

GUÍA DE ALIMENTOS PARA DIETA DE PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS PEDIÁTRICOS

El objetivo de esta guía es orientar sobre los alimentos a consumir, a evitar, y su forma de presentación, con el fin de disminuir el riesgo y prevenir las infecciones en pacientes inmunodeprimidos.

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Leche y Derivados	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los lácteos pasteurizados como flan, natillas, arroz con leche, etc... - Leche pasteurizada individual (no lecheras) - Quesos en porciones individuales que sean pasteurizados. - Batidos lácteos en envase individual. - Nata pasteurizada o crema de leche cocinada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los yogures, los bio, actimel, LC1, etc. Es decir, los que contengan bacterias vivas. - Todos los quesos excepto los permitidos. - La nata o crema de leche congelada o a granel.
Carnes y Embutidos	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los que podamos asegurar una buena cocción tanto en el tiempo como en la temperatura de consumo inmediato. - Todos los embutidos en conserva o patés individuales. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los embutidos (incluso envasados al vacío). - Todas las carnes crudas tipo ahumados, carpaccios, etc. o poco cocinados. - Todas las que no se consuman inmediatamente después de la cocción.
Pescados y Mariscos	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los que podamos asegurar una buena cocción tanto en el tiempo como en la temperatura de consumo inmediato. - Todas las conservas individuales, como las sardinas, atún, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los mariscos crudos o poco cocinados. - Todos los pescados crudos tipo ahumados, carpaccios, etc... o poco cocinados. - Todos los que no se consuman inmediatamente después de la cocción.
Huevos	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los cocidos, las tortillas bien hechas y revoltillos muy cocinados, y consumidos de forma inmediata. - Las tortillas congeladas envasadas individualmente hechas con huevo pasteurizado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los pasados por agua, poché o fritos. - En general todo aquello que no aseguremos una cocción y consumo inmediato.
Verduras y Legumbres	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las cocinadas, y consumidas inmediatamente, ya sean hervidas, vapor, fritas o planchas. - Todas las conservas cocinadas y de un solo uso, como el maíz, cebolletas, olivas, legumbres, guisantes, etc. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las verduras crudas como lechuga, tomate, zanahoria. - Los zumos de verduras naturales.
Frutas	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las de piel no porosa como las naranjas, manzanas, plátanos, mandarinas, lavados con agua clorada y envasadas. - Todas las cocidas con consumo inmediato. - Todas las conservas en envase individual. - Zumos individuales de brick. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las frutas que no se puedan pelar o tengan la piel porosa. - La fruta no lavada. - Los zumos no pasteurizados. - Los zumos de limón.

GUÍA DE ALIMENTOS PARA DIETA DE PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS PEDIÁTRICOS

ALIMENTOS	PERMITIDOS	NO PERMITIDOS
Cereales	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los cocinados y de consumo inmediato. - Cereales de desayuno envasados individualmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los que no se consuman inmediatamente después de su cocción. - Los cereales de desayuno a granel o en envases familiares.
Pan, Pastelería, Bollería	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los envasados individualmente y sin relleno. - Todos los congelados precocinados, cocinados de forma correcta y de consumo inmediato. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los no envasados. - Todos los que contengan cremas o chocolate o cualquier relleno.
Snacks y Aperitivos	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los envasados individualmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los encurtidos como aceitunas, pepinillos, etc. - Los envasados a granel o tamaño familiar. - Los frutos secos tipo pistacho, cacahuete, pipas, etc.
Salsas	<ul style="list-style-type: none"> - Cocinadas y envasadas individualmente. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aceite de oliva o girasol en crudo. - Todas las salsas que no aseguremos su cocción o pasteurización, como las mayonesas, salsa rosa, ketchup, mostaza a granel, etc.
Precocinados	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los que podamos asegurar que alcance una temperatura adecuada en su regeneración, como croquetas, empanadillas, etc. - Los potitos para niños o adultos, habremos de limpiar el envase antes de calentarlo y retirarle el papel. 	<ul style="list-style-type: none"> - Los que no podamos asegurar que alcancen suficiente temperatura en su regeneración como los canelones acabados (con la bechamel listos para calentar), pizzas acabadas, solo para calentar, et...
Bebidas	<ul style="list-style-type: none"> - Con o sin gas en envase individual (OJO, hay que limpiar bien las latas). 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las de envase familiar o a granel, o las que no tengan garantías de higiene.
Otros alimentos	<ul style="list-style-type: none"> - Miel, azúcar, mermelada, mantequilla, margarina, cacao, café liofilizado, envasado individualmente - Helados hechos en casa - Especies cocinadas. - Infusiones que hiervan con el agua. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los permitidos que no estén envasados individualmente. - Chicles y caramelos. - Helados comercializados. - Especies en crudo. - Infusiones que no hayan hervido dentro del agua.