



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Dieta con bajo contenido microbiano

Esta información le ayudará a seguir una dieta con bajo contenido microbiano. Llevar una dieta con un bajo contenido microbiano reduce el riesgo de que se enferme mientras su sistema inmunitario está débil, como cuando tiene leucopenia (un número bajo de glóbulos blancos), después de la quimioterapia, la radioterapia o de un trasplante de médula ósea o de células madre.

En la primera sección de esta publicación hay información sobre cómo mantener la seguridad de los alimentos. En la segunda sección se explica cuáles son las comidas y bebidas que puede consumir de forma segura mientras hace una dieta con bajo contenido microbiano. No haga ningún cambio en esta dieta sin antes hablar con un integrante de su equipo de atención médica. Puede ser con su médico, enfermero, enfermero practicante o dietista.

Las personas que se someten a un trasplante de células madre alogénicas o autólogas deben seguir esta dieta durante los primeros 100 días después del trasplante. Hable con su equipo de

atención médica sobre si debe continuar con la dieta una vez finalizado el período de 100 días.

## **Pautas de seguridad alimentaria**

### **Acerca de los microbios**

Los microbios son seres vivos diminutos, como las bacterias, los virus y los hongos, que pueden ingresar en la comida si infectan al animal del cual provienen. Los microbios también pueden ingresar en los alimentos durante su procesamiento o elaboración. Cuando los microbios ingresan en los alimentos y usted los come sin prepararlos de forma adecuada, pueden causar infecciones. Las personas con leucopenia tienen un riesgo muy alto de infección.

Los microbios pueden fijarse en los alimentos y reproducirse, pero no siempre se pueden ver, oler o saborear. Es más probable que proliferen en los siguientes alimentos:

- Leche y otros productos lácteos no refrigerados.
- Quesos no pasteurizados (como el queso brie, el azul y el feta).
- Huevos a medio cocer y crudos, y alimentos que tienen huevos crudos (como masa para galletas y aderezo para ensalada César).
- Carnes rojas, carnes de ave, pescado y mariscos a medio cocer o crudos (incluso el pescado ahumado, como el salmón o la trucha).

- Determinadas frutas y verduras (véase la lista de frutas y verduras en la sección “Qué se puede comer en una dieta con bajo contenido microbiano”).
- Jugos no pasteurizados o no tratados (como jugos recién exprimidos).
- Brotes vegetales (como alfalfa cruda, soja y rábanos).

### **Comprar alimentos seguros para comer**

- Verifique la fecha de vencimiento en los envases. Compre y consuma los alimentos antes de esa fecha.
- No compre frutas ni verduras con cortes, magulladuras ni moho.
- No compre frutas ni verduras precortadas en la tienda de comestibles. Cómprelas enteras, y límpielas y córtelas en su casa.
- No compre alimentos enlatados si la lata tiene abolladuras o está hinchada.
- No compre alimentos en frascos, si el frasco está agrietado o si la tapa no está bien cerrada.
- No compre alimentos envasados o en cajas que no estén debidamente selladas.
- Compre solo productos lácteos, miel y jugos de frutas y verduras pasteurizados.

- Solo compre huevos que estén refrigerados. Abra el envase de cartón para asegurarse de que no haya huevos rotos ni resquebrajados.
- No compre alimentos de contenedores o cajones de autoservicio que contengan productos a granel.
- No pruebe muestras gratuitas.
- No compre carnes, quesos ni ensaladas en la sección de embutidos ni en el bufé de ensaladas.
- Separe los alimentos listos para consumir de los alimentos crudos. Coloque las carnes rojas, las carnes de ave, el pescado, los mariscos y otros alimentos crudos en bolsas plásticas antes de colocarlos en su carro de compras.

Al ir de compras, tome de último la leche y otros alimentos fríos y congelados. Esto disminuye el tiempo que estos artículos pasan fuera del refrigerador o del congelador.

