



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Seguridad de los alimentos durante su tratamiento contra el cáncer

En esta información se explica qué son las enfermedades transmitidas por alimentos. También se explica cómo manejar la seguridad de los alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

## ¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos?

Una enfermedad transmitida por alimentos (a menudo llamada intoxicación alimentaria) es una enfermedad que proviene de un alimento que usted come.

Algunas veces, las bacterias, los virus o los parásitos se adhieren a los alimentos y se desarrollan. No siempre se pueden ver, oler o sentir el gusto. Cuando ciertas bacterias, virus o parásitos contaminan (ingresan) los alimentos que come, pueden causar enfermedades transmitidas por alimentos.

## ¿Quiénes están en riesgo?

Cualquier persona puede contraer una enfermedad transmitida por alimentos, pero algunas personas tienen más probabilidades de padecerla que otras. Por ejemplo, las personas que tienen un sistema inmunitario debilitado por el cáncer y por el tratamiento contra el cáncer presentan un riesgo más alto de tener una enfermedad transmitida por alimentos.

Es posible que algunas personas (como las personas que se han sometido a un trasplante de células madre) deban tomar medidas adicionales para evitar las

enfermedades transmitidas por alimentos. Su equipo de atención médica le dirá si esto aplica a su caso.

## ¿Cuáles son los síntomas?

La enfermedad transmitida por alimentos normalmente se manifiesta de 1 a 3 días después de comer alimentos contaminados. Pero también puede presentarse dentro de los 20 minutos o hasta 6 semanas después. Los síntomas de la enfermedad transmitida por alimentos incluyen:

- Vómito
- Diarrea (defecación blanda o aguada)
- Dolor en el abdomen
- Síntomas de gripe (como fiebre superior a 101.3 °F (38.5 °C), dolor de cabeza, dolores de cuerpo y escalofríos)

Si tiene alguno de estos síntomas, comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud de inmediato.

## ¿Qué medidas puedo tomar para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

Es importante manejar la seguridad de los alimentos para disminuir el riesgo de tener una enfermedad transmitida por alimentos. Las enfermedades transmitidas por alimentos pueden ser graves, e incluso mortales.

Para mantenerse a salvo de las enfermedades transmitidas por alimentos, siga estos 4 sencillos pasos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.



### **Limpiar**

Lávese las manos y limpie las superficies con frecuencia.

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos:

- Antes y después de manipular alimentos.
- Después de usar el baño, cambiar pañales, manipular basura o tocar mascotas.
- Lave las tablas para cortar, los platos, los utensilios (tenedores, cucharas y cuchillos) y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada uno de los alimentos.
- Use una tabla para cortar de vidrio o plástico en lugar de madera. El vidrio y el plástico son más fáciles de limpiar.
- Si es posible, use toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Las bacterias, los virus y los parásitos pueden crecer en esponjas y paños de tela húmedos o sucios.
  - Si usa paños de tela, lávelos con frecuencia con agua caliente.
  - Si usa una esponja, exprima toda el agua después de cada uso. Reemplácela cada 2 semanas.
- Use un aerosol de limpieza antibacteriana para limpiar las superficies. Busque productos que contengan blanqueador o amoníaco (como Lysol® o Clorox®).
- Enjuague todas las frutas y verduras con agua corriente. Esto incluye frutas y verduras con piel y cáscara que no se comen (como plátanos y aguacates). Frote las frutas y verduras firmes (como melones, naranjas y limones) para limpiarlas.
  - Si usa un cepillo, límpielo cada 2 a 3 días en el lavaplatos o lávelo con agua caliente y jabón.
- Evite frutas y verduras que tengan magulladuras o imperfecciones.
- Limpie las tapas de los productos enlatados antes de abrirlos.



## **Separar**

Separe las carnes rojas crudas de los otros alimentos.

- Coloque las carnes rojas, carne de aves y pescados y mariscos crudos en bolsas individuales en los carritos de compras y las bolsas de supermercado. Esto

evitará que cualquier líquido que gotee llegue a otros alimentos.

- En su refrigerador, no guarde carnes rojas, carne de aves o pescados y mariscos crudos sobre las frutas y las verduras, y otros alimentos que no cocine antes de comer.
- Use una tabla para cortar frutas y verduras y otra para cortar carnes rojas, carne de aves y pescados y mariscos crudos.
- Nunca ponga alimentos cocidos sobre un plato que previamente tuvo carnes rojas, carne de aves, pescados y mariscos crudos o huevos a menos que lave el plato con agua caliente con jabón.
- No vuelva a usar adobos que usó en carnes rojas, carne de aves o pescados y mariscos a menos que los hierva primero.



## Cocinar

Cocine a la temperatura correcta.

- Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de los productos de carnes rojas, carne de aves, pescados y mariscos y huevos cuando los esté cocinando. Estos alimentos se deben cocinar a cierta temperatura para destruir cualquier bacteria nociva. Esto se conoce como temperatura interna mínima segura.
- El color y la textura pueden ayudarlo a saber cuándo los alimentos están cocidos, pero no son formas confiables de saber si los alimentos están lo suficientemente cocidos para ser seguros. La mejor forma es usar un termómetro de alimentos.
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Solo use recetas en las cuales los huevos estén bien cocidos o calentados.
- Cuando cocine en un horno microondas, cubra, revuelva y gire la comida para asegurarse de que se cocine de manera uniforme. Si el microondas no tiene un plato giratorio, gire el plato a mano una o dos veces durante la cocción. Siempre espere unos 10 minutos después de que los alimentos estén listos antes de verificar la temperatura interna con un termómetro para alimentos.

Esto permite que los alimentos se terminen de cocinar.

- Al recalentar salsas, sopas o jugos de carnes caliéntelos hasta que hiervan.
- Coma las sobras recalentadas dentro de un plazo de 1 hora.
- No recaliente las sobras más de una vez. Si no termina la comida que recalentó, deséchela. No la ponga nuevamente en el refrigerador.

| <b>Temperaturas internas mínimas seguras</b>                        |  |
|---|--|
| Carne de res, cerdo, ternera y cordero (filetes, asados y chuletas) | 145 °F (63 °C) con un tiempo de reposo de 3 minutos        |
| Carne de res, cerdo, ternera y cordero (picada)                     | 160 °F (71 °C)   |
| Carne de aves (incluye pollo, pavo y pato)                          | 165 °F (74 °C)   |
| Platos y salsas con huevo   | 160 °F (71 °C) o hasta que la yema y la clara estén firmes |
| Pescados y mariscos   | 145 °F (63 °C) y la carne esté opaca (no transparente)     |
| Sobras y guisos   | 165 °F (74 °C)   |



## **Enfriar**

Enfríe los alimentos rápidamente.

- Asegúrese de que la temperatura del refrigerador sea de 40 °F (4 °C) o inferior y de que la temperatura del congelador sea de 0 °F (-18 °C) o inferior.
- Ponga en el refrigerador o el congelador carnes rojas, carnes de aves, huevos, pescados y mariscos y otros productos perecederos (alimentos que pueden deteriorarse) dentro de las 2 horas de haberlos cocinado o comprado. Si la temperatura exterior es superior a 90 °F (32 °C), refrigere o congele en el término de 1 hora.
- Cuando hace calor, use una bolsa aislante o un refrigerador con hielo o paquetes de gel congelado para llevar los productos perecederos a casa después de hacer las compras.
- Nunca descongele los alimentos a temperatura ambiente (como en la

encimera). Descongele los alimentos en el refrigerador, en agua fría o en el microondas. Si usa agua fría o un microondas, cocine la comida de inmediato una vez que esté descongelada.

- Cuando marine los alimentos, siempre hágalo en el refrigerador.
- Divida grandes cantidades de sobras en recipientes poco profundos antes de refrigerarlas. Esto ayuda a que se enfríen más rápidamente.
- Coma las sobras dentro de un plazo de 2 días.

## ¿Hay alimentos que se deben evitar?

Algunos alimentos tienen más probabilidades de causar enfermedades transmitidas por alimentos que otros. Es mejor evitar estos alimentos. Algunos ejemplos son:

- Carnes rojas, carne de aves, pescados y mariscos (incluido sushi), huevos crudos o semicrudos, y sustitutos de la carne (como tempeh y tofu)
- Leche, queso, otros productos lácteos no pasteurizados o crudos y miel
- Frutas y verduras frescas y sin lavar
- Brotes crudos o sin cocinar (como alfalfa y brotes de soja)
- Embutidos fríos o crudos (fiambres) y perros calientes

## ¿Puedo comer en restaurantes?

La mayoría de las personas puede comer en restaurantes. Si fue sometido a un trasplante de células madre, pregúntele a su equipo de atención médica cuándo es seguro comer en restaurantes. Siga estas pautas cuando coma en restaurantes para disminuir su riesgo de contraer una enfermedad transmitida por alimentos.

- Elija el restaurante con cuidado. Puede ver el puntaje de inspección de salud reciente de un restaurante visitando el sitio web local del Departamento de Salud (DOH).
- Pida alimentos que estén bien cocidos. Envíe de vuelta cualquier carne roja, carne de ave, pescado o huevos que no estén bien cocidos. Los alimentos que

despiden vapor son generalmente más seguros que los alimentos a temperatura ambiente y los fríos (como sándwiches y ensaladas).

- Refrigere las sobras dentro de las 2 horas de haber comido. Recaliéntelas hasta que despidan vapor (165 °F) y cómalas en un plazo de 2 días.
- Evite alimentos que pudieran contener huevos crudos y no pasteurizados (como aderezo para ensalada César, salsa holandesa, mayonesa fresca y alioli).

Algunos alimentos de restaurantes son más riesgosos que otros, Estos serían:

- Alimentos de bufés y barras de ensaladas.
- Alimentos que no se cocinan a pedido (como la comida rápida y otros alimentos almacenados bajo lámparas de calor).
- Recipientes usados por muchas personas (como condimentos y leche en un café).
- Cualquier alimento manipulado por empleados sin guantes o utensilios.

Comida para llevar, comida de entrega y la comida de los camiones de comida también pueden ser más riesgosas porque los alimentos pueden no mantenerse lo suficientemente calientes o fríos durante el tránsito.

Si tiene preguntas, contacte a un integrante del equipo de atención médica directamente. Si es paciente de MSK y necesita comunicarse con un proveedor después de las 5:00 PM, durante el fin de semana o un día feriado, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

---

Food Safety During Cancer Treatment - Last updated on March 23, 2020

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center