

# Control de los alimentos para pacientes de trasplante de médula ósea (BMT)

## (Food safety for BMT patients)

---



### ¿Por qué es necesario que mi niño siga las reglas para garantizar la seguridad de sus alimentos?

Los niños que se han recibido un trasplante de sangre y médula ósea (BMT) tienen más riesgos de infecciones graves provocadas por gérmenes que pudieran no afectar a otras personas.

- Los alimentos contienen gérmenes y mohos que pudieran enfermar a su niño. Esta enfermedad se conoce como intoxicación por alimentos en mal estado.
- Es necesario que prepare y almacene los alimentos con la debida seguridad para evitar que crezcan gérmenes y mohos.
- Hay algunos alimentos que su niño no debería comer porque pueden no ser seguros.
- Su niño tiene que seguir esta dieta hasta que haya dejado de tomar los medicamentos inmunosupresores o hasta que lo determine su equipo médico.

### ¿Qué recomendaciones debo seguir cuando compro alimentos?

- Esté pendiente de toda orden de retiro del mercado (*recall*) de un alimento o producto. Puede encontrar esa información en: [fda.gov/safety/recalls](https://www.fda.gov/safety/recalls).
- No compre alimentos en una fecha posterior a:
  - Su fecha de vencimiento
  - Su fecha límite de venta
  - Su fecha de consumo de preferencia
- No compre alimentos enlatados si la lata está abollada o dañada.
- Compre los alimentos en la tienda en este orden:
  - Primeros los alimentos secos: son los que pueden guardarse en los gabinetes.
  - Luego, los alimentos fríos: son los que se guardan en el refrigerador. Los alimentos fríos deben sentirse fríos cuando los toca.
  - Al final, los alimentos congelados: son los que deben guardarse en el congelador. Los alimentos congelados deben sentirse duros al tocarlos.
- Coloque la carne cruda, los huevos y mariscos separados de los otros alimentos que tenga en el carrito.

### ¿Qué recomendaciones debo seguir al guardar los alimentos?

- Debe llevar los alimentos a casa tan pronto termine de comprar.
- Guarde lo más rápido posible los alimentos fríos y congelados.
- Verifique la temperatura de su refrigerador y su congelador:
  - La temperatura del congelador debe estar por debajo de 0 °F (cero grados Fahrenheit).
  - La temperatura del refrigerador debe estar por debajo de 40 °F.
- Mantenga todos los alimentos secos alejados del calor, la humedad y los productos químicos.
- Cierre y selle los paquetes y mantenga los alimentos en envases con tapa.
- No deje comida afuera durante más de 1 hora.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

# Control de los alimentos para pacientes de trasplante de médula ósea (BMT), continuación

---

- Coloque los alimentos cocinados en el refrigerador o en el congelador tan pronto termine de comer.

## ¿Durante cuánto tiempo es seguro mantener alimentos en el refrigerador?

Huevos: de 7 a 14 días	Carnes crudas: de 1 a 2 días	Sobras de comida: 24 horas
Pescados y mariscos crudos: de 1 a 2 días	Fiambres (carnes frías): de 3 a 5 días	
Frutas y verduras crudas: 7 días	Leche: 5 días después de abrirla	

Si tiene alguna duda, deseche el alimento.

## ¿Qué recomendaciones debo seguir al preparar la comida?

**Lávese las manos con frecuencia: láveselas con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos**

- Láveselas antes, durante y después de cada paso de preparación de las comidas.
- Asegúrese que su niño se lave las manos antes de comer.
- Use servilletas de papel para secarse las manos.

### Limpie las áreas en las que prepara y sirve comida

- Limpie el mostrador antes y después de preparar la comida.
- Lave las tablas para picar con jabón y agua caliente o en el lavaplatos antes de usarlas para preparar la comida.
- Use solamente ollas, recipientes para servir, platos, tazones, tazas y cubiertos limpios y lavados.
- Los gérmenes pueden desarrollarse en las toallas para secar platos y en las esponjas. Lávelas y cámbielas con frecuencia.
- Limpie con un paño la tapa superior de las latas antes de abrirlas.

### Mantenga las carnes crudas y los mariscos crudos lejos de los alimentos listos para comer

- Use unas tablas para picar carnes crudas y mariscos crudos y otras distintas para los alimentos cocidos o frescos, como frutas y vegetales.
- Coloque la carne cruda, los mariscos y los huevos separados de los otros alimentos que tenga en el refrigerador.
- Nunca sirva la comida lista para consumir en un plato que tuvo carnes crudas o huevos.

