

PAUTAS DE ALIMENTACION PARA EL PACIENTE CON TRASPLANTE PULMONAR

◆ **Introducción**

- **La compra inteligente**

- La compra inteligente
- De la tienda a casa

- **Conservación de alimentos**

- Como guardar en el frigorífico
- Como congelar y descongelar

- **Manipulación de alimentos**

- La higiene es salud
- Salud y cocina
- Como tratar los alimentos

- **Cómo y qué comer**

- Cocinado de alimentos
- Recomendaciones

INTRODUCCIÓN: ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN ALIMENTARIA

- La insalubridad de los alimentos ha representado un problema de salud para el ser humano desde los albores de la historia, y muchos de los problemas actuales en esta materia no son nuevos.
- Aunque los gobiernos de todo el mundo se están esforzando al máximo por aumentar la salubridad del suministro de alimentos, la existencia de enfermedades de transmisión alimentaria sigue siendo un problema de salud significativo tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.
- Todos los días, personas de todo el mundo enferman por los alimentos que comen.
- Estas enfermedades se denominan "**enfermedades de transmisión alimentaria**" y son causadas por microorganismos peligrosos (**gérmenes**) y/o **sustancias químicas tóxicas**.
- La mayoría de las enfermedades de transmisión alimentaria se pueden prevenir con una manipulación apropiada de los alimentos.
- **Los Pacientes inmunodeprimidos**, sometidos a tratamientos antineoplásicos, trasplantados o con alguna enfermedad crónica que puedan tener un sistema inmunitario debilitado se vuelven especialmente propensos a contraer enfermedades transmitidas por los alimentos. En estos pacientes, las infecciones por hongos o bacterias son especialmente peligrosas, ya que producen a menudo problemas graves.
- Una proporción considerable de estas enfermedades son causadas por una preparación inadecuada de los alimentos, por su manipulación incorrecta en el hogar o deficiencias en los establecimientos donde se realiza la compra.
- Se necesita mejorar en conocimientos y tener algunas pautas que protejan al consumidor: dónde y cómo comprar, conservar, normas de higiene y manipulación de alimentos en el hogar, así como conocer los posibles riesgos químicos tóxicos de los alimentos.
- La formación de los manipuladores de alimentos (entre los que se incluyen todos los consumidores) es esencial en la prevención de las enfermedades transmitidas por los alimentos.

COMPRA INTELIGENTE

- **Come** antes de ir a la compra y prepara una lista de alimentos conforme a un menú previamente diseñado según las **necesidades**, gustos y presupuesto familiar.
- Compra en establecimientos que merezcan tu confianza por **higiene, calidad** y buena **conservación**.
- Evita comprar alimentos en **puestos ambulantes**, algunos prohibidos por la ley y que escapan a todo control sanitario.
- Tómate **tiempo** para realizar la compra. Verifica la calidad y el precio. Lo más caro no es siempre lo mejor.
- Compra con **orden**: 1º-droguería, 2º-botellas, 3º-alimentos impercederos, 4º-embutidos, 5º-carne, 6º-pescado, 7º. frío y por último 8º- congelados (no olvidar la **bolsa térmica**).
- Si compras **ofertas**, confirma la calidad del producto y la fecha de caducidad.
- Si indica **fecha de caducidad** seguido de día y mes, significa que pasado este tiempo no es apto para el consumo: no debe venderse ni consumirse.
- Cuando indica **consumir preferentemente antes de...**, pasada esta fecha puede mantenerse aún en condiciones aceptables, aunque no está garantizado.
- Lee siempre la **etiqueta** de los productos envasados o empaquetados.

