

“Sin dudas esto ayuda a rejuvenecer y a recuperarse después del trasplante”,
— Sobreviviente de trasplante
de médula ósea y sangre

CAPÍTULO 12



Dieta y nutrición después del alta médica

Instrucciones básicas de seguridad
alimentaria

Problemas causados por el tratamiento
contra el cáncer

CAPÍTULO 12

Dieta y nutrición después del alta médica

Cuando usted reciba el alta médica del hospital, es importante que coma la cantidad suficiente de los alimentos correctos y que beba la cantidad suficiente de líquidos. Cuando regrese a su hogar o a Hope & Parson Village después de su estadía en el hospital, sus dietistas le ayudarán a planificar las elecciones correctas de alimentos para este período de recuperación.

Dieta y nutrición después del trasplante

La seguridad alimentaria es especialmente importante para reducir el riesgo de adquirir una enfermedad transmitida por los alimentos. Antes de que reciba el alta médica para ir a su hogar o a Hope & Parson Village, es posible que usted y su cuidador soliciten reunirse con el dietista clínico de City of Hope. El dietista les dará instrucciones a usted y a su cuidador con respecto a las pautas de seguridad alimentaria y sobre cómo comprar, preparar y almacenar la comida.

Si tiene preguntas relacionadas con la información sobre la dieta, puede comunicarse con los Servicios de Nutrición Clínica (Clinical Nutrition Services), a la extensión 62108, en cualquier momento después del alta médica del hospital.

Responsabilidad por los alimentos

El paciente o su cuidador tienen la responsabilidad de comprar los alimentos y preparar las comidas de acuerdo con las pautas de seguridad alimentaria. Las provisiones de alimentos se pueden comprar en los mercados locales. No se recomiendan las comidas para llevar ni las de los restaurantes. Si un paciente necesita una comida mientras se encuentra en la clínica de pacientes ambulatorios (Outpatient Clinic), el departamento de Servicios de alimentos y nutrición (Department of Food and Nutrition Services) de City of Hope puede proporcionar una comida especial. Hable con un miembro del personal.

Cómo preparar y servir los alimentos

Tenga en cuenta las pautas siguientes:

- Toda persona que prepare la comida para el paciente deberá lavarse las manos antes de tocar los alimentos.
- Limpie las superficies que se utilizarán para preparar los alimentos, tales como las tablas para cortar y las encimeras, con agua caliente y jabón. Como medida de precaución adicional, las tablas para cortar y las encimeras limpias pueden limpiarse con una solución con cloro suave. Utilice una cucharada de cloro líquido sin perfume por galón de agua. Deje que esas áreas se sequen naturalmente. Las tablas para cortar de goma o de plástico pueden limpiarse en el lavaplatos.

- Cuando cocine en un microondas, cubra, revuelva y rote los alimentos para lograr una cocción pareja. Rote la comida manualmente o use un microondas con plato giratorio mientras la cocina.
- Puede utilizar una parrilla de barbacoa, pero debe limpiarla bien antes de usarla.
- Cocine los alimentos a una temperatura segura. Use un termómetro de alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos cocidos.

Almacenamiento de los alimentos

El paciente no debe comer los alimentos cocidos que hayan quedado a temperatura ambiente por más de dos horas. Todas las sobras de comida deben colocarse en el refrigerador. No deben consumirse las sobras si estuvieron guardadas por más de 2 días en el refrigerador o una semana en el congelador. Las sobras deben calentarse bien antes de servirse.

Seguridad alimentaria

Es importante estar atento al modo en que prepara, cocina y guarda sus alimentos. A continuación se indica una lista de sugerencias importantes para proteger a cualquier persona de adquirir una enfermedad transmitida por los alimentos.

Pautas básicas de seguridad alimentaria:



Lávese las manos, lave los utensilios y las tablas para cortar antes y después de que entren en contacto con alimentos crudos.



Use un termómetro y consulte la tabla de temperaturas (más abajo).



Mantenga separadas las carnes de res y ave de los alimentos que no se cocinarán.



Enfríe las sobras y los alimentos para llevar en un plazo de dos horas como máximo y mantenga el refrigerador a 40 °F o menos.