### Revise los alimentos antes de cocinarlos y comerlos

- Revise cuidadosamente todas las frutas y los vegetales. No los sirva ni los coma si están magullados o muy blandos, si la cáscara está rota o desgarrada, si están excesivamente maduros o marrones.
- Revise la comida para ver si tiene moho. Bote todo el paquete si alguna parte del alimento tiene moho. Esto incluye panes, galletas, pasteles, quesos, yogur, frutas, vegetales y mermeladas.
- No use huevos con cáscara agrietada o que han estado fuera del refrigerador.
- Bote todas las latas de comida dañadas o abolladas.
- No coma ningún alimento luego de su fecha de vencimiento.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

# Control de los alimentos para pacientes de trasplante de médula ósea (BMT), continuación

## Lave muy bien las frutas y los vegetales frescos

- Lave las frutas y los vegetales bajo el chorro de agua fría. Puede usar un cepillo limpio para alimentos. Séquelos con servilletas de papel.
- No use jabón ni otros limpiadores químicos para lavar las frutas y los vegetales. Si desea lavarlos con algo más aparte del agua, cúbralas de agua y agregue ¼ de taza de vinagre y 1 cucharadas de bicarbonato. Déjelos en remojo durante 10 a 15 minutos. Luego, bote esa agua y enjuáguelos bien.

## Descongele los alimentos de manera segura

- No descongele nunca los alimentos en el mostrador de la cocina, ni a temperatura ambiente. Descongélelos en el refrigerador colocándolos en un plato para evitar que chorreen, en el microondas o en una bolsa plástica hermética bajo el chorro de agua fría.

## Cocine a las temperaturas seguras

- Cocine los alimentos a la temperatura correcta para ayudar a matar los gérmenes dañinos. Compre un termómetro de alimentos para verificar la temperatura.
  - Los alimentos calientes, las carnes y las comidas recalentadas deben llegar a una temperatura de 165 °F o más.
  - Las aves de corral (pollo, pavo, pato y codorniz) deben alcanzar los 180 °F.
- No pruebe y remueva los alimentos con la misma cuchara.

## ¿Qué alimentos y bebidas NO debe ingerir mi niño?

Grupo de alimentos	Prohibidos
<b>Pescados, carnes, aves de corral y sustitutos</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Carne, pescados, aves de corral y sustitutos crudos, medio crudos o a medio cocer</li><li>• Pescados fríos ahumados o encurtidos, como salmón ahumado, ostras ahumadas o salmón curado</li><li>• Pescado crudo, como sushi y sashimi</li><li>• Salchichas o fiambres empacados que no se hayan hervido</li><li>• Fiambres rebanados o ensaladas preparadas en la sección de carnes frías</li><li>• Comidas de barras de ensaladas y de buffet</li><li>• Tempeh o tofu crudo que no estén preempacados</li><li>• Huevos crudos o medio crudos. Los huevos no deben estar húmedos y las yemas no deben estar líquidas.</li></ul>
<b>Vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sin lavar, muy maduros, con moho, magullados, cortados, marrones o muy blandos</li><li>• Brotes de alfalfa y hongos crudos o casi crudos</li><li>• Condimentos y acompañantes de barras de ensaladas y de buffet, tales como perejil, rodajas de limón o lechuga usada como decoración en los restaurantes</li><li>• Kimchi hecho en casa (el fabricado comercialmente está aceptado)</li><li>• Ensaladas guardadas en las refrigeradoras de los supermercados</li></ul>

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

## Control de los alimentos para pacientes de trasplante de médula ósea (BMT), continuación

Grupo de alimentos	Prohibidos
<b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jugos de frutas no pasteurizados</li> <li>• Frutas sin lavar, muy maduras, con moho, magulladas, cortadas, marrones o muy blandas</li> <li>• Frutas frescas en los restaurantes y las que ofrecen los bufets o bares de ensaladas</li> <li>• Fruta cortada y empacada por el supermercado</li> </ul>
<b>Leche y productos lácteos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leche y productos lácteos hechos con leche cruda o no pasteurizada</li> <li>• Quesos blandos y añejados (azul, brie, roquefort, camembert, stilton, fresco, fresco mexicano o feta)</li> <li>• Quesos y otros productos lácteos de la sección de carnes frías, barras de ensaladas o de buffet</li> <li>• Ponche de yema de huevo hecho en casa</li> </ul>
<b>Nueces y semillas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nueces o semillas en su cáscara</li> <li>• Nueces o semillas crudas o sin tostar</li> </ul>
<b>Panes, cereales y granos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos de granos crudos, tales como harina o avena sin cocer</li> <li>• Panes o pasteles con moho</li> </ul>
<b>Bebidas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Agua de pozo, a menos que se le hayan hecho pruebas y que esté aprobada por el equipo médico de su niño</li> <li>• Gaseosas de la fuente</li> <li>• Hielo de máquinas fabricadoras de hielo públicas</li> <li>• Té dulce preparado con agua tibia o fría, té de mate</li> <li>• Kombucha</li> <li>• Leche y jugos de frutas y vegetales sin pasteurizar</li> </ul>
<b>Postres</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasteles rellenos con crema que no se hayan guardado en el refrigerador</li> <li>• Cremas de helado y yogur congelado, licuados hechos con crema de helado</li> <li>• Raspadillas, granizados y helados de agua</li> <li>• Helado hecho en casa o fabricado con huevos crudos</li> </ul>
<b>Otros alimentos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cualquier alimento o comida de barras de ensalada, de buffet o sección de carnes frías (incluyen ensaladas de repollo y de papa, ensaladas de frutas y platos de vegetales)</li> <li>• Comidas de camiones de comida (<i>food trucks</i>) o vendedores ambulantes y camionetas de helados</li> <li>• Miel cruda o directo del panal</li> <li>• Hierbas frescas o secas y especias que se agregan <b>después</b> de cocinar</li> <li>• Jaleas, mermeladas, mayonesas hechas en casa o comida preparada y congelada en casa</li> <li>• Todos los productos de miso</li> <li>• Suplementos herbales y similares, a menos que hayan sido aprobados por el médico de su niño</li> <li>• Levadura para hornear o de cerveza sin cocinar</li> </ul>

