

## GUÍA DE ALIMENTOS PARA DIETA DE PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS

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

## GUÍA DE ALIMENTOS PARA DIETA DE PACIENTES INMUNODEPRIMIDOS

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