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 (intoxicación alimentaria). También se explica cómo manejar la seguridad de los alimentos para prevenir enfermedades transmitidas por alimentos.

¿Qué son las enfermedades transmitidas por alimentos?

Las enfermedades transmitidas por alimentos son causadas por gérmenes que entran en los alimentos que consume. Gérmenes como bacterias, virus o parásitos pueden adherirse a los alimentos y crecer allí. No siempre se pueden ver, oler o sentir el sabor de estos gérmenes.

¿Quién corre riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos?

Cualquier persona puede contraer una enfermedad transmitida por alimentos, pero algunas personas tienen más probabilidades de padecerla que otras. Las personas

corren un mayor riesgo si su sistema inmunitario está debilitado por el cáncer y el tratamiento contra el cáncer.

Es posible que algunas personas necesiten tomar medidas adicionales para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos. Esto incluye a las personas que se sometieron a un trasplante de células madre. Su equipo de atención le dirá si esto aplica a su caso.

¿Cuáles son los síntomas de las enfermedades transmitidas por alimentos?

Los síntomas a menudo se presentan dentro de 1 a 3 días después de comer alimentos contaminados. También pueden presentarse dentro de los 20 minutos o hasta 6 semanas después.

Los síntomas de la enfermedad transmitida por alimentos incluyen:

- Vómito (devolver)
- Diarrea (heces sueltas o aguadas)
- Dolor en el abdomen (vientre)
- Síntomas de gripe, tales como:
  - Fiebre de 101.3 °F (38.5 °C)
  - Dolor de cabeza
  - Dolores corporales

- Escalofríos

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

¿Cómo puedo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos?

Es importante manipular los alimentos de manera segura para reducir el riesgo. Las enfermedades transmitidas por alimentos pueden ser graves o incluso mortales.

Para mantenerse a salvo, siga estos 4 pasos sencillos: limpiar, separar, cocinar y enfriar.

	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 de cortar, los platos, los tenedores, las cucharas, los cuchillos y las encimeras con agua caliente y jabón después de preparar cada uno de los alimentos.
- Use tablas de cortar limpias de vidrio, plástico o madera.

- Si es posible, use toallas de papel para limpiar las superficies de la cocina. Los gérmenes pueden crecer en paños de tela y esponjas 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 aerosoles que contengan blanqueador o amoníaco, como Lysol® o Clorox®.
- Enjuague todas las frutas, verduras y otros productos agrícolas con agua corriente. Esto incluye frutas y verduras con pieles y cáscaras 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 para frutas y verduras, límpielo cada 2 o 3 días. Puede ponerlo en su lavavajillas o lavarlo con agua caliente y jabón.
- Evite frutas y verduras que tengan magulladuras o imperfecciones.
- Limpie las tapas de los productos enlatados antes de abrirlos.



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.
- No guarde carnes rojas, carne de aves o mariscos crudos en su refrigerador encima de productos agrícolas u otros alimentos que no cocine antes de comer.
- Use una tabla de cortar para las frutas y verduras y otra para cortar carnes rojas, carne de aves y pescados y mariscos crudos.
- No use ningún plato que haya tenido carnes rojas, carne de aves, mariscos o huevos crudos sin lavarlo primero. Lave el plato con agua caliente con jabón antes de volver a usarlo.
- No vuelva a usar adobos que usó en carnes rojas, carne de aves o pescados y mariscos a menos que los hierva primero.



Cocine los alimentos a la temperatura adecuada

- La mejor manera de saber si los alimentos están lo suficientemente cocidos para ser seguros es verificar la temperatura interna. Esa es la temperatura del centro del alimento. El color y la textura de los alimentos no siempre son formas confiables de saber si los alimentos están completamente cocidos.
- Use un termómetro para alimentos para verificar la temperatura interna de carnes rojas, carne de aves, pescados, mariscos y huevos mientras los cocina. Debe cocinar estos alimentos a una cierta temperatura para matar los gérmenes dañinos. Esto se denomina temperatura interna mínima segura (véase la Tabla 1).
- Cocine los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes. Elija recetas que solo usen huevos que 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, pause el horno y gire los alimentos usted mismo una o dos veces mientras se cocina.

    - 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.

¿Cómo sé cuándo es seguro comer alimentos cocidos?
Mida la temperatura interna de su comida mientras se cocina. Los diferentes alimentos deben alcanzar una cierta temperatura interna antes de que sean seguros para comer.