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

# Control de los alimentos para pacientes de trasplante de médula ósea (BMT), continuación

---

## ¿Puedo traer comida de casa mientras mi niño está en el hospital?

Sí. Debe seguir estas reglas de seguridad:

- Asegúrese que la comida se prepare y se traiga al hospital el mismo día.
- Mantenga la comida en una hielera (*cooler*) con hielo durante el transporte. Recaliente a la temperatura correcta las comidas que se comen calientes.
- También le puede preparar a su niño comidas congeladas y empacadas comercialmente.
- Debe comer las sobras dentro de un lapso de 24 horas de haberse preparado la comida.

## ¿Puede comer comida de restaurante mi niño mientras está en el hospital?

No. Mientras su niño está en el hospital, no puede:

- Comer alimentos de restaurantes o de cafeterías, ni tomar bebidas de restaurantes o cafés.
- Comer los alimentos que donan organizaciones externas, como CURE.

## Al volver a casa, ¿mi niño puede comer comida de restaurante?

Sí, su niño puede comer comida de restaurante luego de ser dado de alta del hospital. Es preferible que sea comida para llevar. Si su niño va a un restaurante, asegúrese de ir a las horas menos frecuentadas (cuando hay menos gente).

Asegúrese de hacer lo siguiente:

- Revise la puntuación de inspección del Departamento de Salud, que también se conoce como puntuación de la comida. **Debe ser 90 o más.** Puede verificar las puntuaciones de los restaurantes en: [ga.healthinspections.us/stateofgeorgia](http://ga.healthinspections.us/stateofgeorgia).
- Esté al tanto de los alimentos que no se le permiten a su niño, para que pueda pedir comidas que no los incluyan (vea la lista anterior de esta hoja educativa).
- Pida que le traigan alimentos totalmente cocidos (esto incluye las carnes y los huevos). Rechace la comida si no está bien cocida.
- Pida que los alimentos estén frescos. No come nada que esté ya preparado y bajo una lámpara para calentar comida.
- Pida que no usen como decoración rodajas de limón, perejil o lechuga. Su niño puede comer lechuga, cebollas, tomates y pepinillos encurtidos que acompañan comidas como las hamburguesas y los sándwiches.
- Pida paquetes individuales de condimentos.
- Pida bebidas embotelladas. Evite refrescos con gas y hielo de máquinas fabricadoras.

Si está alojado en la casa de Ronald McDonald (RMH), al ser dado de alta puede comer los platillos preparados por el chef de esa casa. Debe seguir las mismas reglas que se mencionaron antes. Su niño no debe comer los platillos que traen listos a la RMH ni los que cocinan los voluntarios.

## ¿Dónde puedo encontrar más información sobre el control de los alimentos para que sean seguros?

Hable con el nutricionista o el equipo de atención médica de su niño si tiene preguntas sobre las medidas de seguridad de los alimentos para su niño.

En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.

## Control de los alimentos para pacientes de trasplante de médula ósea (BMT), continuación

---

También puede leer más sobre la seguridad de los alimentos en estos sitios web:

- Gráfico de almacenamiento de alimentos del Departamento de Agricultura de Estados Unidos: [foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html](https://foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html). Descargue la aplicación FoodKeeper en su teléfono o ingrese a [foodsafety.gov](https://foodsafety.gov) para más información.
- Sugerencias sobre el control de los alimentos para que sean seguros de la Academia de Nutrición y Dietética: [eatright.org/food/home-food-safety](https://eatright.org/food/home-food-safety)

*Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios mencionados como recursos y no se pronuncia con respecto a su contenido o exactitud. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda ni avala ningún producto o servicio en particular, así como tampoco el contenido o uso de ningún sitio web de terceros, ni asegura que dichos productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para utilizarse con relación a la atención de los pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no asume responsabilidad alguna por el contenido de ninguno de los sitios que se mencionan anteriormente, ni de otros sitios vinculados con estos. El uso de los enlaces que aparecen en estos u otros sitios será por su propia cuenta y riesgo.*

**Esta hoja educativa contiene solo información general. Hable con el médico de su hijo o un miembro de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico que necesita su niño.**

**En caso de una emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de emergencias más cercana.**