



Osakidetza

DONOSTIALDEA ESI
OSI DONOSTIALDEA



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAIA
DEPARTAMENTO DE SALUD

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

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.

