

# Nutrición Cuidados luego del alta de quimioterapia

# ¿Cómo cuidar la alimentación luego del alta de quimioterapia?

Después de la quimioterapia, el cuerpo está en recuperación y necesita nutrientes para reconstruir tejidos y fortalecer el sistema inmunológico. Una alimentación adecuada es crucial para apoyar este proceso de curación.

Además, debido a que la quimioterapia puede debilitar el sistema inmunológico, es importante tener precaución con los alimentos para evitar infecciones. La manipulación y conservación adecuadas de los alimentos ayudan a prevenir la contaminación bacteriana, lo que podría ser peligroso para alguien con un sistema inmunológico comprometido.



Por lo tanto, cuidar la alimentación y tomar precauciones en el consumo y conservación de alimentos son esenciales para la recuperación y la salud general después del tratamiento.

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES Y FAMILIARES



- No consumir carne cruda.
- Lavar bien las frutas y verduras, desechar aquellas que presentan deterioro en su piel.
- **Evitar** consumir frutas pequeñas como arándanos, frutillas o uvas ya que la concentración bacteriana puede ser mayor a la de una fruta más grande.
- Descongelar alimentos dentro de la heladera.
- En la heladera, los alimentos crudos no deben estar en contacto con los cocidos y tampoco se deben guardar alimentos calientes que alteren la temperatura interior de la misma.
- No ingerir alimentos provistos por venta ambulante y evitar concurrir a restaurantes, bares o lugares donde no estén aseguradas las condiciones de limpieza, cocción y conservación de los mismos.
- Aplicar prácticas seguras al momento de preparar los alimentos: lavarse las manos antes y después de manipular alimentos, preparar los alimentos sobre superficies limpias, utilizar elementos de cocina limpios y no dejar afuera de la heladera por más de dos horas alimentos que estén preparados.

# Información complementaria de los alimentos:

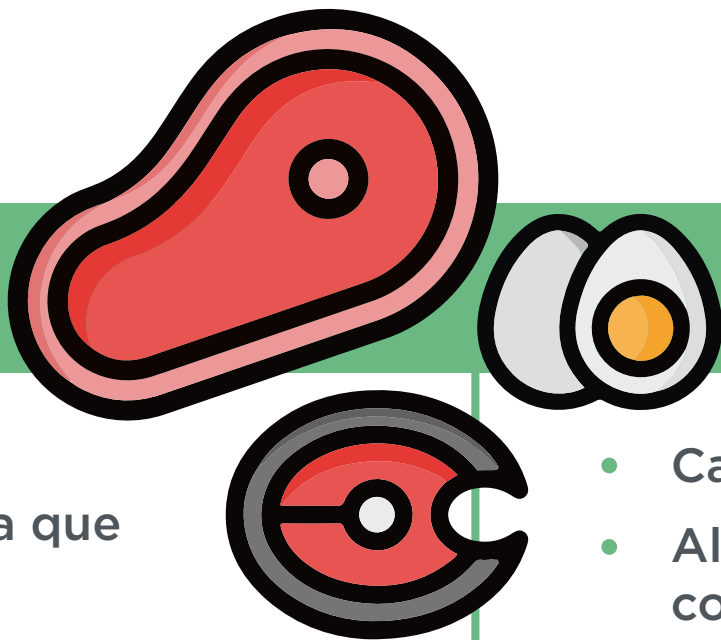
## LÁCTEOS

| CONSUMIR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | EVITAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Leche larga vida, leche en polvo, leche pasteurizada.</li><li>Quesos frescos sin sal agregada, industrializados y comercialmente empaquetados en envases <b>cerrados</b>.</li><li>Queso untable, crema, cocido dentro de las preparaciones.</li><li>Yogures y postres lácteos comerciales envasados.</li></ul> <p>Controlar fecha y estado del envase y temperatura de la heladera del comercio.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Lácteos no pasteurizados, de producción casera, o comercios de delicatessen.</li><li>Yogurt casero.</li><li>Helados artesanales.</li><li>Quesos con hongos.</li><li>Quesos en fetas o trozados en comercios y mercados (en caso de que sea así, sacar la primera feta expuesta).</li></ul> |



