



**Recomendaciones  
nutricionales  
para pacientes con  
inmunodeficiencias  
primarias.**



## Lic. Paola Ramos

Licenciada en Nutrición a cargo del Sector de Elaboración de Alimentos en el Hospital del Niño Jesús, Tucumán

# Recomendaciones Nutricionales Para Pacientes con Inmunodeficiencias Primarias

- Masticar lentamente y respetar los grupos alimentarios seleccionados, horario de comidas y evitar saltar.
- *Colaciones*: se utilizan cada vez que veas que vas a pasar más de 3 horas sin comer o cuando realmente tengas hambre.
- *Agua*: Consumir suficiente cantidad durante el día, no menos de 2 lt (10 vasos mínimo), y consumir un vaso grande 20 minutos antes de cada comida, evitar en la medida de lo posible las gaseosas.
- *Huevo*: bien cocido
- *Carnes*: Vaca, cortes magros como lomo, nalga, cuadril, peceto y evitar cocción por fritura. Pollo: sin piel. Pescado: merluza, atún o lata de atún al natural.
- *Cereales*: arroz integral, medida en crudo: ½ pocillo diario, se puede consumir una sola porción al día combinadas con verduras y se reemplazan entre sí.
- *Verduras*: se pueden consumir todas, dar variedad. Siempre cocidas
- *Frutas*: puedes elegir la que más te guste o las de temporada. Evitar jugo de naranja exprimido, consumir la fruta entera. Siempre cocida.
- *Mermeladas*: LEER ROTULADO NUTRICIONAL DEL PRODUCTO
- *Edulcorantes*, utilizar para endulzar preparaciones o infusiones o Stevia.
- *Aceite*: moderar consumo, evitar frituras, incorporar solo como condimento de ensaladas, 1 cucharada de aceite por ensalada y con preferencia por aceite de oliva. De ser necesario para una preparación utilizar aceite de coco.
- *Condimentos*: especias: orégano, perejil, ajo, provenzal, romero, pimienta, vinagre, aceto, con moderación y siempre cocinarlos. NO crudos.

# Higiene Durante la Manipulación de Alimentos

- Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos antes y después de preparar los alimentos y antes de comer
- Mantenga los alimentos a temperaturas por debajo de 5 °C (40 °F)
- Mantenga los alimentos calientes a temperaturas calientes (por encima de los 60 °C [140 °F]) y los alimentos fríos a temperaturas frías (por debajo de los 5 °C [40 °F])
- Descongele la carne, pescado o aves en el refrigerador o microondas en un plato para recoger el líquido. Evite la descongelación dejando los productos a temperatura ambiente.
- Use los alimentos descongelados inmediatamente; no los vuelva a congelar
- Guarde los alimentos perecederos en el refrigerador dentro de dos horas tras su compra o preparación. Los platos hechos con huevo y crema (y las comidas que contengan mayonesa) no deben dejarse sin refrigerar por más de una hora.
- Lave bien las frutas y verduras bajo agua potable saliendo del grifo antes de pelar o cortar. No use jabón, detergente, soluciones cloradas ni enjuagues comerciales para lavar los productos agrícolas. Con un tallador limpio para verduras, talle los productos agrícolas de cáscara gruesa (como melones, papas, guineos o plátanos, etc.) o cualquier producto que no esté completamente limpio.
- Enjuague las hojas o verduras verdes una a una bajo agua saliendo del grifo
- Las ensaladas empaquetadas, ensaladas de col picada y otros productos agrícolas preparados, incluso los marcados como "pre-lavados", deben enjuagarse de nuevo en agua saliendo del grifo. Se puede usar un colador para facilitar esto.
- No ingiera germinados crudos de semillas vegetales
- Deseche las frutas y verduras que presenten alguna viscosidad u hongo
- No compre productos agrícolas que hayan sido cortados en el supermercado (como melones o repollos cortados a la mitad).

