

## Recomendaciones nutricionales para los pacientes con un sistema de defensas bajo:

Alimento	Evite	Prefiera
<p><b>Productos cárnicos</b> Debe consumirlos dentro de las siguientes 12 horas a su preparación o apertura.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Patés comerciales o licuados con hígado crudo.</li> <li>Carnes frías que no estén empacadas al vacío, porcionadas y distribuidas en salsamentarías.</li> <li>Pollo desmechado y producido en volumen (emparedados).</li> <li>Carnes a media cocción (término medio y 3/4).</li> <li>Comida de mar cruda (seviche, sushi) y/o ahumadas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paté hecho en casa.</li> <li>Carnes frías y pollo preparados en casa. Los sobrantes deben refrigerarse tapados.</li> <li>Conservas y enlatados de carnes.</li> <li>Carnes y productos de mar calientes bien cocidos o asados. Puede consumir pescado enlatado como atún o sardinas.</li> </ul>
<p><b>Lácteos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche sin pasteurizar.</li> <li>Productos con crema y/o refrigerados de repostería y panadería como: ponqué, flanes o postres.</li> <li>Helados de servidos de máquinas o con utensilios, estos pueden estar contaminados.</li> <li>Yogures caseros o de tiendas vegetarianas.</li> <li>Quesos preparados con leche sin pasteurizar y queso azul.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche pasteurizada, fresca y refrigerada debidamente (tapada y en envase limpio).</li> <li>Ponqués fríos hechos en casa (consumir dentro de las siguientes 12 horas de preparado).</li> <li>Helados empacados individualmente.</li> <li>Yogurt y kumis pasteurizados, en empaque individual o servido directamente en vaso: Asegúrese de que esté limpio.</li> <li>Preparaciones con queso horneado: pizza, lasaña.</li> <li>Huevo bien cocido. Asegúrese de que la yema quede dura en cualquier preparación.</li> <li>Quesos que su empaque indique que fueron preparados con leche pasteurizada.</li> </ul>
<p><b>Frutas y vegetales</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas porcionadas en puestos callejeros y/o restaurantes.</li> <li>Barras de ensaladas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas y verduras frescas, bien lavadas con agua potable y restregadas bajo el chorro del grifo.</li> </ul>
<p><b>Misceláneos</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Huevo tibio.</li> <li>Ensaladas comerciales precocidas con arroz o pasta.</li> <li>Encurtidos en recipientes grandes.</li> <li>Agua de la llave sin hervir.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales en caja.</li> <li>Consuma la pasta y el arroz recién preparados.</li> <li>Nueces y semillas.</li> <li>Los productos encurtidos como: salsas, aceitunas, aderezos deben ser servidos en utensilios o consumidos directamente de envases pequeños.</li> <li>Agua tratada (en envases individuales, no de botellón) o hervida (10 min).</li> <li>Puede consumir leguminosas (lentejas, frijoles, blanquillos, garbanzos, habas) como parte de la alimentación diaria, excepto si presenta alguna intolerancia a estas.</li> </ul>

### Otras recomendaciones:

#### Lave con agua y jabón:

- Mesones, tablas y cuchillos antes de preparar o manipular alimentos.
- Manos: luego de haber tenido contacto con alimentos crudos y antes de continuar con alimentos cocidos.
- Si el paciente va a preparar alimentos, debe utilizar guantes al manipular vegetales o carnes crudas.