### **Transportar los alimentos de forma segura**

- Después de comprar los comestibles, vaya directamente a su casa y coloque de inmediato los alimentos perecederos (los que pueden echarse a perder con rapidez) en el refrigerador o el congelador.
- Nunca deje alimentos perecederos en el calor del interior de un automóvil.
  - Si tiene que ir a otra parte después de hacer las compras de

comestibles, o si el viaje desde la tienda de comestibles hasta su casa es largo, coloque los alimentos perecederos en una bolsa aislada o en una nevera portátil con hielo o paquetes de gel helado.

## **Guardar los alimentos de forma segura**

- Guarde los alimentos inmediatamente después de las compras.
- Coloque los huevos y la leche en un estante dentro del refrigerador. No los coloque en la puerta. El interior del refrigerador permanece más frío que la puerta.
- Nunca deje los alimentos perecederos fuera del refrigerador durante más de 1 hora.

## **Mantener limpia la cocina**

- Mantenga un área de su cocina limpia para preparar y comer los alimentos. Esto ayudará a que los microbios no se propaguen.
- Use toallas de papel o un paño limpio para limpiar las superficies de la cocina. No use esponjas.
- Use un aerosol de limpieza antibacteriana para limpiar las superficies. Busque productos que tengan blanqueador (lavandina, hipoclorito, lejía o cloro) o amoníaco. Dos ejemplos son Lysol® Food Surface Sanitizer y Clorox® Clean-Up Cleaner.

## Usar tablas y utensilios para cortar

- Use tablas para cortar gruesas de plástico, mármol, vidrio o cerámica. Estos materiales no son porosos, así que no absorben los alimentos ni las sustancias líquidas. No use tablas para cortar de madera ni otras superficies porosas que absorben los alimentos y líquidos.
- Deseche las tablas para cortar que estén gastadas o que sean difíciles de limpiar.
- Lave los cuchillos y las tablas para cortar con jabón y agua caliente antes de utilizarlos para cortar el siguiente alimento.
- Como precaución extra, también puede lavar las tablas para cortar con un desinfectante de cocina. Enjuague el desinfectante con agua caliente antes de usar la tabla para cortar.
- Use una tabla para cortar las frutas y verduras frescas, y otra para la carne roja, el pescado, los mariscos o la carne de ave cruda.
- Nunca coloque alimentos cocidos en una tabla para cortar ni en un plato donde anteriormente hubo alimentos crudos.

## Manipular los alimentos de forma segura

- Lávese bien las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos:
  - Antes de preparar o comer alimentos

- Después de preparar carnes de ave, carnes rojas, pescado o mariscos crudos
- Después de manipular los desperdicios
- Lave bien las frutas y verduras frescas. Nunca use blanqueador ni detergente para lavar las frutas y verduras.
  - Para lavar adecuadamente las frutas y verduras, colóquelas bajo agua corriente tibia y restriegue la cáscara con un cepillo limpio para lavar verduras.
  - Aun si planea pelar una fruta o verdura, lave la cáscara antes de cortarla o pelarla (por ejemplo, plátanos, naranjas, melones y aguacates).
- Separe y lave a fondo todas las verduras de hoja para ensalada. Vuelva a lavar todas las frutas y verduras aun si están “prelavadas”.
- Descongele los alimentos mediante uno de los siguientes métodos:
  - Coloque el alimento en el refrigerador 1 día antes de cocinarlo.
  - Descongélalo en el microondas con la función de descongelamiento del aparato. Cocínelo 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 inferior.

- No coma hamburguesas ni otros productos de carne si la carne no se ve bien cocida. Cocine la carne hasta que esté gris y los jugos sean transparentes.
- Cocine el pescado hasta que se desmenuce, y los mariscos hasta que estén bien cocidos y opacos.
- Cocine las claras y yemas de los huevos hasta que estén firmes.
- Utilice un termómetro de alimentos para verificar que todos estén cocidos a las temperaturas internas mínimas indicadas en el cuadro que aparece a continuación. Tome la temperatura en el centro de la parte más gruesa del alimento.
- No comparta alimentos con otras personas.
- Siempre recuerde: si tiene dudas, ideséchelo!

