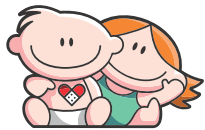


Hospital de Pediatría
Garrahan



Hospital de Pediatría
Garrahan

ÁREA DE ALIMENTACIÓN

📍 Combate de los Pozos 1881
(C 1245 AAM) C.A.B.A.
República Argentina

☎ (+54 11) 4122-6000 int. 6687/8

✉ alimenta@garrahan.gov.ar

🌐 www.garrahan.gov.ar

Esta publicación es un aporte para la
comunidad e instituciones de salud
editada por:

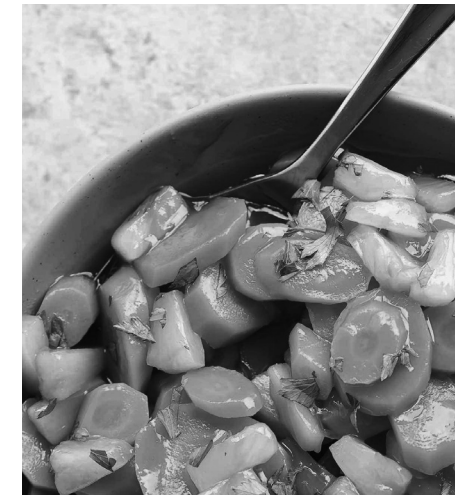


☎ (+5411) 4941-1333 / 4941-1276

✉ info@fhg.org.ar

f /FundacionGarrahan

🐦 @FundGarrahan



ALIMENTACIÓN PARA PERSONAS CON INMUNOCOMPROMISO

Información para la familia.

www.garrahan.gov.ar



Cuando nuestro cuerpo está inmunosuprimido, las defensas están muy bajas, y esto reduce su capacidad para defendernos de las infecciones. Por lo cual, es mayor el riesgo de contraer enfermedades alimentarias. Es importante entonces prestar especial atención a la alimentación y las formas de preparar y consumir los alimentos para evitar estas enfermedades.

En esta guía le proveemos información e ideas de cómo hacerlo.

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
LÁCTEOS	<ul style="list-style-type: none"> - Leche UHT (larga vida). - Leche pasteurizada hervida. - Leches en polvo preparadas con agua recién hervida durante 1 minuto. - Quesos frescos sin sal agregada industrializados y comercialmente empaquetados en envases cerrados. - Queso untable, crema, cocido dentro de preparaciones. - Yogures y postres lácteos comerciales envasados (controlar fecha y estado del envase y temperatura de la heladera del comercio). - Leche chocolatada en brick. - Licuados caseros de leche UHT o leche hervida y enfriada con frutas lavadas y peladas en licuadora lavada y desinfectada con agua hervida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Lácteos no pasteurizados, de producción casera, de tambos, granjas, campos o comercios de delicatessen. - Yogur preparado en casa. - Helados a base de leche o crema industriales o artesanales. - Quesos con hongos, verduras crudas o pimientos (azul, roquefort, gorgonzola). - Queso blanco untable, queso crema. - Quesos feteados o trozados en comercios o mercados.
CARNES Y HUEVOS	<ul style="list-style-type: none"> - Vacuna: cortes bien conservados (refrigerados) y cocidos hasta que su color sea marrón incluso en el centro y al lado del hueso. Recuerde utilizar una tabla y un cuchillo diferente para cortar carnes crudas y carnes cocidas. - Ave (pollo, gallina, pato, pavo) o cerdo, cordero: cortes bien conservados (refrigerados) y cocidos hasta que su color sea blanco incluso en el centro y al lado del hueso. - Pescado fresco del día o congelado cocido hasta que su color sea blanco incluso en el centro. - Salchicha cocida en agua hirviendo durante 5 minutos. - Chorizo, morcilla bien cocidos. - Huevos conservados refrigerados y cocidos; clara y yema firme (dura). - Fiambres bien cocidos dentro de comidas. Todos los alimentos mencionados anteriormente bien cocidos y mantenidos calientes consumidos dentro de las 2 horas. - Carnes enlatadas: atún, caballa, picadillos de carne, pate de foie. - Tofu cocinado (cortar en cubos de 1 cm y hervirlo mínimo 5 minutos en agua o caldo). 	<ul style="list-style-type: none"> - Carnes o huevos insuficientemente cocidos. - Huevos crudos o poco cocidos (ejemplo huevo poche, mousse, merengue italiano). - Fiambres (salame, salamin, jamón crudo, mortadela, paleta, jamón cocido) consumidos tal cual se compran o en pizzas. - Carnes cortadas vendidas en comercios: lengua vinagreta, peceto frío, vitel toné, pollo arrollado o relleno, matambre arrollado. - Pescados ahumados. - Pescados conservados en vinagre. - Moluscos y crustáceos.