- Lave las latas de alimentos con agua y jabón antes de abrirlas.
- Use diferentes utensilios para remover y probar los alimentos mientras los cocina. No pruebe (ni deje que otros prueben) alimentos con cualquier utensilio que será colocado de nuevo en los alimentos.
- Elimine los huevos con cáscaras agrietadas.
- Deshágase de los alimentos que luzcan o huelan extraño. ¡Nunca los pruebe!
- Use un cuchillo limpio (e independiente) al cortar alimentos distintos.
- En el refrigerador, almacene las carnes crudas por separado de los alimentos listos para comer.
- Mantenga los alimentos separados sobre la superficie de la mesa de preparación. Use una tabla de cortar exclusiva para la carne cruda, que no sea la misma para otros alimentos.
- Limpie las mesas de preparación y los tableros de corte con agua caliente y enjabonada, o puede utilizar una solución de agua a temperatura fresca preparada con 1 parte de blanqueador por 10 de agua. Puede que se usen toallitas desinfectantes si es que son aptas para ser utilizadas alrededor de los alimentos.
- Al asar, siempre use un plato limpio para la comida que ya esté cocida.

## Cueza bien los alimentos

- Cocine la carne hasta que su color deje de ser rosado y que los jugos que suelte sean claros. La única forma de saber con seguridad que la carne ha sido cocinada a la temperatura apropiada es mediante un termómetro para alimentos. Las carnes deberán cocinarse a 70 °C (160 °F) y las aves a 82 °C (180 °F).

## Cocción en horno de microondas

- Si el microondas no tiene plato giratorio, rote el plato un cuarto de giro una o dos veces durante el tiempo de cocción, pues esto evita dejar áreas frías en la comida en las que las bacterias podrían sobrevivir.
- Use una tapa o envoltura plástica ventilada para calentar a fondo los alimentos sobrantes. Remueva con frecuencia al estar recalentando los alimentos.

## De compras al supermercado

- Revise las fechas de "vender antes de" ("Sell by") y "consumir antes de" ("Use by"). Si han caducado (incluidos las carnes, las aves o los mariscos), no los compre. Seleccione únicamente los productos más frescos.
- No adquiera latas dañadas, infladas, mohosas o profundamente abolladas. Verifique que los alimentos empacados y en caja estén sellados adecuadamente.
- Escoja frutas y verduras que no presenten manchas.
- No coma alimentos de delicatessen (alimentos previamente preparados en el supermercado). En la panadería, evite los postres y pastelillos que contengan crema y natilla que no estén refrigerados.
- No coma los alimentos que se compran en autoservicio (cocina rápida) o en envases de grandes cantidades.
- No coma helado y yogur congelado suave servido a través de una máquina.
- No coma alimentos que se ofrezcan en muestras.
- No adquiera huevos que tenga grietas o que no estén refrigerados.

- Cuando vaya al supermercado, procure que los alimentos congelados y refrigerados sean agregados a su carrito de compras hasta el final, justo antes de dirigirse a pagar, especialmente durante los meses de verano.
- Refrigere los productos agrícolas inmediatamente, nunca deje los alimentos en el automóvil.

## Al comer en restaurantes o Bares

- Coma temprano para evitar comer junto con una multitud de gente.
- Pida que le preparen su comida fresca al momento en los establecimientos de comida rápida.
- Solicite paquetes individuales de condimentos; evite los envases de autoservicio que contienen grandes cantidades de condimentos.
- Evite las fuentes de alimentos de alto riesgo incluyendo barras de ensalada, comidas de delicatessen, comidas de buffet, comidas en la que cada quien aporta un plato y vendedores de comida en la calle.
- No coma verduras y frutas crudas al salir a comer.
- Pida jugos de frutas pasteurizados. Evite los jugos "frescos y recién exprimidos" en los restaurantes.
- Asegúrese de que los utensilios estén sobre paños o servilletas y no directamente sobre la mesa.
- Si desea llevarse la comida restante, solicite usted mismo colocar la comida en un contenedor en vez de que el mesero lleve la comida para que lo hagan en la cocina.