<b>Alimento</b>	<b>Temperaturas internas mínimas seguras</b>
<b>Huevos y platos con huevos</b>	
Huevos	Cocínelos hasta que la yema y la clara estén firmes
Platos con huevos	160 °F (71 °C)
Salsas con huevo	160 °F (71 °C)
<b>Carne picada y mezclas de carne</b>	
Pavo y pollo	165 °F (74 °C)
Carne de res, hamburguesas, ternera, cordero y cerdo	160 °F (71 °C)



<b>Carne fresca de res, ternera y cordero</b>	
Bien cocido	170 °F (77 °C)
<b>Cerdo fresco</b>	
Bien cocido	170 °F (77 °C)
<b>Jamón</b>	
Crudo o fresco	160 °F (71 °C)
Jamón precocido, curado	140 °F (60 °C)
<b>Carne de ave</b>	
Todos los productos	165 °F (74 °C)
<b>Pescado y mariscos</b>	
Todos (crudos o frescos)	145 °F (63 °C)

## Comer las sobras

- Refrigere las sobras en recipientes llanos inmediatamente después de comer.
- Recaliente las siguientes sobras a una temperatura interna de al menos 165 °F (74 °C) durante un mínimo de 15 segundos:
  - Carne de ave
  - Carne rellena de ave, pescado o roja
  - Carne molida
  - Cerdo, carne de res, ternera y cordero
  - Huevos duros
- Cuando recaliente las sobras en el microondas, revuelva, cubra

y dé vuelta a la comida para que se caliente de manera uniforme.

- Para recalentar las salsas, las sopas y el gravy, hay que hacerlos hervir.
- Deje que los alimentos se enfríen para no quemarse la boca.
- Coma las sobras recalentadas dentro de un plazo de 1 hora después de recalentarlas.
- No coma sobras de más de 2 días.
- No coma ningún alimento que ya se haya recalentado una vez.

## Qué comer en una dieta con bajo contenido microbiano

### Panes, granos y cereales

<b>Qué se puede comer</b>	<b>Qué se debe evitar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Todos los panes, panecillos, bagels, muffins ingleses, waffles, tostadas francesas, muffins, panqueques y panecillos dulces</li><li>• Papas fritas, totopos de maíz, nachos, palomitas de maíz y pretzels</li><li>• Cualquier cereal cocido o listo para comer comprado preenvasado en una tienda</li><li>• Arroz, pasta y otros granos cocidos</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Levadura de cerveza semicruda o cruda</li></ul>

## Leche y productos lácteos

Qué se puede comer	Qué se debe evitar
<p>Todos los productos lácteos <b>pasteurizados</b>, como por ejemplo los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leche y productos lácteos comerciales (como crema agria y crema batida)</li><li>• Yogures, incluidos los hechos con cultivos vivos (como Dannon®, Chobani® y Stonyfield®)</li><li>• Queso en rebanadas y queso para untar procesados preenvasados; queso crema, requesón y ricotta</li><li>• Queso pasteurizado en envase comercial, como queso tipo americano, cheddar, mozzarella, Monterey Jack, suizo y parmesano</li><li>• Quesos blandos claramente identificados como “hechos con leche pasteurizada”, como queso de cabra y feta</li><li>• Helado preenvasado, yogur helado, sorbete, Popsicle, barras heladas, flanes y malteadas caseras frescas</li></ul>	<p>Todos los productos lácteos <b>sin pasteurizar</b>, como los siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Leche cruda</li><li>• Ponche de huevo y yogur caseros</li><li>• Queso hecho con leche <b>no pasteurizada</b>, lo que a menudo incluye los quesos blandos como brie, queso de granja, camembert, queso estilo mexicano (como queso blanco y queso fresco), queso de cabra y algunos quesos mozzarella. Estos pueden comerse si se cocinan hasta que se fundan.</li><li>• Quesos madurados con moho, como roquefort, stilton, goronzola y queso azul</li><li>• Evite comer la cáscara de los quesos, ya que a menudo contiene moho (como el brie)</li></ul> <p>Otros productos lácteos:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Yogur o helado blando</li><li>• Productos de repostería rellenos de crema y sin refrigerar</li><li>• Productos lácteos fermentados (como kéfir)</li></ul>

- Fórmulas para bebé líquidas concentradas, comercialmente estériles y listas para beber

- Queso rebanado en la sección de embutidos
- Quesos que contienen chiles u otras verduras sin cocinar

## Huevos

<b>Qué se puede comer</b>	<b>Qué se debe evitar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos bien cocidos (clara y yema firmes) y productos pasteurizados del huevo (como Egg Beaters®, huevos en polvo o claras líquidas)</li> <li>• Huevos pasteurizados, como los que se sirven en MSK, pueden comerse con la yema líquida. Un ejemplo son los huevos pasteurizados Davidson’s Safest Choice®, que tienen una P de color rojo estampada. Para ver si se venden en su zona, use el localizador de tiendas que se encuentra en <a href="http://www.safeeggs.com/store-locator">www.safeeggs.com/store-locator</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huevos y productos del huevo semicrudos sin pasteurizar</li> <li>• Huevos crudos y alimentos que contienen huevos crudos (como aderezo casero para ensalada César, mayonesa fresca y alioli, y masa cruda para galletas)</li> </ul>

## Carnes rojas, sustitutos de carnes rojas, carnes de ave, pescado y mariscos

<b>Qué se puede comer</b>	<b>Qué se debe evitar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes rojas y carnes de ave bien cocidas (como cerdo, carne de res, cordero, pollo y pavo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes rojas, carnes de ave y pescado a medio cocer o crudos, incluso los que están al punto o</li> </ul>

- Pescado y mariscos bien cocidos (como salmón, tilapia, bacalao, camarones, langosta, cangrejo y atún o salmón enlatados). Tenga especial cuidado con los mariscos que estén en la concha (como la langosta) y asegúrese de cocinarlos completamente hasta que estén opacos.
  - Tofu cocido, pasteurizado o conservado a temperatura ambiente
  - Productos cocidos fermentados, incluso miso y tempeh
  - Carnes frías precortadas y perros calientes comerciales, vendidos en envase sellado (como salame, salchicha de Bolonia, jamón y pavo), que se cocinan hasta que despiden vapor. Deseche las sobras pasadas 48 horas de haber abierto el envase.
  - Tocino y salchicha bien cocidos
  - Carnes enlatadas y cecina de res o de pavo en envase comercial
  - Pescado ahumado enlatado y conservado a temperatura ambiente
- jugosos
- Tempeh, productos de miso y tofu a medio cocer o crudos
  - Carnes frías recién rebanadas y carnes de vendedores callejeros
  - Pescado y mariscos crudos o parcialmente cocidos, incluso caviar, sashimi, sushi y ceviche (pescado “cocido al limón” o curado)
  - Almejas, mejillones y ostras crudos o cocidos
  - Pescado ahumado, como salmón o trucha identificados como “estilo Nova”, “salmón ahumado”, “arenque ahumado”, “ahumados” o “tasajo” (salvo que estén cocidos a 160 °F o que sean ingredientes de un guisado o plato cocido)
  - Carnes para untar y patés refrigerados
  - Salame curado al aire en envoltorio natural

## Frutas y verduras

<b>Qué se puede comer</b>	<b>Qué se debe evitar</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas y verduras crudas bien lavadas sin cortes, magulladuras ni moho. Algunos ejemplos son manzanas, peras, melocotones, pimientos, verduras de hoja para ensalada, zanahorias, pepinos y tomates.</li><li>• Frutas y verduras de cáscara gruesa bien lavadas y peladas. Algunos ejemplos son frutas cítricas, bananas, aguacates, mangos y melones.</li><li>• Frutas y verduras cocidas y enlatadas</li><li>• Frutas y verduras congeladas bien lavadas</li><li>• Jugos y concentrados helados pasteurizados</li><li>• Frutas secas en envase comercial</li><li>• Salsa embotellada conservada a temperatura ambiente (refrigerar una vez abierta)</li><li>• Hierbas frescas, bien lavadas</li><li>• Hierbas y especias secas</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Frutas, verduras y hierbas crudas o congeladas sin lavar</li><li>• Cualquier fruta o verdura “de textura rugosa” cruda o congelada que no se pueda lavar minuciosamente (como fresas, frambuesas, moras, brócoli y coliflor). Estas se pueden comer cocidas.</li><li>• Frutas y verduras frescas precortadas (como melón precortado)</li><li>• Jugos de frutas y verduras recién exprimidos y sin pasteurizar (salvo que se preparen en el hogar)</li><li>• Salsa de frutas o verduras frescas de la vitrina refrigerada de la tienda de comestibles</li><li>• Sushi vegetariano, salvo que sea casero, ya que posiblemente se prepare cerca de pescado crudo</li><li>• Todos los brotes vegetales sin cocinar (alfalfa, frijol, trébol y todos los demás)</li><li>• Ensaladas de tiendas de platos preparados o bufés de ensaladas</li></ul>

