





# Recomendaciones para la dieta del paciente inmunodeprimido

Su problema de salud requiere mantener ciertas precauciones en la compra de alimentos, en la preparación de los mismos, en su conservación y en su consumo. A continuación le indicamos las recomendaciones a seguir durante el periodo que dure la indicación de

realizar una dieta baja en bacterias. Además, no olvide que realizar un frecuente lavado de manos es fundamental; por ello no olvide lavarse las manos antes y después de cocinar y de comer,....



## Qué es una dieta baja en bacterias

Es el tipo de dieta en el que se excluyen o evitan la ingesta de alimentos que son más propensos a contener bacterias u otros microorganismos. Al final de este documento se recogen en una tabla los alimentos permitidos y los prohibidos. Siga por favor las pautas establecidas en la tabla de alimentos recomendados y evite consumir los alimentos prohibidos.



## Qué alimentos puede consumir

- Alimentos frescos que se puedan pelar y lavar o QUE ESTÉN adecuadamente cocinados.
- Se recomiendan alimentos envasados/enlatados con fecha de caducidad/consumo preferente.
- Se ACONSEJAN los productos PRESENTADOS en envases individuales o pequeños.



## Qué alimentos debe evitar

- Los productos a granel, los productos sin fecha de caducidad, los productos con envases no íntegros o dañados y todos aquellos productos que no pasen los controles de calidad rutinarios.

## Cómo se debe conservar los alimentos

- Es recomendable NO acumular alimentos una vez abiertos o cocinados.
- Es preferible consumir los alimentos de manera inmediata una vez abiertos o cocinados. En cualquier caso, si así se precisase, el alimento no consumido se deberá conservar en el frigorífico y consumirse antes de 24h. La excepción son los cereales, galletas y aperitivos tipo snack, que pueden permanecer abiertos hasta su fecha de caducidad, procurando mantener el envase lo más cerrado posible.
- En cualquier caso, es importante seguir las recomendaciones de conservación del producto dadas por el fabricante.

## Cómo se debe preparar los alimentos

- Las manos y los utensilios que se van a emplear deben lavarse previamente con los jabones/detergentes habituales.
- Tal y como se indica en la tabla, usted puede tomar frutas y verduras crudas que se pueden pelar. Es muy importante que lave la fruta o verdura cruda antes de pelarla. Después de pelarla, deberá lavarse nuevamente las manos y la fruta o verdura a consumir. Asimismo, deberá lavar el cuchillo o utensilio utilizado para pelar, si va a hacer uso de él al tomarse el alimento.
- Los alimentos que se tomen cocinados deben tener una adecuada cocción. Es por ello, que se debe evitar cocinar al microondas o en otros aparatos que no aseguren una cocción adecuada.



ALIMENTOS	PERMITIDOS	PROHIBIDOS
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche esterilizada (UHT), pasteurizada y condensada.</li> <li>Postres lácteos elaborados con leche pasteurizada: yogures pasteurizados después de la fermentación, batidos, natillas, flanes, arroz con leche, cuajada (envasados industrialmente).</li> <li>Quesos pasteurizados, envasados industrialmente en porciones individuales.</li> <li>Nata líquida pasteurizada.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche fresca.</li> <li>Postres lácteos fermentados o con bacterias vivas (Actimel, yogures bio, etc...).</li> <li>Quesos frescos (requesón, burgos), blandos de corteza enmohecida (camembert, brie), azules y todo tipo de quesos artesanales.</li> <li>Nata fresca o montada y cremas pasteleras industriales o caseras.</li> </ul>
AZÚCARES Y DULCES	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bizcocho, galletas, pastelería industrial.</li> <li>Helados industriales.</li> <li>Azúcar, miel, mermelada, chocolates y bombones de elaboración industrial.</li> <li>Chicles, chucherías, caramelos envasados.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Helados artesanales.</li> <li>Miel artesanal.</li> <li>Chicles, chucherías, caramelos a granel.</li> </ul>
FÉCULAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patata, arroz, pasta, legumbres.</li> <li>Cereales y frutos secos tostados.</li> <li>Pan blanco o tostadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales y frutos secos crudos o granel.</li> </ul>
GRASAS Y CONDIMENTOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aceite de oliva, girasol o maíz.</li> <li>Mantequilla o margarina.</li> <li>Mayonesa, kétchup, mostaza y tomate frito comercial.</li> <li>Hierbas aromáticas y especias agregadas durante la cocción.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Salsas no pasteurizadas.</li> <li>Hierbas aromáticas y especias agregadas en crudo.</li> </ul>
FRUTAS Y VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas / Verduras cocidas o crudas que SE PUEDEN PELAR, DEBIENDO lavar las manos, la fruta y el utensilio usado.</li> <li><b>NO OLVIDE Lavar-pelar-lavar.</b></li> <li>En almíbar y cocidas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas / Verduras crudas que no se puedan pelar.</li> </ul>
CARNES, PESCADOS Y DERIVADOS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes, aves, pescados con cocción completa, patés y aceitunas.</li> <li>Embutidos envasados.</li> <li>Conervas de pescado (berberechos, mejillones, almejas, anchoas, sardinas).</li> <li><b>Consevar en FRIGORÍFICO; una vez abierto EL ENVASE QUE CONTIENE EL ALIMENTO y consumir en 24h.</b></li> <li>Huevos cocidos o en tortilla.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Carnes, aves y pescados crudos o poco cocidos.</li> <li>Alimentos ahumados, en vinagre, en escabeche... Y EN GENERAL AQUELLOS que no aseguren cocciones adecuadas.</li> <li>Huevos crudos, fritos o pasados por agua.</li> </ul>
BEBIDAS	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua embotellada o del grifo.</li> <li>Infusiones con agua hervida, zumos, caldos.</li> <li>Café llevado a la cocción, refrescos y bebidas sin alcohol.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Agua de fuentes o manantiales.</li> </ul>

## **Salvo excepciones no se puede traer alimentos al hospital durante el ingreso**

- La dieta será suministrada por el servicio de cocina en bandeja isotérmica cerrada convencional, salvo en casos excepcionales. Esta excepción debe ser valorada por el equipo médico que le atiende.
- Aunque NO es lo recomendable, se podrán traer alimentos no cocinados del exterior, ajustándose a la tabla y a las recomendaciones. Los alimentos deberán ser revisados por el personal de la Unidad y es por ello que se debe informar de su entrada. Cualquier duda que surja será derivada al turno de mañana y validado con el equipo médico responsable.
- En la Unidad disponemos de zumos, batidos, patatas, frutos secos, yogures, infusiones, galletas... para compensar la inapetencia del paciente.

Si tras la lectura de estas recomendaciones tiene alguna duda, pregúntenos.

**Recuerde que seguir las recomendaciones indicadas minimizará la aparición de complicaciones y favorecerá un mejor estado de salud.**

