



El cáncer y sus tratamientos pueden debilitar las defensas del cuerpo, **por esto se deben seguir algunas precauciones para no enfermarse a causa de alimentos contaminados.**

Recomendaciones:

Alimento	Evite	Prefiera
 <p><i>Productos cárnicos y huevos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Carnes a media cocción. ✔ Licuados en casa con hígado crudo. ✔ Productos de mar crudos: camarones, ostras, ceviche, langostinos y sushi. ✔ Carnes frías no empacadas al vacío, porcionadas y distribuidas en salsamentarias. ✔ Huevos con yema blanda. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Carnes bien cocidas. ✔ Huevos con la yema dura, en cualquier preparación. ✔ Alimentos enlatados: lavar las latas con agua y jabón antes de abrirlas y consumirlos dentro de las siguientes 12 horas.
 <p><i>Lácteos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Leche y yogures sin pasteurizar, quesos blandos preparados con leche sin pasteurizar como: feta, brie, queso con vetas azules, queso fresco (cuajada, campesino o costeño). ✔ Helados de máquina o expuestos en vitrina sin empaque. ✔ Yogur casero / de tiendas vegetarianas. ✔ Leche de campo, incluso hervida. ✔ Postres comerciales. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Leches, yogures, kumis y quesos cuyo empaque indique que fueron preparados con leche pasteurizada. ✔ Postres preparados en casa. ✔ Helados en empaque individual.
 <p><i>Frutas, verduras y hortalizas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Barras de ensalada o ventas callejeras. ✔ Frutas porcionadas en puestos callejeros o restaurantes. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Frutas y verduras frescas, bien lavadas con agua potable y restregadas bajo el chorro del grifo.
 <p><i>Misceláneos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Ensaladas comerciales precocidas con arroz y pasta. ✔ Productos conservados en recipientes grandes. ✔ Agua de la llave sin hervir. 	<ul style="list-style-type: none"> ✔ Consuma agua tratada en envases individuales, o agua hervida durante 10 minutos. No de botellón grande.

Otras recomendaciones generales

- ✔ Verifique siempre las fechas de vencimiento de latas y empaques.
- ✔ Consuma alimentos preparados del día.
- ✔ Planifique los menús con anticipación para que haya variedad.
- ✔ Coma los alimentos preferidos y **pruebe alimentos nuevos cuando se sienta bien.**
- ✔ Si no consume un alimento 2 horas después de haberlo preparado, guárdelo en la nevera y consúmalo antes de las 24 horas siguientes.
- ✔ Si compra alimentos envasados, elija porciones individuales.
- ✔ Beba líquidos incluso si no tiene sed, estos **evitan el estreñimiento, previenen infecciones urinarias y contribuyen a eliminar toxinas.**
- ✔ Si es posible, tenga tablas de picar diferentes para las carnes crudas, alimentos cocidos, las frutas y verduras, o realice lavado con cada preparación.
- ✔ Si tiene poco apetito, camine antes de comer.
- ✔ Mastique bien los alimentos.



- ✔ Evite el contacto con la levadura cruda.
- ✔ Lave sus manos y las superficies donde prepara sus alimentos antes y después de hacerlo.
- ✔ No se esfuerce por ingerir alimentos cuando sienta náuseas o presente vómito.

Solicite apoyo de los profesionales en Nutrición y Dietética si presenta falta de apetito o pérdida acelerada de peso.