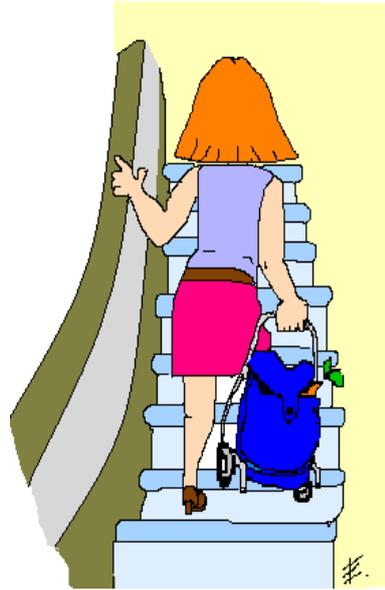
- Los **envases** deben estar en perfectas condiciones. Desecha las conservas abolladas, abombadas o deterioradas.
- Llévate los **productos perecederos** (fruta, pescado, carne) sólo en la cantidad que vayas a consumir en breve espacio de tiempo.
- Los **productos duraderos** (aceite, pasta, legumbres, arroz, conservas) pueden comprarse en mayores cantidades
- La **fruta y verdura** fresca debe presentarse en el establecimiento con buen aspecto, no amontonada ni aplastada.
- El **pescado** fresco debe venderse siempre sobre una superficie inclinada con hielo, con aspecto brillante y terso, los ojos no deben estar hundidos.
- La **carne** debidamente protegida y siempre en zona refrigerada
- La **carne picada**, no se debe comprar en bandejas preparadas. Cocinar lo antes posible, mejor **en el día**.
- Los **embutidos** deben estar protegidos y refrigerados, mejor piezas enteras que iremos cortando.
- No compres **huevos** manchados o con plumas. Si están rotos o agrietados, tíralos.
- El **queso** debe de estar elaborado con leche pasteurizada.
- Los productos que requieren **bajas temperaturas** (quesos frescos, yogures, mantequilla) deben mantenerse en expositores con la temperatura adecuada, **sin condensación** en los envases.
- **Evitar** los **frutos secos**, en muchos casos pueden estar contaminados.
- Los alimentos congelados mantienen todo su valor nutritivo, siempre que no se haya roto la cadena de frío en su conservación. Evita comprar los que tengan escarcha o estén en bloque.

Hacer bien la compra es muy importante: es el momento de elegir los alimentos que vas a tomar. Además del precio y la calidad, se debe tener en cuenta la higiene del establecimiento, el etiquetado, la caducidad, la refrigeración o congelación del producto.

TÓMATE EL TIEMPO NECESARIO PARA REALIZAR CORRECTAMENTE TU COMPRA

De la tienda a casa:

- Coloca al fondo de las bolsas o el carrito lo más pesado y resistente (latas, patatas, bebidas...), y arriba lo más delicado (fruta, huevos)
- **Nunca mezcles** en la bolsa los alimentos con **sustancias tóxicas** (productos de limpieza, insecticidas)
- Especial cuidado con el pan, protegerlo para evitar contactos indeseados
- Introduce los **congelados** en una **bolsa isotérmica**
- Debe **transcurrir el mínimo tiempo** posible desde que compras hasta que guardas los alimentos percederos en el **frigorífico**, especialmente en verano.
- Cuidado con los **envases plásticos**, botellas...no deben estar expuestos al **calor excesivo**, en verano, si dejamos la compra en los coches, se pueden alcanzar temperaturas de más de 45°C.



CONSERVAR CON CONOCIMIENTO

Conservar en frío los alimentos que compras frescos es fundamental para mantenerlos en perfectas condiciones hasta su consumo. El frío retrasa la actividad de los gérmenes pero no los mata.

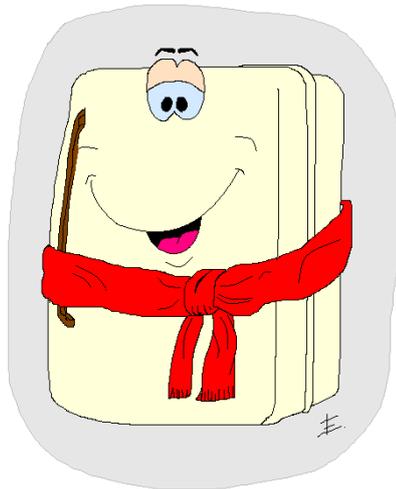
Refrigeración

- Coloca los **alimentos frescos** en la nevera, ordenados, en **recipientes bien cerrados**, mejor de cristal y adaptados a la cantidad de alimento.
- Guarda **frutas y verduras** en los cajones, es la parte menos fría de la nevera. Consúmelas antes de **3 días**. Sácalos de los envoltorios plásticos.
- La **carne fresca** se conserva en la nevera **24 horas en la zona más fría**. Sacar del envoltorio y alejar de sus exudados.
- **El pescado**, una vez limpio, hasta **24 horas en la zona más fría**. Sacar del envoltorio, alejar de sus exudados. Para mayor seguridad congelar siempre antes de consumir.
- Los **huevos** deben guardarse en la nevera, no más de **2-3 semanas (fecha de caducidad)**. Lavar justo antes de utilizar,
- **Zumos de fruta** mejor en tetrabrik, una vez abiertos solo duran 4 horas a temperatura ambiente y 24 horas en la nevera. Lo mismo ocurre con las **latas de conserva**.
- El frigorífico **no debe llenarse** excesivamente, para permitir que circule el aire frío por su interior. Enfrían menos si están muy llenos.
- Ábrelo sólo lo imprescindible. Coge lo que deseas y **ciérralo** enseguida.
- No introduzcas grandes cantidades de alimentos muy **calientes**, aumentará la temperatura del frigorífico pudiéndose contaminar otros alimentos.