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
SOPAS Y SALSAS	<ul style="list-style-type: none"> - Sopas y salsas bien cocidas y mantenidas calientes consumidas antes de las 2 horas. - Sopas Quick preparadas con agua recién hervida durante 1 minuto. - Caldos comerciales llevándolos a cocción. 	
VERDURAS	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las verduras lavadas y cocidas (al horno, fritas, hervidas, al vapor, bocadillos, tortillas, croquetas). - Verduras congeladas o desecadas bien cocidas. Todas las verduras bien cocidas. Mantenido calientes consumidas antes de las 2 horas o enfriadas rápidamente y consumidas antes de las 2 horas. - Verduras enlatadas comercialmente cocidas (zanahorias, espinacas, acelgas, arvejas, choclos, chauchas, remolachas, champiñones, palmitos, jardinera). - Puré de papa (Maggi, Knorr) preparados con agua y leche recién hervida. 	<ul style="list-style-type: none"> - Verduras crudas. - Brotes de vegetales crudos (soja, alfalfa, rábano, brócoli, haba). - Ensaladas crudas. - Ensaladas cocidas fuera de casa. - Verduras en conserva caseras (en frascos de vidrio).
FRUTAS	<ul style="list-style-type: none"> - Fruta fresca bien lavada en casa, unidad por unidad y pelada antes de comer, previo lavado de manos. - Frutas enlatadas (en almíbar). - Jugos de frutas comerciales pasteurizados y envasados herméticamente (ejemplo Cepita, Baggio, BC, Citric-UHT). 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas crudas sin lavar. - Frutas en conserva casera (frascos de vidrio). - Jugos de frutas comerciales (excepto los pasteurizados y envasados herméticamente).
FRUTAS SECAS Y DESECADAS	<ul style="list-style-type: none"> - Nueces, almendras, avellanas solo cocidas en casa al horno sin cáscara o en preparaciones cocidas (tortas, budines). - Frutas desecadas cocidas en casa (compota de ciruelas, de orejones). 	<ul style="list-style-type: none"> - Frutas secas sin cocinar. - Frutas desecadas (orejones de durazno, ciruela, peras, pasas de uva) crudas sin cocinar.

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
LEGUMBRES	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas, garbanzos, porotos, soja. Todas las legumbres bien cocidas. Mantenido calientes consumidas antes de las 2 horas o enfriadas rápidamente y consumidas antes de las 2 horas. - Enlatadas comercialmente, lavadas y escurridas (lentejas, garbanzos, porotos). 	
CEREALES	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz, harina de maíz, harina de trigo, pastas simples (fideos, ñoquis). - Pastas frescas rellenas pasteurizadas (ejemplo La Salteña, Matarazzo). Todos los mencionados anteriormente bien cocidos, mantenidos calientes y consumidos antes de las 2 horas. - Cereales para desayuno: copos únicamente de maíz, trigo comercial envasado, aritos frutales marca 3 Arroyos, baloncitos chocolatados marca Granix. - Trigo, maíz y arroz inflado. - Pochoclo hecho en casa. 	<ul style="list-style-type: none"> - Pochoclo fuera de casa. - Productos de grano crudo (semillas sin tostar). - Cereales: granola y cereales que contengan fruta seca (almendra, nuez, avellana, castaña, maní) o fruta desecada o brillantada o miel dentro de sus ingredientes. - Barritas de cereales.
PAN, PANIFICADOS Y GALLETITAS	<ul style="list-style-type: none"> - Panes y facturas simples (sin crema pastelera) de panadería o establecimiento habilitado y elaboración del día. Consumidos el mismo día. - Galletitas de agua (con o sin sal), galletas marineras, grisines, tostadas. - Galletitas dulces comercialmente envasadas. - Tortas preparadas y cocidas en casa con los alimentos permitidos, refrigerados. Consumidas el mismo día de elaboración. - Panes y pizzas preparados en casa, asegurando la cocción completa en el centro. - Galletas preparadas en casa bien cocidas y almacenadas en freezer. Descongelar 2 horas antes de su consumo a temperatura ambiente en envase cerrado. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tortas preparadas fuera de casa. - Facturas de crema pastelera o facturas y panes de días anteriores.

