

Pautas dietéticas para el paciente inmunodeprimido


Su función inmunitaria podría estar disminuida debido a la quimioterapia y/o radioterapia o por tomar medicamentos para suprimir su sistema inmunitario. Esto significa que corre mayor riesgo de adquirir una infección relacionada con los alimentos. El propósito de esta dieta es ayudarlo a evitar alimentos específicos que podrían contener organismos que causan infección y a la vez incrementar al máximo los alimentos saludables. Elija alimentos de la columna "Puede comer" y no elija alimentos de la columna "No puede comer". Quizás le convendría hablar acerca de la inocuidad de estos y otros alimentos con el dietista.



Esta dieta debe seguirse antes y después de toda terapia de acondicionamiento (quimioterapia y/o radiación) y mientras esté tomando medicamentos inmunosupresores. El proveedor de atención médica y el dietista le avisarán cuando ya no sea necesario que siga la dieta. En general recomendamos lo siguiente:

- **Solo para pacientes de trasplante autólogo que reciben tratamiento de quimioterapia:** siga esta dieta durante los primeros tres meses después de la quimioterapia o el trasplante.
- **Para pacientes de trasplante alogénico:** siga la dieta hasta que termine toda terapia inmunosupresora, como ciclosporina, prednisona, Tacrolimus®, Myfortic®, sirolimus, o MMF.

Usted y su cuidador deben hablar con su proveedor de atención médica y con su dietista sobre cuáles pautas de dieta debe continuar o suspender después de recibir la terapia de acondicionamiento.

Pautas





Grupos de alimentos	Puede comer	No puede comer
Lácteos 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche y todos los productos lácteos de grado "A" pasteurizados, incluyendo rompopo sin ron, yogurt, helado, yogurt congelado, nieve, paletas heladas, batidos, rebanadas de queso procesado y quesos para untar, queso crema, requesón y queso ricotta. • Crema batida seca, refrigerada o congelada, pasteurizada • Quesos duros y medio suaves envasados en fábrica, como el cheddar, mozzarella, parmesano, suizo, Monterey Jack, etc. • Quesos blandos cocidos y pasteurizados como brie, de cabra, camembert, queso feta, queso fresco. Aunque no es completamente nulo, el riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los quesos blandos cocidos es bajo. • Fórmulas infantiles comercialmente estériles listas para alimentar y concentradas líquidas (evite las 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche no pasteurizada o cruda y productos lácteos elaborados con leche no pasteurizada o cruda. • Quesos comprados en salchichonerías • Queso con pimientos y otros vegetales crudos • Quesos con mohos (p. ej., Stilton, Roquefort, gorgonzola) • Queso blando estilo mexicano como queso fresco, queso blanco (a menos que esté hecho con leche pasteurizada y cocido)

Grupos de alimentos	Puede comer	No puede comer
(Lácteos, continuación)	fórmulas infantiles en polvo si hay una alternativa lista para alimentar o concentrado líquido)	
Carnes y sustitutos de carne 	<ul style="list-style-type: none"> • Todas las carnes (res, puerco, carnero, aves, pescado, mariscos, carnes de caza, jamón, tocino, chorizo, salchichas) bien cocinadas (ver la tabla de temperaturas adjunta) o enlatadas • Huevos cocinados hasta que la yema y la clara están firmes. • Huevos pasteurizados y sustitutos de huevo pasteurizados (como Egg Beaters®) y claras de huevo en polvo (se pueden usar crudas) • Salami, bologna, hot dogs y otras carnes frías comercialmente envasadas, calentadas hasta soltar vapor • Pescado ahumado enlatado y estable en almacén¹ (refrigerar después de abrir) • Tofu pasteurizado o cocido² • Pescados y mariscos ahumados refrigerados, como el salmón o la trucha si se cocinan a 160°F (71 °C) o si forman parte de un platillo cocinado 	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes, aves, pescado, carnes de caza, tofu² • Huevos crudos o medio crudos, y sustitutos de huevo sin pasteurizar; huevos fritos medio crudos, huevos tibios o huevos escalfados. • Carnes y embutidos de la salchichonería • Salami salado en envoltura natural • Pescados y mariscos refrigerados, sin cocinar, como salmón o trucha que en la etiqueta diga “nova-style,” “lox,” “kippered,” “smoked” o “jerky”. • Pescado encurtido • Productos de Tempe
Frutas y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca y cocinada bien lavada³; comidas que contienen frutas crudas bien lavadas • Fruta cocinada enlatada y fruta congelada • Jugos pasteurizados y concentrado de jugo pasteurizado • Frutas secas • Nueces y cacahuates tostados en lata o frasco • Nueces y cacahuates tostados, sin cáscara y en alimentos horneados • Cremas y mantequillas de nueces comercialmente envasadas (tales como la crema de cacahuete/maní, de almendra o de soya) 	<ul style="list-style-type: none"> • Frutas frescas sin lavar • Nueces y cacahuates crudos sin tostar • Nueces y cacahuates asados en su cáscara • Jugos de frutas y verduras sin pasteurizar • Salsa de frutas frescas que se encuentran en los refrigeradores del supermercado • Alimentos no pasteurizados que contengan frutas crudas, de los que venden en el refrigerador del supermercado

¹Estable en almacén se refiere a productos de alimentos enlatados, embotellados o empaquetados, sin abrir, que se pueden almacenar a temperatura ambiente antes de abrirlos; algunos se tienen que refrigerar después de abrirlos.

²El tofu estable en almacén y el tofu pasteurizado asépticamente envasados no se tienen que hervir. El tofu sin pasteurizar se debe cortar en cubitos de 1 pulgada (2.5 cm) o más pequeños y se debe hervir por un mínimo de cinco minutos en agua o caldo antes de comerlo o usarlo en recetas.




