

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA EL PACIENTE INMUNOSUPRIMIDO

- Utilice solo agua potable para lavar y cocinar los alimentos, si no tiene, hierva el agua durante 5 minutos antes de consumirla o utilizarla en preparaciones.
- Lávese las manos y antebrazos con agua y jabón antes de preparar, almacenar o consumir los alimentos.
- Lave todos los implementos de preparación o consumo con agua y con jabón.
- Adquiera los vegetales en almacenes de cadena para garantizar un producto seguro de consumir. Lave las frutas y verduras con agua potable al momento de consumirlas.
- Los alimentos industrializados consúmalos antes de la fecha de vencimiento.
- No consuma alimentos dañados o deteriorados (con cambios en sus características de olor, color, consistencia, o latas golpeadas o con salidas del contenido).
- Evite comer alimentos preparados fuera del hogar.
- Refrigere alimentos como: carnes, leches, embutidos, entre otros, para conservar la cadena de frío y evitar la proliferación de microorganismos.
- Descongele las comidas en el refrigerador, no lo haga a temperatura ambiente.