





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

# 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.**