# Bebidas

Qué se puede beber	Qué se debe evitar
<ul style="list-style-type: none"><li>• Agua de la llave o hielo hecho a partir de esta, si su agua es de un suministro de agua de la ciudad o de un pozo municipal que provee a una zona con una alta densidad de población</li><li>• Agua de pozos privados o pequeños pozos comunitarios <b>solo</b> si el pozo es evaluado a diario para detectar bacterias. Si el pozo no es evaluado a diario, hierva el agua antes de utilizarla.</li><li>• Aguas destiladas, de manantiales y naturales embotelladas a nivel comercial</li><li>• Jugos pasteurizados de frutas y verduras</li><li>• Bebidas embotelladas, enlatadas o en polvo</li><li>• Café caliente</li><li>• Té caliente utilizando bolsas de té comerciales envasadas</li><li>• Té helado y café helado casero hecho a partir de té o café caliente colado (hervido), siempre y cuando lo almacene en el refrigerador y lo beba</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Cidra de manzana y ponche de huevo sin pasteurizar, y otros jugos de frutas y verduras sin pasteurizar</li><li>• Vino y cerveza sin pasteurizar (como cervezas de microcervecerías y aquellas que se conservan a temperatura ambiente). Hable con su médico antes de consumir bebidas alcohólicas.</li><li>• Soda y demás refrescos de máquinas dispensadoras</li><li>• Té hecho con hojas sueltas, té hecho en frío, té al sol, kombucha y mate</li><li>• Café o té colado helado o frío de restaurantes o cafeterías.</li></ul>

<p>dentro de los siguientes 2 días</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche de soja pasteurizada y otras leches de origen no lácteo (como de almendra, arroz y coco)</li> <li>• Complementos nutricionales líquidos comerciales (como Ensure® y Boost®)</li> </ul>	
--	--

## Frutos secos

Qué se puede comer	Qué se debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos tostados envasados de fábrica</li> <li>• Almendras o avellanas crudas envasadas de fábrica (pasteurizadas por exigencia legal) u otros frutos secos crudos identificados como “pasteurizados”.</li> <li>• Frutos secos en productos horneados</li> <li>• Mantequillas de frutos secos en envase comercial (como cacahuete, almendra y soja)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los frutos secos que se venden abiertos y a granel, como en las tiendas de alimentos saludables o especiales</li> <li>• Frutos secos crudos no pasteurizados</li> <li>• Frutos secos tostados con cáscara (como pistaches o cacahuates con cáscara)</li> <li>• Mantequilla de cacahuete o mantequillas de frutos secos recién molidos (no en envase comercial)</li> </ul>

## Condimentos y varios

Qué se puede comer	Qué se debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sal y azúcar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miel y panal de miel cruda o sin</li> </ul>