Congelación

- Congelar alimentos crudos o ya cocinados permite tener comida en reserva para semanas o incluso meses.
- Sólo los **congeladores de cuatro estrellas** tienen  potencia para congelar alimentos frescos.
- Si tu congelador tiene  **menos potencia**, no  se puede congelar **solo**  **conserva** en él los alimentos que compras ya **congelados**, hasta un máximo de tres meses (3 estrellas) un mes (2 estrellas) o una semana (1 estrella).
- Para congelar, introduce el alimento mejor en **trozos pequeños**.
- Coloca al fondo los alimentos más recientes, y ve consumiendo los que lleven almacenados más tiempo. **Apunta** en cada paquete su contenido y fecha.
- Los alimentos descongelados no deben **nunca volver a congelarse**.
- Descongela **poco a poco** el alimento, pasándolo la víspera a la nevera o en el microondas.
- Los congeladores **enfrian más** cuando están más llenos.
- El **queso y embutidos** pueden congelarse en pequeñas porciones.
- El **pan fresco** se puede congelar en rebanadas que se sacarán según las necesidades.



RECUERDA: EL FRÍO NO MATA LAS BACTERIAS

LA HIGIENE ES SALUD

La higiene en la cocina es fundamental para evitar posibles intoxicaciones alimentarias producidas por gérmenes

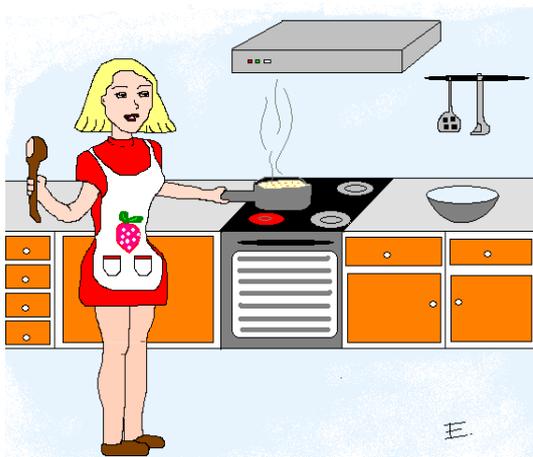
- **Lávate las manos** con jabón antes de manipular alimentos.
- Acostumbrarse a tener un **cepillo de uñas** en la cocina.
- Evita **toser o estornudar** encima de los alimentos, tocarte la nariz, el pelo etc.
- Si tienes una **herida** en la mano cúbreala para que no toque la comida.
- **Lava bien** con agua caliente y detergente los utensilios y superficies de la cocina.



- Ten cuidado cuando manipules alimentos **crudos**, no debes tocar alimentos que luego **no vayas a cocinar** se pueden producir "**contaminaciones cruzadas**".
 - Cambia al menos una vez al día los **paños de cocina**: son una vía de transmisión de gérmenes, lo mejor es utilizar papel absorbente.
 - **Lavar las latas** antes de abrirlas.
 - Evita en lo posible que haya **insectos cerca de los alimentos**.
 - **Mejor evitar** animales domésticos, especialmente los primeros meses. Si se tuvieran, deben encontrarse limpios, debidamente vacunados y desparasitados. Extremar la higiene. Impide que los **animales domésticos** entren en la cocina.
-
- No solo los convencionales, perros, gatos... actualmente están de moda los reptiles (tortugas, iguanas, serpientes...) en muchas ocasiones están contaminados con salmonella y pueden transmitir enfermedades.

Salud y cocina

- El **aceite** recomendado **para todo**, es el de **oliva virgen**
- **Aceite:** guardar tapado, en un lugar fresco y sin luz.
- No mezclar aceites diferentes, ni usados con nuevos.
- **Recalienta** sólo la cantidad de comida que vas a comer.
- Añade **poca sal**. Salvo excepciones, como en la fibrosis quística.



- Las verduras de hoja (lechuga, escarola...) deben lavarse de hoja en hoja bajo el grifo y mantenerse un rato en agua con unas gotas de algún desinfectante y luego aclarar bien.
 - Las **verduras cocinadas** (más seguras) pierden menos vitaminas añadiendo a la cocción unas gotas de limón o vinagre.
 - Algunos **embutidos como** jamón tipo serrano, salchichón, salami, fuet, chorizo, lomo embuchado... son alimentos **crudos** (curados), cocinar si se desean consumir.
 - El **jamón de York, pavo...** son cocidos y pueden consumirse.
 - **Congelar el pescado (también los ahumados)** para evitar el Anisakis, **3 días a -22°C**. No todos los congeladores lo alcanzan.
- Los **pescados ahumados, en salazón o en vinagre, están crudos**, por lo tanto solo se pueden consumir si se cocinan.
 - Retira con una cuchara la capa de grasa que aparece en los guisos al enfriarse (**desgrasar**). