

Seguridad en la comida es especialmente importante durante el tratamiento activo del cáncer

Siguiendo los pasos de seguridad en la comida, bajara los chances de obtener intoxicación por comida. Las cuatro reglas básicas de seguridad alimenticia son LIMPIAR, SEPARAR, COCINAR, ENFRIAR. Ver el sumario a continuación para entender los cuatro pasos. Para más información visita www.cdc.gov/foodsafety/es/ y espanol.foodsafety.gov

LIMPIE – LÁVESE LAS MANOS Y LAS SUPERFICIES CON FRECUENCIA

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos antes y después de manipular alimentos y antes de comer.
- Lave las tablas de cortar, platos, ollas, abrelatas, licuadoras y utensilios con agua caliente y jabón y enjuáguelos con agua caliente. Déjelos secar al aire. No use paños de cocina para secarlos. Si son aptas para lavaplatos, puede pasarlas por allí.
- Limpie los mesones de cocina y las tablas de cortar mientras trabaja con carnes, aves (pollo, pavo, etc.), mariscos crudos y con alimentos que no se cocinarán.
- Puede usar una solución de blanqueador suave (1 cucharada de blanqueador en 1 galón de agua) para desinfectar las tablas de cortar. Puede usar esta solución de lejía o toallitas desinfectantes para desinfectar los mesones de cocina.
- Lave los paños de cocina con frecuencia en el ciclo caliente de su lavadora.
- Lave todas las frutas y verduras con agua de la llave, incluso las que vaya a pelar o cortar.
- Con productos enlatados, limpie las tapas antes de abrir.



SEPRE - NO PROPAGUE LAS BACTERIAS DE UN ALIMENTO A OTRO

- Manipule las carnes, aves, mariscos y huevos crudos con cuidado.
- Mantenga la carne, aves, mariscos y huevos crudos separados de otros alimentos en su carrito de compras, bolsas de supermercado y refrigerador.
- Envuelva las carnes, aves y mariscos crudos para evitar que los jugos entren en otros alimentos.
- Use diferentes tablas de cortar para carnes, mariscos y productos agrícolas.

COCINE – COCINE LAS COMIDAS A TEMPERATURAS SEGURAS

- Cocine los alimentos a temperaturas internas mínimas seguras. Consulte la tabla en la página siguiente para obtener una guía de temperatura.
- Recalentar las sobras a una temperatura interna de 165 ° F.
- Use un termómetro para alimentos para verificar que sus alimentos cocinados o recalentados hayan alcanzado una temperatura segura. Coloque el termómetro en la parte más gruesa de la comida cuando revise. Lave el termómetro en agua caliente con jabón después de cada uso o límpielo según las instrucciones del fabricante.
- Cuando cocine en un microondas, cubra los alimentos, revuelva y gírelos para una cocción uniforme (a mano o con el plato giratorio de su microondas).

ENFRÍE – LAS TEMPERATURAS FRÍAS RETARDAN EL CRECIMIENTO DE BACTERIAS DAÑINAS

- Use un termómetro adecuado para asegurarse de que la temperatura de su congelador sea de 0 °F o menos y del refrigerador de 40 ° F o menos.
- Cocine o congele aves, pescado y carnes molidas frescas dentro de los 2 días siguientes, y otras carnes dentro de los 3 a 5 días posteriores a su compra.
- Enfríe todas las sobras en el refrigerador dentro de 2 horas (o dentro de 1 hora si la temperatura ambiente es superior a 90 ° F) y úselas dentro de 2 días. No los coma si están en la nevera más de 2 días.
- No descongele alimentos a temperatura ambiente. En su lugar, descongele en el microondas y cocine inmediatamente, o descongele en el refrigerador.

No se puede saber con sólo mirar.
Para estar seguro use un termómetro para alimentos.

Temperaturas internas mínimas adecuadas recomendadas por el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

 145 °F (62.77 °C) Carne de res, cerdo, cordero y ternero; asados, filetes y chuletas <small>*y permita un tiempo de reposo de 3 minutos</small>	 145 °F (62.77 °C) Pescados	 160 °F (71.11 °C) Carne de res, cerdo, cordero y ternero; molida	 160 °F (71.11 °C) Comidas a base de huevo	 165 °F (73.88 °C) Pavo, pollo, pato; entero, piezas y molida
---	---	---	--	---

CONSEJOS PARA COMPRAR COMESTIBLES:

- Limpie su carrito de compras con toallitas desinfectantes si están disponibles.
- Coloque las carnes, aves y mariscos crudos envasados en bolsas de plástico antes de colocarlos en su carrito de compras.
- No compre alimentos después de su fecha de caducidad.
- No compre alimentos de riesgo mayor de la tabla de la página siguiente.
- No compre alimentos que se muestren en condiciones inseguras o sucias.
- No compre productos que estén magullados o dañados.
- No compre latas con abolladuras, grietas, óxido o la tapa abultada.
- Recoja los alimentos perecederos al final.
- Planee ir directamente a casa del supermercado y refrigere los artículos de inmediato.