TEMPERATURAS INTERNAS MÍNIMAS SEGURAS RECOMENDADAS POR EL DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA DE ESTADOS UNIDOS (USDA)



145 °F

145 °F dejando reposar 3 minutos

CHULETAS, CORTES PARA ASAR Y FILETES DE RES, CERDO, TERNERA Y CORDERO



145 °F

PESCADO



160 °F

CARNE MOLIDA DE RES, CERDO, TERNERA Y CORDERO



160 °F

PLATOS CON HUEVO



165 °F

CARNE MOLIDA, EN TROZOS Y CORTES ENTEROS DE PAVO, POLLO Y PATO

www.IsItDoneYet.gov

Pautas básicas de seguridad alimentaria

Tipo de alimento	Alimentos permitidos	Alimentos que deben evitarse
Carne de res, de ave y embutidos	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res o de ave cocida a temperaturas internas mínimas seguras Perros calientes, fiambres o embutidos recalentados al vapor o a 165 °F 	<ul style="list-style-type: none"> Carne de res o de ave cruda o medio cocida Perros calientes, embutidos y fiambres que no se recalentaron
Pescados y mariscos	<ul style="list-style-type: none"> Mariscos previamente cocidos calentados a 165 °F Pescados y mariscos enlatados Pescado cocido a temperaturas internas mínimas seguras 	<ul style="list-style-type: none"> Cualquier pescado o marisco crudo o poco cocido, o comida que contenga mariscos crudos o poco cocidos, p. ej., sashimi (que se utiliza en el sushi, el ceviche, etc.) Pescado ahumado refrigerado Mariscos parcialmente cocidos, p. ej., camarones y cangrejo
Lácteos	<ul style="list-style-type: none"> Leche pasteurizada 	<ul style="list-style-type: none"> Leche sin pasteurizar
Queso	<p>Quesos que tienen una etiqueta clara en la que se indica que están hechos con leche pasteurizada, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Quesos duros Quesos fundidos Queso crema Mozzarella Quesos blandos 	<p>Quesos blandos hechos con leche sin pasteurizar, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Feta Brie Camembert Azul Queso fresco (de tipo queso mexicano)
Huevos	<p>En casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Use productos derivados del huevo/ huevos pasteurizados cuando prepare recetas que requieren huevos crudos o poco cocidos Cualquier otro huevo sin pasteurizar debe cocinarse completamente <p>Cuando coma fuera de casa:</p> <ul style="list-style-type: none"> Pregunte si se usaron huevos pasteurizados 	<p>Alimentos que contienen huevos crudos o poco cocidos, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aderezos caseros de ensalada César Masa para galletas cruda Ponche casero de huevo
Frutas y verduras	<ul style="list-style-type: none"> Frutas y verduras frescas lavadas; incluye ensaladas Brotos cocinados Frutas y verduras cocidas, congeladas o enlatadas 	<ul style="list-style-type: none"> Brotos crudos (alfalfa, frijoles o cualquier otro) Frutas y verduras frescas sin lavar; incluye lechuga/ensaladas Frutas o verduras que tienen golpes, moho visible y/o puntos blandos
Patés	<ul style="list-style-type: none"> Patés o productos de carne unttables enlatados o que no requieren refrigeración 	<ul style="list-style-type: none"> Patés o carnes unttables sin pasteurizar o que requieren refrigeración
Miel	<ul style="list-style-type: none"> Miel que tenga una indicación clara de que se ha pasteurizado Productos horneados, cereales, refrigerios y otros alimentos que contengan miel pasteurizada Miel cocinada, no pasteurizada. 	<ul style="list-style-type: none"> Miel no pasteurizada.

¿Qué se puede hacer con los problemas causados por el tratamiento contra el cáncer?

Estos son algunos de los problemas que pueden aparecer por causa del tratamiento contra el cáncer. Recuerde que cada persona es diferente. No todo el mundo tendrá los mismos problemas y no todas las sugerencias funcionarán para todas las personas.

Problemas	Sugerencias
Hinchazón (sensación de estar demasiado lleno después de haber comido apenas unos bocados)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga comidas pequeñas con más frecuencia (cada dos o tres horas). 2. Evite los alimentos con grasa y fritos. 3. Evite los alimentos que provocan gases (familia de las coles y guisantes). 4. Evite las bebidas carbonatadas y todos los alimentos que normalmente no tolera.
Estreñimiento.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coma alimentos con alto contenido de fibras, por ejemplo frutas y verduras cocidas, panes de harina integral, cereales y salvado. 2. Agregue salvado a la dieta lentamente. 3. Beba muchos líquidos (al menos ocho vasos al día). 4. Un vaso de jugo de ciruelas o de agua con limón caliente por la mañana puede ayudar a ir al baño con regularidad. 5. Aumente la actividad lo más que pueda.
Deshidratación.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Beba muchos líquidos, incluidos caldos, paletas heladas, jugos, etc.
Diarrea.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Comience con caldo o una paleta helada y agregue lentamente a su dieta alimentos con bajo contenido de fibra (arroz cocido al vapor, puré de manzana, tostadas secas o bananas). 2. Deje que las bebidas carbonatadas pierdan el gas antes de beberlas. 3. Beba muchos líquidos para reemplazar los líquidos perdidos por la diarrea. 4. Evite los alimentos grasosos y condimentados, y las verduras y frutas crudas.
Boca seca	<ol style="list-style-type: none"> 1. Agregue salsa de jugo de carne, otras salsas o mayonesa para que los alimentos sólidos sean más fáciles de tragar. 2. Una dieta líquida puede ser útil. 3. Chupar caramelos duros (especialmente las gotitas de limón), paletas heladas o masticar goma de mascar le ayudará a aumentar la producción de saliva.
Acidez estomacal	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evite los alimentos picantes y condimentados. 2. Limite la cantidad de alimentos ácidos como los productos con tomate y frutas cítricas. 3. Limite el uso del ajo y la cebolla. 4. Espere por lo menos una hora antes de recostarse después de haber comido.