- Jaleas, jarabes y mermeladas (refrigerar una vez abiertas)
- Miel pasteurizada o sometida a pasteurización rápida
- Hierbas, especias y pimienta negra molida envasada
- Ketchup, mostaza, salsa barbacoa y salsa de soja (refrigerar una vez abiertas)
- Pepinillos, salsa de pepinillos y aceitunas (refrigerar una vez abiertos)
- Vinagre
- Aceites y mantecas vegetales
- Mantequilla y margarina refrigeradas
- Mayonesa y aderezos para ensalada comerciales y conservados a temperatura ambiente, incluso los aderezos César, a base de queso azul y otros aderezos para ensalada a base de queso (refrigerar una vez abiertos)
- Salsas y gravy cocidos

pasteurizar

- Pimienta negra entera o recién molida que el mesero o mozo pone en la comida al momento de servirla
- Recipientes de condimentos compartidos en los restaurantes (pida paquetes individuales)
- Aderezos frescos para ensalada (ubicados en la vitrina refrigerada de la tienda) con huevos o quesos crudos, como aderezo para ensalada César
- Preparados de complementos herbarios y nutricionales

## Postres

Qué se puede comer	Qué se debe evitar
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tortas, tartas, pasteles y budines refrigerados,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasteles rellenos de crema, no refrigerados (no estables a</li> </ul>

<p>comerciales y caseros</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasteles refrigerados rellenos de crema</li> <li>• Galletas, tanto caseras como comerciales</li> <li>• Pastelitos de fruta y rellenos de crema, conservadas a temperatura ambiente</li> <li>• Helado y yogur helado envasados de la tienda de comestibles</li> <li>• Caramelos y goma de mascar envasados</li> </ul>	<p>temperatura ambiente)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogur helado y helado soft</li> <li>• Bola de helado servida en un restaurante</li> <li>• Mentas no envasadas para después de las comidas (como las que se encuentran en los mostradores de los restaurantes)</li> </ul>
--	--

## Comida de restaurantes y sitios de comida para llevar

<b>Qué se puede comer</b>	<b>Qué se debe evitar</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los alimentos recomendados en los grupos de alimentos previos deben provenir directamente de la parrilla o de la cocina, y no deben servirse en mesas de vapor ni colocarse bajo lámparas de calor. Algunos ejemplos de alimentos que es seguro comer son pizza recién hecha (no rebanada ni recalentada); hamburguesas directamente de la parrilla; papas fritas recién cocidas; y</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier alimento que no se haga especialmente a pedido</li> <li>• Jugos de frutas y productos lácteos sin pasteurizar (como jugos solicitados en un bar de jugos)</li> <li>• Frutas y verduras crudas y postres con frutas frescas</li> <li>• Carnes frías y quesos rebanados en la sección de embutidos</li> <li>• Bufés, barras de ensaladas, Smorgasbords, comidas compartidas</li> <li>• Vendedores ambulantes</li> </ul>

pollo entero recién cocido en el asadero; pasado directamente del asadero al paquete por un empleado con guantes.

- Paquetes de condimentos individuales (no de recipientes a bomba)
- Café negro caliente o té caliente de una cafetería, sin que el personal lo mezcle y sin que se utilicen recipientes de leche compartidos y no refrigerados.

- Yogur y helado soft
- Comida rápida (como McDonalds® y Subway®)
- Alimentos recalentados

## Comer en restaurantes

Usted puede comer afuera si está haciendo una dieta con bajo contenido microbiano, **salvo que haya sido sometido a un trasplante de células madre**. Si fue sometido a un trasplante de células madre, véase la sección “Pautas para personas sometidas a un trasplante de médula ósea o de células madre” a continuación.

Es importante elegir el restaurante con cuidado. Los departamentos de salud locales inspeccionan los restaurantes para asegurarse de que estén limpios y de que sigan prácticas alimentarias seguras. Usted puede averiguar información sobre las inspecciones recientes de salud de los restaurantes de su localidad en el sitio web del Departamento de Salud (DOH) local. Para averiguar sobre los restaurantes de la ciudad de Nueva

York, visite el sitio: [www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page)

También puede preguntar en los restaurantes de su localidad sobre las normas de capacitación en seguridad alimentaria que sigan. Al salir a comer afuera, siga las pautas que se indican a continuación.

- Pida que todos los alimentos y carnes estén completamente cocidos.
- No pida alimentos que pudieran tener huevos crudos (como aderezo para ensalada César, salsa holandesa, mayonesa fresca y alioli).
- Si no está seguro de los ingredientes que contiene su comida, pregunte a los meseros.
- No coma alimentos de bufés ni barras de ensaladas.
- Pida que le cocinen los alimentos en el momento y que no se los sirvan de mesas de vapor ni que se tengan bajo lámparas de calor.
- Pida paquetes individuales de condimentos, como paquetes de ketchup y mostaza. Es posible que muchos clientes utilicen los recipientes abiertos.
- No coma helado ni yogur congelado de autoservicio. En los dispensadores podría haber bacterias si no los limpian a menudo.

- Siempre pida una pizza entera o personal. No pida rebanadas individuales, ya que a menudo se conservan bajo lámparas de calor.

## **Pautas para personas sometidas a un trasplante de médula ósea o de células madre**

Las personas que se someten a un trasplante de células madre alogénicas o autólogas no deben comer en restaurantes durante los primeros 100 días después del trasplante. Hable con alguien de su equipo de atención médica si tiene preguntas o inquietudes acerca de comer afuera antes o después del período de 100 días.

## **Evite los suplementos alimenticios**

No tome suplementos, remedios homeopáticos ni productos a base de hierbas (como hierba de San Juan o medicamentos tradicionales chinos) salvo que haya conversado acerca de ello con su equipo médico de MSK. Como en Estados Unidos no hay normas federales respecto a esos productos, la manera en que se procesan y almacenan podría representar un riesgo para la salud. Los microbios presentes en esos artículos también pueden causar una infección. Asimismo, los propios productos podrían interferir con el efecto de un medicamento de venta con receta o incluso cambiarlo.

## **Agua potable**

Nunca tome agua de lagos, ríos, arroyos, manantiales ni pozos.

Si tiene dudas acerca de si el agua de la llave es segura, consulte al

departamento de salud local, o hierva o filtre el agua. Tome agua embotellada si cree que es posible que el agua de la llave no sea segura. Tenga en cuenta que la mayoría de los dispositivos de filtración de agua **no** hacen que el agua sea segura si la fuente de la que proviene no ha sido tratada con cloro.

Si utiliza agua de pozo que no se evalúa a diario para detectar bacterias, debe hervirla. Lleve el agua a un hervor fuerte durante 15 a 20 minutos. Guarde el agua hervida en el refrigerador. Tire el agua hervida que no utilice en un plazo de 48 horas.

## Recursos

Consulte los recursos que se indican a continuación para obtener más información sobre cómo prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos, y cómo manejar, almacenar y preparar los alimentos de forma segura.

Sitios web gubernamentales con información y noticias sobre enfermedades transmitidas por los alimentos, retiros del mercado y normas:

- **Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) Servicio de Seguridad e Inspección de Alimentos**  
[www.fsis.usda.gov](http://www.fsis.usda.gov)
- **Información sobre seguridad de los alimentos del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.**

UU.

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

- **Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) de EE. UU.**

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

- **Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Seguridad alimentaria**

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

## **Fight BAC! Asociación para la Educación en Seguridad Alimentaria**

Un sitio web con consejos prácticos acerca de cómo mantener la seguridad de los alimentos.

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

## **“Ask Karen” de USDA**

Un sistema web de preguntas y respuestas que permite a los visitantes leer preguntas previamente hechas y enviar nuevas acerca de enfermedades transmitidas por los alimentos, y de la manipulación, el almacenamiento y la elaboración segura de los alimentos.

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

## **Información sobre inspección de restaurantes del Departamento de Salud e Higiene Mental de NYC**

Un sitio web en el que puede hacer búsquedas de los resultados y grados de inspección de restaurantes de la ciudad de Nueva York.

[www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page](http://www1.nyc.gov/site/doh/services/restaurant-grades.page)

## **La línea de información sobre alimentos seguros**

Llame a este número para comunicarse con la FDA de EE. UU.  
888-723-3366

## **Servicios de Nutrición de MSK**

Llame a este número para programar una cita con uno de los dietistas o nutricionistas registrados de MSK.

212-639-7312

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.

---

Low-Microbial Diet - Last updated on April 17, 2019

©2020 Memorial Sloan Kettering Cancer Center