Mental Hygiene Restaurant Inspection Information**  
**(*Información sobre inspección de restaurantes del Departamento de Salud e Higiene Mental de la Ciudad de Nueva York*)**

[www.nyc.gov/html/doh/html/services/restaurant-inspection.shtml](http://www.nyc.gov/html/doh/html/services/restaurant-inspection.shtml)

**FDA (números para llamadas gratuitas)**

(888) SAFE-FOOD (723-3366)

(888) INFO-FDA (463-6332)

Si tiene algunas preguntas o inquietudes, hable con un miembro del equipo de atención de su salud. Puede comunicarse con ellos de lunes a viernes de 9:00 am a 5:00 pm llamando al \_\_\_\_\_.  
Después de las 5:00 pm, durante los fines de semana y días festivos, llame al \_\_\_\_\_.  
Si no se indica un número o no está seguro, llame al (212) 639-2000.

---

©2014 Memorial Sloan Kettering Cancer Center