Use un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de su comida mientras se cocina. Empuje el termómetro hacia el centro de la comida. Los números en el termómetro subirán lentamente. Mantenga el termómetro en su lugar hasta que los números paren de subir.

La tabla a continuación muestra las temperaturas internas mínimas (más bajas) para que un alimento sea seguro para comer. La temperatura del termómetro debe ser igual o superior a la temperatura de la tabla. Si la temperatura es inferior a la temperatura de la tabla, siga cocinando los alimentos. Una vez que la comida alcanza la temperatura en la tabla, está completamente cocida y es segura para comer.

Tipo de comida	Temperaturas internas mínimas seguras
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 (como 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)

Tabla 1. Temperaturas internas mínimas seguras de los alimentos

Enfríe los alimentos de inmediato

- Asegúrese de que la temperatura del interior del refrigerador esté a 40 °F (4 °C) o menos.
- Asegúrese de que la temperatura del interior del congelador esté a 0 °F (-18 °C) o menos.
- Ponga en el refrigerador o el congelador carnes rojas, carnes de aves, huevos, pescados y mariscos, y otros productos perecederos (alimentos que se pueden echar a perder). Haga esto dentro de las 2 horas después de cocinarlos o comprarlos. Si la temperatura exterior es superior a 90 °F (32 °C), refrigere o congele en el término de 1 hora.
- Cuando hace calor, mantenga fríos los productos perecederos cuando los lleve a casa después de comprarlos. Use una bolsa térmica o hielera con hielo o paquetes de gel congelado.
- 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. Nunca descongele alimentos a temperatura ambiente, como en la encimera.

- 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.

Preguntas comunes

¿Cómo puedo guardar mis alimentos de forma segura?

- Mantenga fríos los alimentos perecederos si necesita hacer una parada después de hacer las compras. Use una bolsa térmica o hielera con hielo o paquetes de gel congelado para mantenerlos fríos.
- Coloque los huevos y la leche en un estante dentro del refrigerador. No los guarde en la puerta del refrigerador. La comida se mantiene más fresca dentro del refrigerador que en la puerta.
- Si utiliza un servicio de entrega de comestibles:
- Asegúrese de que todos los alimentos refrigerados y congelados estén a una temperatura segura cuando se entreguen.
- Ponga estos alimentos en el refrigerador o congelador de inmediato.

¿Cómo puedo tomar decisiones seguras mientras hago las compras?

- Verifique la fecha de vencimiento en los envases. No compre el artículo si la fecha ha pasado.
- No compre alimentos enlatados, en frasco o en caja con abolladuras, hinchados o con un sello roto.
- No compre alimentos de contenedores o cajones de autoservicio que contengan productos a granel. Esto incluye nueces, granos u otros artículos que usted mismo divide en recipientes.
- Busque los alimentos fríos y congelados, como leche y verduras congeladas, cuando esté terminando sus compras. Esto ayuda a limitar el tiempo que estarán fuera del refrigerador o congelador.

¿Es seguro comer en restaurantes?

Comer en restaurantes es seguro para la mayoría de las personas. Siga estas pautas para reducir el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por alimentos:

- Elija el restaurante con cuidado. Puede ver el puntaje de la inspección sanitaria 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 los alimentos que puedan tener huevos crudos sin pasteurizar. Esto incluye aderezo para ensalada César, mayonesa fresca o alioli y salsa holandesa.

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 comida rápida y 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.

La comida para llevar, la comida a domicilio y la comida de los camiones de comida también puede ser más riesgosa. Es posible que estos alimentos no se mantengan lo

suficientemente calientes o fríos durante el tránsito.

Si recibió un trasplante de células madre, tal vez deba evitar comer en restaurantes durante aproximadamente 3 meses. Hable con su proveedor de cuidados de la salud sobre cuándo es seguro para usted comer en restaurantes.

¿Es seguro para mí tomar suplementos alimenticios?

En los Estados Unidos, la forma en que se fabrican y almacenan estos productos alimenticios no está regulada. Esto significa que pueden ser un riesgo para la salud (infección o enfermedad transmitida por alimentos). Los suplementos alimenticios también pueden evitar que algunos medicamentos actúen tan bien como deberían.

Hable con su proveedor de cuidados de la salud de MSK antes de tomar suplementos, probióticos, remedios homeopáticos o productos a base de hierbas. Esto incluye la hierba de San Juan y las medicinas chinas tradicionales, como hierbas, raíces o semillas.

¿Cómo sé si mi agua potable es segura?