CONSEJOS PARA SALIR A COMER:

- Si come fuera, elija un restaurante con una buena puntuación en la inspección de seguridad alimentaria (busque una puntuación de 90 o más, o una "A"). Verifique el estado general del restaurante (la limpieza del restaurante puede reflejar la seguridad con la que se prepara la comida).
- Evite los bufés, las barras de ensaladas, los camiones de comida, las barras de jugos y las comidas compartidas.
- Elija alimentos de riesgo menor de la tabla de la página siguiente.
- Pregunte si la comida contiene ingredientes crudos como huevos, brotes, carnes, aves o mariscos. Si es así, elija otra cosa.
- Pregunte cómo se han cocinado los alimentos.
- Evite los alimentos tibios. Los alimentos fríos deben servirse fríos y los alimentos calientes deben servirse calientes.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas (o dentro de 1 hora si la temperatura ambiente es superior a 90 ° F).

SEGURIDAD EN LA COMIDA

DURANTE EL TRATAMIENTO DEL CÁNCER

Algunos alimentos son más peligrosos para usted que otros. Este riesgo puede depender de la procedencia de los alimentos y de cómo se procesan, almacenan y la preparan. No coma alimentos vencidos, dañados o visiblemente mohosos. Consulte el cuadro a continuación para conocer los alimentos de mayor riesgo que debe evitar y los alimentos de menor riesgo para elegir en su lugar.

Tipo de comida	Alimentos de mayor riesgo para evitar	Alimentos para elegir en su lugar
Carne y sustitutos de la carne	<ul style="list-style-type: none"> Carne, pollo o tofu crudos o poco cocidos Perritos calientes, fiambres y fiambres que no se hayan recalentado 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res o de ave cocida a una temperatura interna mínima segura Tofu pasteurizado o cocido Perritos calientes, fiambres y fiambres recalentados a humeantes o 165 ° F
Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> Pescado o mariscos crudos o poco cocidos, incluidos sashimi, sushi, salmón ahumado y ceviche Pescado ahumado refrigerado 	<ul style="list-style-type: none"> Pescado o mariscos cocidos a una temperatura interna mínima segura Pescado o mariscos enlatados
Queso	<ul style="list-style-type: none"> Quesos blandos elaborados con leche cruda o sin pasteurizar, que pueden incluir quesos de veta azul, brie, burrata, feta, camembert, quesos estilo mexicano (queso fresco, queso blanco, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Quesos duros y procesados Queso crema Quesos blandos claramente etiquetados como "hechos con leche pasteurizada"
Leche	<ul style="list-style-type: none"> Leche cruda o sin pasteurizar 	<ul style="list-style-type: none"> Leche pasteurizada
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> Huevos crudos o poco cocidos, incluidos blandos, tibios, escalfados, pasados por agua, con el lado soleado hacia arriba. Alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, que incluyen: <ul style="list-style-type: none"> Aderezo de ensalada César casero Masa de galleta cruda Ponche de huevo casero 	<ul style="list-style-type: none"> Huevos cocidos hasta que las yemas y las claras estén firmes Huevos o productos de huevo pasteurizados Comprado en la tienda: <ul style="list-style-type: none"> Aderezo para ensalada César de larga conservación Masa para galletas envasada Ponche de huevo ultrapasteurizado
Frutas y vegetales	<ul style="list-style-type: none"> Frutas o verduras sin lavar Salsas frescas en la sección refrigerada de la tienda de comestibles Jugos de frutas y verduras sin pasteurizar 	<ul style="list-style-type: none"> Frutas y verduras bien enjuagadas con agua corriente Frutas y verduras cocidas, enlatadas y congeladas Salsas no perecederas (se venden en frascos o latas) Jugos de frutas y verduras pasteurizados
Brotos	<ul style="list-style-type: none"> Brotos crudos (alfalfa, frijol o cualquier otro brote) 	<ul style="list-style-type: none"> Brotos cocidos
Nueces	<ul style="list-style-type: none"> Nueces crudas Mantequillas de nueces frescas molidas en la tienda 	<ul style="list-style-type: none"> Nueces tostadas Mantequillas de nueces envasadas comercialmente
Miel	<ul style="list-style-type: none"> Miel cruda o panal 	<ul style="list-style-type: none"> Miel comercial de grado A
Sobras	<ul style="list-style-type: none"> Las sobras no recalentadas a 165 ° F Sobras de más de 2 días 	<ul style="list-style-type: none"> Sobras recalentadas a 165 ° F Las sobras se comen en 2 días
Agua	<ul style="list-style-type: none"> Agua de pozo de pozos comunitarios pequeños o privados 	<ul style="list-style-type: none"> Agua de la llave Agua embotellada comercial Agua de pozos municipales

Si tiene más preguntas, pídale a su equipo de tratamiento que lo recomiende con un dietista registrado.