GRUPOS DE ALIMENTOS	SI	NO
BEBIDAS E INFUSIONES	<ul style="list-style-type: none"> - Agua de la canilla (de red o de pozo) hervida durante 1 minuto y mantenida refrigerada para consumir durante 1 día. - Bebidas gaseosas embotelladas. - Hielo preparado con agua hervida. - Té, mate, o café en saquitos o instantáneo preparados con agua recién hervida. - Mate cebado de uso individual con agua recién hervida. - Jugos en polvo preparados con agua previamente hervida y enfriada, consumidos dentro de las 24 hs. 	<ul style="list-style-type: none"> - Agua de fuentes naturales. - Agua envasada en bidones, agua de dispensers con filtro. - Agua saborizadas. - Agua mineral. - Hielo comercial. - Bebidas con hielo comercial. - Bebidas gaseosas no embotelladas (de máquina expendedora). - Mate cebado compartido.
GRASAS	<ul style="list-style-type: none"> - Aceites. - Mayonesa comercial marca Fanacoa. - Manteca. - Crema de leche UHT o en preparaciones cocidas. 	<ul style="list-style-type: none"> - Mayonesa casera o hecha en casa u otra marca comercial. - Preparaciones dudosas de haber sido preparadas con mayonesa casera (sándwiches, mayonesa de ave, ensalada rusa).
ESPECIAS	<ul style="list-style-type: none"> - Todas (azafrán, comino, orégano, pimienta, pimentón) en polvo y salsas comerciales (mostaza, ketchup) agregados antes de la cocción. 	<ul style="list-style-type: none"> - Todas las especias crudas. - Salsas comerciales (mostaza, ketchup) sin cocinar.
OTROS	<ul style="list-style-type: none"> - Sal. - Azúcar. - Jaleas, mermelada, dulce de leche, dulces industrializados y controlados. - Cacao en polvo cocido dentro de la leche o en tortas. - Caramelos comerciales envasados, chupetines, gomitas. - Alfajores industrializados en envases herméticos excepto de chocolate. - Gelatinas preparadas con agua hervida enfriada y caliente. - Polvo para flanes, polvo para postre comerciales preparados con leche hervida y bien cocidos. - Helados de agua industrializados de marca conocida. - Mantequilla de maní comercialmente empaquetada. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sándwich de fiambres. - Licuados fuera de casa. - Dulces y mermeladas caseras. - Miel. - Chocolates. - Alfajores de chocolate. - Maní y garrapiñada de maní o de almendra. - Helados de agua artesanales (de heladerías).

LOS HÁBITOS HIGIÉNICOS



LAVADO DE MANOS

Lavar las manos con **jabón** y **agua caliente** durante 30 segundos.

Lavar las manos:

- » **Antes** de tocar alimentos o vajilla o cubiertos o mamaderas o baxters.
- » **Antes** de preparar comida, mamaderas o baxters.
- » **Después** de ir al baño.



Recordá:

- » Que todos los alimentos pueden tener peligros (microorganismos que no se ven a simple vista).
- » Que a temperatura ambiente (entre 4 °C y 60 °C) los microorganismos crecen muy rápido.

Por ello, es necesario:

- » Mantener los alimentos muy fríos en heladera (a menos de 4 °C) o en freezer (a -18 °C).
- » Mantener los alimentos muy calientes (a más de 60 °C) por no más de 2 horas.

En la compra de alimentos frescos refrigerados o congelados:

- » Comprar en supermercados grandes donde hay especialistas que controlan la inocuidad de los alimentos.
- » Controlar que el termómetro de las heladeras marque 4 °C o menos.

Controlar rótulos:

- » Registros de fabricante habilitado (R.N.E., R.N.P.A., etc).
- » Fecha de vencimiento.



- » Envase cerrado sin roturas.
- » Los alimentos congelados deben estar duros al tacto. Elegir los que estén en la parte inferior del freezer. Nunca se debe comprar un producto congelado blando o perdiendo agua.
- » Colocar en el carro **separados** y embolsados las carnes y huevos crudos de los lácteos y alimentos listos para consumo.
- » Los alimentos congelados y refrigerados deben ser recogidos al finalizar la compra para evitar que se pierda la cadena de frío.