El agua de la llave de la mayoría de las grandes ciudades (como la ciudad de New York) es segura para beber. Si no está seguro de si el agua de la llave en su área es segura, consulte con su departamento de salud local.

Nunca beba agua de lagos, ríos, arroyos o manantiales. Si

usa agua de pozo que no ha sido analizada para detectar bacterias, hiérvala antes de beberla. Para ello:

- Lleve el agua a un hervor fuerte (burbujas grandes y rápidas) durante 15 a 20 minutos.
- Guarde el agua en el refrigerador y utilícela dentro de las 48 horas (2 días).
- Después de 2 días, vierta el agua sobrante por el desagüe. No la beba.

También puede usar agua embotellada en lugar de agua de pozo. Visite www.epa.gov/privatewells/potential-well-water-contaminants-and-their-impacts para obtener más información sobre el agua de pozo.

¿Qué alimentos debo evitar comer?
Algunos alimentos tienen más probabilidades de causar enfermedades transmitidas por alimentos que otros. Es mejor evitar:

- Carnes rojas, carne de aves, pescados, mariscos (incluido sushi) y huevos que estén crudos o semicrudos, y sustitutos de la carne, como tempeh y tofu.
- Leche, queso u otros productos lácteos no pasteurizados o crudos y miel.
- Frutas y verduras frescas y sin lavar.

- Brotes crudos o sin cocer, como los brotes de alfalfa y los de soja.
- Embutidos fríos o crudos (fiambres) y perros calientes. Las carnes cocidas sobre otros alimentos, como el pepperoni sobre la pizza, son seguras para comer.

También pueden aparecer infecciones cuando una enfermedad se transmite a través de los alimentos. Puede encontrar noticias sobre los casos actuales en EE. UU. en el sitio web de los CDC en www.cdc.gov/foodborne-outbreaks

Un nutricionista dietista clínico puede ayudarle a elegir alimentos seguros, ya que le dará información para que entienda los riesgos de comer ciertos alimentos. Hable con el dietista sobre los riesgos de comer los alimentos mencionados en la tabla a continuación.

Grupo de alimentos	Alimentos

Leche y productos lácteos	• Leche, queso y otros productos lácteos que no están en el refrigerador. • Queso rebanado en una sección de embutidos. Es posible que estos quesos se rebanen cerca de los fiambres. En su lugar, elija queso preenvasado y sellado. • Postres o pastelitos no refrigerados con rellenos de crema o glaseado. En su lugar, elija productos envasados y conservados. • Helado suave y yogur suave, y bola de helado servida en un restaurante.
Carnes rojas, carnes de ave, mariscos y huevos	• Carnes rojas rebanadas en una sección de embutidos. En su lugar, elija fiambres preenvasados y sellados. • Pescados y mariscos crudos o parcialmente cocidos. Esto incluye caviar, sashimi, sushi, ceviche y mariscos ahumados en frío, como salmón ahumado. • Almejas, mejillones y ostras en su concha. • Carnes para untar y patés refrigerados.

Frutas y verduras	• Productos que están magullados, abollados o tienen otras marcas. • Ensaladas y frutas y verduras de tiendas de platos preparados o bufés de ensaladas. • Frutas y verduras precortadas. • Sushi vegetariano, salvo que lo haga usted mismo en casa. Es posible que las tiendas o los restaurantes preparen el sushi vegetariano cerca de pescado crudo.
Bebidas	• Cidra de manzana y ponche de huevo y otros jugos de frutas y verduras sin pasteurizar. • Jugos de frutas o verduras recién exprimidos, salvo que los prepare usted mismo en casa. • Vino y cerveza sin pasteurizar, como cervezas de microcervecerías y aquellas que no se conservan a temperatura ambiente. Hable con su médico antes de consumir bebidas alcohólicas. • Soda y otras bebidas de máquinas dispensadoras. • Agua de un surtidor de agua u otro recipiente compartido.
Frutos secos y granos	• Frutos secos sin tostar con cáscara.

Otro	• Suplementos herbales y nutricionales, incluidos los suplementos probióticos para mejorar la salud intestinal. Por lo general, vienen en forma de cápsulas, gomitas, polvo o pastillas. • Recipientes compartidos usados por muchas personas, como condimentos y leche en una cafetería. • Cualquier alimento no envasado, comunitario o compartido. Esto incluye muestras gratuitas o alimentos no perecederos compartidos en la despensa de su hogar.

Tabla 2. Pregúntele a un nutricionista dietista clínico sobre los riesgos de comer estos alimentos

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center