	Recomendaciones	Evitar (no los coma)
<p><b>Carne, aves, pescado, tofu y nueces</b></p>	<p>Asegúrese de que todas las carnes, aves y pescado estén completamente cocidos</p> <p>Use un termómetro para alimentos para asegurarse de que las carnes y las aves alcancen la temperatura apropiada al ser cocinadas</p> <p>Al usar tofu de una sección refrigerada (que no sea no perecedero), córtelo en cubos de una pulgada o menos y hierva por cinco minutos en agua o caldo antes de comerlos o usarlos en recetas Usted no necesita hacer esto si emplea tofu no perecedero asépticamente empacado</p> <p>Nueces en empaques al vacío y crema/mantequilla no perecedera de estos productos</p>	<p>Pescado, mariscos, sushi o sashimi crudos o ligeramente cocidos</p> <p>Cremas / mantequilla de nueces crudas o frescas</p>
<p><b>Huevos</b></p>	<p>Cocine los huevos hasta que la yema y la clara se hayan solidificado bien, que no luzcan líquidas</p> <p>Huevos o crema de huevos pasteurizados</p>	<p>Huevos crudos o de cocción suave Esto incluye huevos ligeramente fritos, escalfados o ligeramente hervidos</p> <p>Alimentos que contengan huevo crudo, como el aderezo de ensalada César, ponche casero de huevo, licuados, harina cruda para galletas, salsa holandesa y mayonesa casera</p>



<p><b>Leche y productos lácteos</b></p>	<p>Solamente leche, yogur, queso y otros productos lácteos que sean pasteurizados</p>	<p>Quesos suaves, maduros mediante hongos, con vetas azules, como el Brie, Camembert, Roquefort, Stilton, Gorgonzola y queso azul</p> <p>Quesos al estilo mexicano como el queso blanco fresco, pues por lo general se preparan con leche sin pasteurizar</p>
<p><b>Panes, cereales, arroces y pastas</b></p>	<p>Panes, bagels, panecillos, bollos, cereales, galletas saladas, fideos, pastas, papas y arroces que sean seguros de comer siempre y cuando vengan envueltos y pre-empaquetados, y no de contenedores de autoservicio (charolas, etc.)</p>	<p>Panes, cereales, granos y otros alimentos en contenedores de grandes cantidades</p>
<p><b>Frutas y verduras</b></p>	<p>Frutas y verduras crudas, así como hierbas comestibles frescas, que son seguras de comer si se lavan con agua potable limpia del grifo y talladas suavemente con un cepillo para alimentos vegetales</p>	<p>Ensaladas y aderezos frescos para ensaladas que se encuentran en la sección refrigerada del supermercado En su lugar, seleccione mejor los aderezos y las salsas disponibles en las estanterías</p> <p>Cualquier brote vegetal crudo (incluyendo alfalfa, rábano, brócoli)</p>

<p><b>Postres y dulces</b></p>	<p>Tortas de fruta, pasteles y galletas, gelatina con sabor; helado comercial, sorbete, helado de agua, palitos de helado de agua</p> <p>Azúcar</p> <p>Mermeladas comerciales, jaleas, frutas en conserva, jarabes y melaza</p>	<p>Repostería no refrigerada con rellenos cremosos</p> <p>Miel virgen o directa del panal En su lugar seleccione miel comercial de grado A tratada con calor</p>
<p><b>Agua y bebidas</b></p>	<p>Beba solamente agua de los servicios públicos (cerciórese que sea limpia y segura de beber), o agua comercialmente embotellada</p> <p>Jugos pasteurizados de frutas y verduras, sodas, café y té</p>	<p>Agua extraída directamente de lagos, ríos, corrientes de agua o manantiales</p> <p>Agua directa del pozo salvo que primero lo consulte con su equipo de atención médica contra el cáncer</p> <p>Jugos de frutas y vegetales sin pasteurizar</p> <p>El agua vitaminada o con complementos de hierbas (pues no ofrecen beneficios a la salud)</p>