En la compra de alimentos secos:

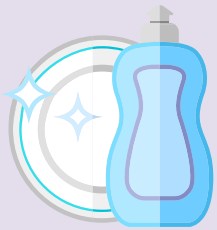
Controlar rótulos:

- » Registros de fabricante habilitado (R.N.E., R.N.P.A., etc).
- » Fecha de vencimiento.
- » Envase cerrado sin roturas.



Para guardar alimentos:

- » Guardarlos refrigerados y congelados en forma rápida ni bien se llega a la casa.
- » Guardar los lácteos, quesos y fiambres en la parte superior de la heladera y controlar las fechas de vencimiento.
- » Las carnes y los huevos **crudos** suelen contener peligros (bacterias) que si tocan o chorrean a otros alimentos los contaminan, por eso, **guardarlos** en envases profundos, separados y siempre **en la parte más baja** de la heladera.
- » Las carnes frescas guardarlas por no más de 2 días y los huevos por 15 días.
- » Cuando se descongelan carnes crudas, hacerlo en recipientes tapados en la parte más baja de la heladera, donde guarda carnes y huevos crudos.
- » Cuidar que la heladera se mantenga siempre limpia y en buen funcionamiento.



Lavar el lugar y mesadas donde se preparan alimentos y se come frecuentemente:

- » Limpiar todos los utensilios, vajilla, elementos de cocina con detergente, enjuagar con agua caliente y desinfectar con agua recién hervida.
- » Limpiar las mesadas, equipos de cocina con detergente y enjuagar con agua caliente.
- » Mantener el lugar donde se preparan alimentos y se come, sin insectos, roedores y animales.



Para preparar comidas:

- » **Lavarse las manos** antes de preparar los alimentos.
- » Utilizar diferente tabla y cuchillo para alimentos crudos (carne cruda) y para alimentos cocidos o listos para consumir (ej: quesos, carnes cocidas).
- » Los alimentos, durante su preparación antes de la cocción, deben estar el menor tiempo posible a temperatura ambiente.

Cocinar bien los alimentos:

- » Mantenerlos muy calientes y consumirlos antes de las 2 horas.
- » Enfriarlos rápidamente y consumirlos antes de las 2 horas.

El niño/a debe consumir las comidas recién preparadas:

- » En caso de quedar una sobra de comida **no debe** ser entregada al niño en otro horario (no recalentar).



Para preparar una mamadera:

- » **Lavar las manos** con agua potable y jabón o detergente antes de comenzar la preparación de la fórmula.
- » Todos los utensilios deben ser exclusivos.
- » El lugar donde se prepara el biberón y los utensilios debe estar correctamente higienizado.
- » **Limpieza del biberón:** desarmar separando todas sus partes y lavar con agua tibia, detergente y cepillo. Enjuagar. Sumergir todas las



partes y utensilios en cacerola honda con agua, llevar a fuego y dejar hervir.

- » Dejar secar en lugar limpio.
- » **Para preparar el biberón:** utilizar agua hervida durante 1 minuto y las medidas que trae el envase de la fórmula.
- » Realizar la preparación de la fórmula minutos antes de usarla.
- » Si sobra fórmula después de la administración debe descartarla.



Para tirar la basura:

- » La basura siempre está contaminada por eso debe estar en lugares separados de los alimentos y siempre tapada.
- » Retirar la basura del lugar donde se preparan y consumen alimentos por lo menos dos veces por día.
- » Tirar la bolsa aunque no esté llena, lavar bien el recipiente usado y todo el lugar. Disponer de un estropajo especialmente para este uso.
- » Lavarse siempre las manos después de tirar la basura.



Si se va a comer afuera:

- » No concurrir a restaurantes de autoservicio.
- » Pedir preparaciones sencillas, por ejemplo carnes (a la parrilla, al horno, frito) con guarniciones simples (purés, al horno, fritos).
- » Exigir que las carnes estén bien cocidas.
- » Exigir que la comida esté **bien cocida y bien caliente**.
- » Pedir siempre alimentos cocidos.
- » No comer mariscos, ni verduras crudas ni pescados crudos.
- » No comer preparaciones frías que no requieran calentamiento (vitel toné, carnes o verduras a la vinagreta, ensaladas rusa o waldorf o de verduras o combinadas).
- » De postre puede solicitar frutas enlatadas (duraznos, peras en almíbar, cóctel de frutas) o postres cocidos (flan, budín de pan, sin agregados).