## CARNES Y HUEVOS

| CONSUMIR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | EVITAR                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Carne vacuna: cortes <b>bien conservados y cocidos</b> hasta que su color sea marrón incluso centro y al lado del hueso.</li><li>Carne de pollo: cortes bien conservados, refrigerados y cocidos hasta que su color sea blanco incluso en centro y al lado del hueso.</li><li>Carnes enlatadas: atún, caballa, picadillos de carne, pate de foie.</li><li>Huevos conservados, refrigerados y cocidos: clara y yema bien firme.</li><li>Pescados bien cocidos.</li></ul> <p>Usar tablas diferentes para cortar carnes cocidas y crudas.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Carne mal cocida.</li><li>Alimentos con huevo crudo o mal cocido, por ejemplo: mousses, merengues, huevo poché.</li><li>Fiambres: (salame salamín, jamón crudo) consumidos tal cual se compran o en pizzas.</li><li>Pescado crudo.</li></ul> |



## SOPAS Y SALSAS

| CONSUMIR                                                                                                                                      | EVITAR                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Sopas y salsas bien cocinadas y mantenidas en caliente.</li></ul> <p>Consumir antes de las 2 horas.</p> | <ul style="list-style-type: none"><li>Sopas y caldos industrializados.</li></ul> |

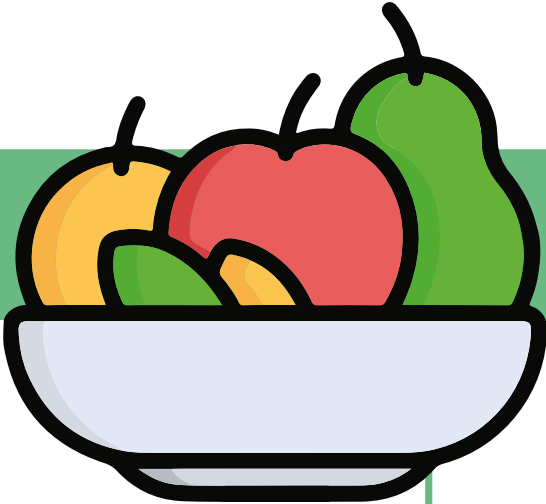


# Información complementaria de los alimentos:

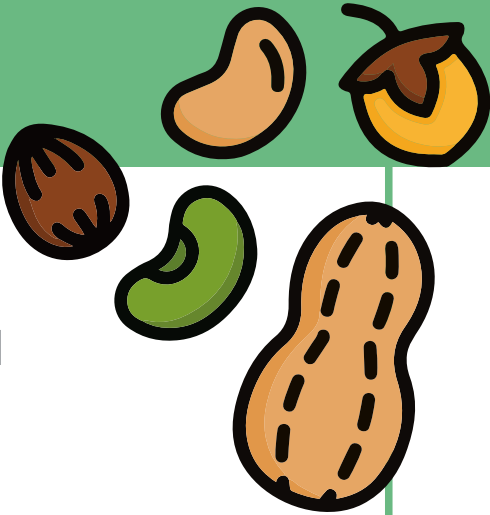
## VERDURAS

| CONSUMIR                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                    | EVITAR                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Verduras crudas o cocidas, siempre bien lavadas y sanitizadas.</li><li>Verduras enlatadas cocinadas.</li><li>En caso de pure de papa comercial, reconstituir con agua o leche recién hervida.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>Verduras crudas de hojas verdes.</li><li>Verduras en conserva caseras.</li><li>Latas de verduras abolladas, abombadas, oxidadas o cierres defectuosos.</li></ul> |

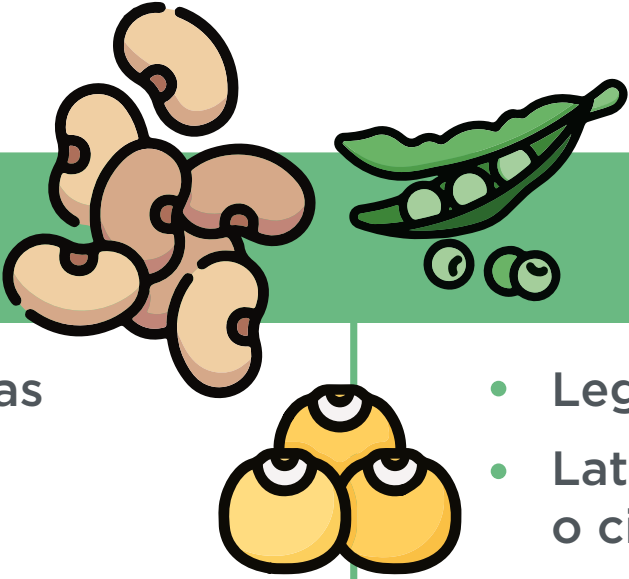
## FRUTAS

| CONSUMIR                                                                                                                          |                                                                                      | EVITAR                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Fruta fresca cruda o cocida bien lavadas y sanitizadas.</li><li>Frutas enlatadas.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>Frutas pequeñas como arándanos, uvas, y frutillas.</li><li>Frutas en conserva caseras.</li><li>Latas de frutas abolladas, abombadas, oxidadas o cierres defectuosos.</li></ul> |