³ Enjuague en el chorro de agua antes de usar, incluidas las frutas y verduras que se cocinarán o pelarán (como plátanos, naranjas y melón).

Grupos de alimentos	Puede comer	No puede comer
Entradas y sopas 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los platillos y sopas cocinados 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los productos de miso (como la sopa de miso)
Verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras crudas y congeladas bien lavadas³ • Todas las verduras, incluidas las papas, congeladas, enlatadas o frescas cocinadas • Salsa embotellada¹ estable en almacén (refrigerar después de abrir) • Brotes de verduras cocinadas (como los brotes de alubia mungo) • Hierbas de olor frescas bien lavadas³ y hierbas secas y especias (añadidas a alimentos crudos o cocidos) 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras o hierbas de olor sin lavar • Verduras fermentadas como el kimchi o el chucrut • Salsa de verduras frescas sin pasteurizar que se encuentran en los refrigeradores del supermercado • Productos sin pasteurizar que contienen verduras crudas que se encuentran en los refrigeradores del supermercado • Ningún brote de vegetales crudos (alfalfa, rábano, brócoli, alubia mungo ni ningún otro) • Ensaladas de salchichonerías y restaurantes
Pan, cereales y productos de cereales 	<ul style="list-style-type: none"> • Todos los panes, bagels, bizcochos, pan inglés, pan dulce, waffles y pan francés • Papitas fritas, totopos de maíz, pretzels, rosetas de maíz (palomitas) • Granos cocidos y productos a base de granos, como pasta y arroz. • Todos los cereales, cocinados y listos para comer 	<ul style="list-style-type: none"> • Productos de granos crudos (no horneados ni cocinados) (como la avena cruda)
Bebidas 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua de pozo hervida⁴ • Agua de la llave y hielo preparado con agua de la llave⁵ • Aguas destiladas, de manantial y naturales envasadas comercialmente⁶ • Todas las bebidas enlatadas, embotelladas y en polvo • Café y té instantáneo y de cafetera, té frío elaborado con agua hirviendo • Tés de hierbas usando bolsitas de té empaquetadas comercialmente • Suplementos nutricionales comerciales, tanto líquidos como en polvo 	<ul style="list-style-type: none"> • Agua de pozo sin hervir • Té frío elaborado con agua tibia o fría • Jugos de frutas y verduras sin pasteurizar • Té de mate • Kombucha • Vino, cerveza no pasteurizada (nota: Las bebidas alcohólicas solo pueden consumirse después de la aprobación del proveedor de atención médica)

⁴Caliente el agua de pozo hasta que hierva fuerte y continúe hirviendo 15 a 20 minutos. Guarde el agua hervida en el refrigerador. Tire el agua que no se consuma en 48 horas (2 días).

⁵ Se recomienda usar agua hervida o embotellada si el servicio de agua no lo proporciona la ciudad. Vea *Pautas para no correr riesgo con el agua* bajo "Pautas para la seguridad de los alimentos".

⁶ Vea *Pautas para no correr riesgo con el agua* bajo "Pautas para la seguridad de los alimentos" para los tratamientos aprobados para agua embotellada.

Grupos de alimentos	Puede comer	No puede comer
(Bebidas, continuación)	<ul style="list-style-type: none"> Fórmulas infantiles comercialmente estériles listas para alimentar y concentradas líquidas (evite las fórmulas infantiles en polvo si hay una alternativa lista para alimentar o concentrado líquido) 	
Postres 	<ul style="list-style-type: none"> Pasteles, bizcochos, empanadas, tartas y budines comerciales refrigerados y hechos en casa Pastelitos refrigerados con rellenos de crema Galletas comerciales y elaboradas en casa Pastelitos estables en almacén³ con relleno de crema (p. ej., Twinkies®, Ding Dongs®), empanadas de frutas (p. ej., Poptarts® y Hostess®) Budines enlatados y refrigerados Productos congelados, como paletas Dulce, chicle 	<ul style="list-style-type: none"> Productos de hojaldre con relleno de crema (no estables en almacén³)
Grasas 	<ul style="list-style-type: none"> Aceite y manteca Manteca, margarina, mantequilla refrigerada Mayonesa y aderezos para ensalada comerciales, estables en conservación³ (incluidos los aderezos a base de queso azul y otros aderezos con queso (refrigerar después de abrir) Salsas cocinadas 	<ul style="list-style-type: none"> Aderezos para ensalada frescos (de los que venden en el refrigerador del supermercado) que contengan huevos crudos o quesos que aparecen en la columna “No debe comer” bajo “Lácteos”.
Otros 	<ul style="list-style-type: none"> Miel de abeja comercial pasteurizada de Grado A⁷ Sal, azúcar granulada, azúcar moscabada Jalea, mermelada, jarabes (refrigerar después de abrir) Catsup, mostaza, salsa BBQ, salsa de soya, otros condimentos (refrigerar después de abrir) Pepinillos en vinagre, condimento de pepinillos, aceitunas (refrigerar después de abrir) Vinagre 	<ul style="list-style-type: none"> Miel cruda, miel en panal Preparados de hierbas y suplementos nutritivos (consulte las Pautas para el uso de suplementos de hierbas y nutrientes en el Manual de recursos para el paciente y la persona que lo cuida) Levadura de cerveza, si no está cocinada.

⁷ Los niños menores de un año no pueden comer productos de miel y los niños con síndrome de inmunodeficiencia combinada grave (SCIDS) no pueden comer miel hasta 9 meses después del trasplante.

Este recurso educativo está previsto para ser entregado como parte de una consulta de nutrición con un dietista de SCCA. ¿Tiene preguntas? Pregúntele a un dietista de SCCA en nutrition@seattlecca.org.