



# Guía para una Alimentación Segura

La seguridad alimentaria es un aspecto fundamental para preservar la salud, especialmente en pacientes inmunocomprometidos, como aquellos que reciben tratamientos oncológicos o hematológicos. Estos pacientes son particularmente vulnerables a las infecciones alimentarias debido a su sistema inmunitario debilitado. Este documento presenta una guía práctica de higiene y manipulación de alimentos para minimizar riesgos y garantizar una nutrición segura.

## Pautas Generales para la Seguridad Alimentaria

- Lavar las manos y superficies de trabajo frecuentemente.
- Evitar la contaminación cruzada entre diferentes alimentos.
- Conservar los alimentos a temperaturas adecuadas.
- Utilizar herramientas como termómetros para alimentos y refrigeradores, jabón para manos, toallas limpias y lejía diluida para esterilización.

## Higiene Personal

- Lavar las manos con agua caliente y jabón durante 15 segundos antes y después de manipular alimentos, especialmente carnes crudas, mariscos y aves.
- Secar las manos con toallas limpias o de papel.

## Limpieza de la Cocina

- Lavar utensilios, platos y encimeras con agua caliente y jabón después de cada uso.
- Esterilizar esponjas y tableros de corte con lejía diluida o en microondas.
- Mantener limpio el frigorífico y las despensas.
- Revisar las fechas de caducidad y desechar alimentos en mal estado.

## Manipulación de Tableros de Corte

- Utilizar tableros diferentes para carnes crudas y otros alimentos.
- Lavar y esterilizar tableros después de cada uso.
- Sustituir tableros gastados o con grietas.

## Compras en el Supermercado

- Preferir alimentos empaquetados y con fecha de caducidad visible.
- Evitar alimentos con moho, latas dañadas o productos no pasteurizados.
- Seleccionar frutas y verduras frescas, evitando las cortadas o procesadas.



## **Manipulación de Alimentos en Casa**

- Lavar tapas de latas antes de abrirlas y mantener utensilios limpios.
- Desechar alimentos con signos de moho o en mal estado.
- Refrigerar frutas y verduras inmediatamente y lavarlas antes de su consumo.
- Evitar el consumo de brotes crudos debido al riesgo de contaminación.

## **Almacenamiento y Conservación de Alimentos**

- Mantener la nevera entre 1 y 4 °C y el congelador por debajo de -17 °C.
- No descongelar alimentos a temperatura ambiente; utilizar la nevera o microondas.
- Consumir alimentos preparados en un máximo de 72 horas.
- Congelar alimentos que no se consumirán en 2 o 3 días.

## **Cocción de Alimentos**

- Cocinar carnes hasta que alcancen una temperatura interna adecuada.
- Evitar el consumo de huevos crudos o parcialmente cocidos.
- Calentar alimentos en el microondas asegurando una temperatura homogénea.

## **Recomendaciones para Comer Fuera de Casa**

- Evitar alimentos crudos, bufés y alimentos callejeros.
- Elegir restaurantes que cumplan con estándares básicos de limpieza.
- Transportar sobras en condiciones higiénicas y refrigerarlas inmediatamente.

Esta guía ofrece recomendaciones prácticas para garantizar una alimentación segura. La implementación de estas medidas es clave para proteger la salud, especialmente en pacientes vulnerables. Ante cualquier duda, consulta con tu médico o personal sanitario especializado.