## FRUTAS SECAS, DESECADAS Y SEMILLAS

| CONSUMIR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      | EVITAR                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Nueces, almendras, avellanas, maní natural sin sal, pistachos, activadas y tostadas en placa al horno en casa o consumo en preparaciones cocidas como tartas, tortas y budines.</li><li>Fruta desecada rehidratada y cocidas en agua segura.</li><li>Optar por productos envasados y sellados de marcas confiables. Activarlos y tostarlos antes de consumir.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>Frutas secas, semillas o desecadas sin cocción previo consumo.</li><li>Comprar a granel.</li></ul> |

## LEGUMBRES

| CONSUMIR                                                                                                                                                            |                                                                                      | EVITAR                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>Legumbres bien lavadas, activadas en agua segura y cocidas.</li><li>Legumbres enlatadas, bien escurridas y lavadas.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>Legumbres en conserva caseras.</li><li>Latas abolladas, abombadas, oxidadas o cierres defectuosos.</li></ul> |

# Información complementaria de los alimentos:

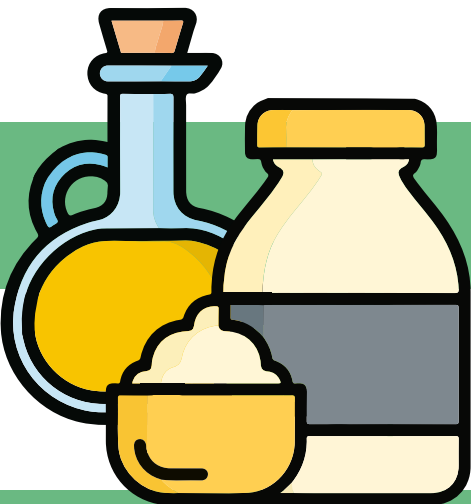
## CEREALES

| CONSUMIR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                    | EVITAR                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Arroz, harina de maíz, harina de trigo, pastas simples.</li><li>• Pastas frescas rellenas pasteurizadas.</li><li>• Todos los cereales mencionados deben estar bien cocidos, mantenidos en caliente y consumirlos antes de las 2 horas.</li><li>• Cereales para desayuno: únicamente copos de maíz, trigo comercial envasado, aritos.</li><li>• Pochoclos hechos en casa.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Pochoclo fuera de casa.</li><li>• Productos de grano crudos sin tostar (semillas sin tostar).</li></ul> |

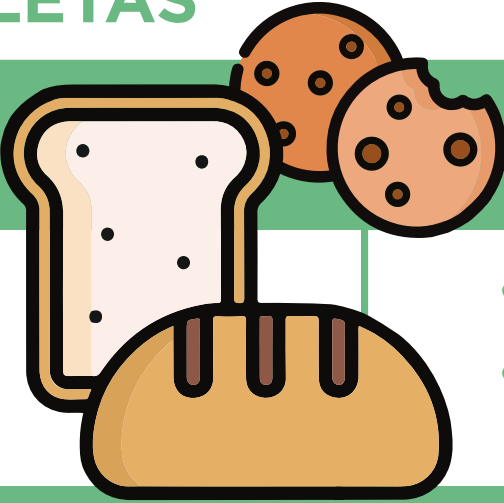
## ESPECIAS

| CONSUMIR                                                                                 |                                                                                      | EVITAR                                                                                                                 |
|------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Todas y agregadas antes de la cocción.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Todas las especias crudas.</li><li>• Salsas comerciales sin cocinar.</li></ul> |

## GRASAS

| CONSUMIR                                                                                                                                                                            |                                                                                      | EVITAR                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Aceites.</li></ul>                                                                                                                          |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Mayonesa casera.</li><li>• Preparaciones con mayonesa.</li></ul> |
| CONSUMO OCASIONAL                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                                                                                          |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Mayonesas comerciales individuales.</li><li>• Manteca individual.</li><li>• Crema de leche larga vida o en preparaciones cocidas.</li></ul> |                                                                                      |                                                                                                          |

## PAN, PANIFICADOS Y GALLETAS

| CONSUMIR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      | EVITAR                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Panes y tostadas integrales.</li><li>• Masa de pizza hecha en casa.</li></ul>                                                                                                                                                                                                                       |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Tortas preparadas fuera de casa.</li><li>• Evitar facturas con crema o facturas y panes de días anteriores.</li></ul> |
| CONSUMO OCASIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      |                                                                                                                                                               |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Panes y facturas simples sin crema, en establecimiento habilitado y con elaboración del mismo día.</li><li>• Galletas de agua, marineras, grisines.</li><li>• Tortas preparadas y cocinadas en casa con alimentos permitidos y refrigerados, asegurando la cocción completa en el centro.</li></ul> |                                                                                      |                                                                                                                                                               |