Indigestión.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coma con frecuencia comidas pequeñas. 2. Evite comer demasiada cantidad de una sola vez. 3. Evite los alimentos grasosos o condimentados.
Pérdida del apetito	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga comidas pequeñas con frecuencia y coma bocadillos entre las comidas. 2. Elija alimentos con un alto contenido de proteínas y calorías y trate de incorporar un tercio de sus necesidades diarias en el desayuno. 3. Aumente la actividad antes de las comidas. 4. Haga que los momentos de las comidas sean placenteros, relajados y sin prisa. 5. Prepare una mesa atractiva y use un plato pequeño. 6. Elija alimentos que tengan un olor agradable para usted (pan recién horneado, galletas dulces y sopas). 7. Sea creativo con los postres y llénelos de calorías (salsas batidas, chocolate). 8. Elija lo que le agrada comer. 9. Pruebe distintos tipos de alimentos.
Intolerancia a la leche (la leche puede causar calambres estomacales, hinchazón y diarrea)	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evite la leche y los productos lácteos. 2. Use la mezcla de chocolate Mocha Mix, Dairy Rich, productos de leche de soya y leche Lactaid.
Náuseas y vómitos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coma con frecuencia comidas pequeñas. 2. Si vomita después del tratamiento, no coma nada hasta varias horas después. 3. Coma y beba lentamente. No se fuerce a comer si se siente lleno o con deseos de vomitar. 4. Descanse después de haber comido, pero no se recueste antes de transcurrida una hora. 5. En general, los alimentos salados, las galletitas tipo Saltine, las tostadas, las papas horneadas y el arroz son bien tolerados. 6. Evite los alimentos demasiado dulces, grasosos, picantes o condimentados o que tengan olores fuertes. 7. Los alimentos fríos tienen menos olor y pueden ser más atractivos.
Dolor de garganta	<ol style="list-style-type: none"> 1. Haga comidas pequeñas con frecuencia, y cómalas frías o a temperatura ambiente. 2. Pruebe comer alimentos blandos, suaves o líquidos. 3. Evite los cítricos, tomates, alimentos condimentados, el alcohol y el vinagre. 4. Los alimentos que generalmente son bien tolerados son puré de manzana, líquidos fríos, cereales cocidos, la bebida Gatorade, jugos diluidos, caldos, pastas sin salsa y huevos revueltos.

Sabor extraño	<ol style="list-style-type: none"> 1. Pruebe distintos aderezos y salsas con las comidas. 2. Prepare los alimentos para que tengan un buen olor y sean agradables a la vista. 3. Enjuáguese la boca con frecuencia.
Dificultad para tragar	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coma con frecuencia comidas pequeñas. 2. Los alimentos deben ser blandos o estar cocidos hasta que estén tiernos. 3. Los alimentos y las bebidas que son espesos en general son más fáciles de tragar que los líquidos solos. 4. Corte los alimentos del tamaño de un bocado y agregue salsa de jugo de carne u otras salsas. 5. Use suplementos con un alto contenido de proteínas (Ensure, Sustacal). 6. Evite los alimentos duros y secos (frutas secas, galletas saladas, palomitas de maíz y papas fritas).
Retención de líquidos	<ol style="list-style-type: none"> 1. Evite los alimentos salados (papas fritas, pepinillos, sopas, jamón). 2. No agregue sal a los alimentos en la mesa.
Pérdida de peso	<ol style="list-style-type: none"> 1. Coma con frecuencia comidas pequeñas. 2. Elija alimentos con un alto contenido de proteínas y calorías. 3. Agregue mantequilla adicional a los fideos, el arroz o las verduras.