# Información complementaria de los alimentos:

## BEBIDAS E INFUSIONES

| CONSUMIR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                     | EVITAR                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Agua potable o de la canilla hervida durante 3 minutos mínimo y refrigerada para consumir durante 1 día.</li><li>• Hielo preparado con agua hervida.</li><li>• Jugos frutales.</li><li>• Licuados frutales naturales.</li><li>• Mate cebado de uso individual con agua recién hervida.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Aguas de fuentes naturales.</li><li>• Agua envasada en bidones, agua de dispenser con filtro.</li><li>• Hielo comercial.</li><li>• Bebidas gaseosas no embotelladas de máquinas expendedoras.</li><li>• Mate cebado compartido.</li></ul> |
| CONSUMO OCASIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Gaseosas embotelladas.</li><li>• Jugos en polvo preparados con agua previamente hervida y enfriada, consumirlas antes de las 24 h.</li></ul>                                                                                                                                                     |                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |

## OTROS

| CONSUMO OCASIONAL                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      | EVITAR                                                                                                                                                                                                           |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Sal.</li><li>• Azúcar.</li><li>• Jaleas, mermeladas, dulce de leche industrializado.</li><li>• Cacao en polvo cocido dentro de la leche o tortas.</li><li>• Caramelos comerciales envasados.</li><li>• Alfajores industriales.</li><li>• Gelatinas preparadas con agua hervida, enfriada y caliente.</li><li>• Polvo para flanes, postres preparados con leche, hervidos y bien cocidos.</li><li>• Helados de agua industrializado y de frutas.</li><li>• Sándwich de fiambre cocido hecho en casa.</li><li>• Pasta de maní comercialmente empaquetada.</li><li>• Maní, garrapiñada.</li><li>• Jugos de frutas comerciales pasteurizados y envasados herméticamente.</li></ul> |  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Sandwiches comprados.</li><li>• Licuados fuera de casa.</li><li>• Dulces y mermeladas caseras.</li><li>• Miel.</li><li>• Maní, garrapiñada de venta ambulante.</li></ul> |

## ¿Cómo sanitizar los vegetales antes de guardarlos en la heladera?

1. Colocar los vegetales en la bacha de la cocina.
2. Lavar solo con agua uno por uno, refregando con las manos para retirar la suciedad y restos de tierra.
3. Una vez lavado (**SOLO CON AGUA**) retirar y colocar sobre la mesada.
4. Hervir agua y enjuagar la bacha, arrojando el agua sobre toda la superficie. Dejar correr hasta que se vacíe.
5. Una vez que la bacha esté limpia, llenar con agua potable fría ayudándonos con una jarra medidora para saber cuántos litros colocamos.
6. Colocar suficiente agua para sumergir la fruta y verdura. Para calcular las gotas de lavandina a colocar por litro de agua leer las indicaciones del rótulo.
  - 
  - 
  - 
  - 
  -

Recomendamos utilizar un gotero para que sea más fácil dosificar la lavandina “pura”.

**ACLARACIÓN:** leer atentamente el rotulo de la lavandina, debe decir: “apta para desinfección de agua/alimentos”. No utilizar lavandina en gel, perfumada o con desengrasante
7. Colocadas las gotas, sumergir los vegetales y dejar reposar durante 10 min.
8. Finalizado el reposo, retirar los vegetales. Podes colocarlos sobre un repasador limpio o sobre papel descartable para secarlos, pero esto no es estrictamente necesario.
9. Por último, guardar en la heladera.

### IMPORTANTE:

La lavandina apta para desinfección de agua y alimentos, es segura.

No utilizar productos de “marca blanca” o “todo suelto” ya que las condiciones de fabricación no son las adecuadas y pueden ser peligrosas. Se desconoce la concentración, proporciones a utilizar y si las mezclas y diluciones están bien realizadas durante su fabricación.





Cuidar su nutrición es cuidar su salud.

Por consultas o más información  
comunicarse al

☎ 0351 468 8888

Participaron en la elaboración del material:

Lic. Daniela Fernández  
Dr. Carlos Hollmann  
Lic. Daniela Coronado

Para más información seguinos en:



Av. Naciones Unidas 346  
B° Parque Vélez Sársfield - Córdoba  
(0351) 468 8200

[www.hospitalprivado.com.ar](http://www.hospitalprivado.com.ar)



Acreditado por Joint Commission International

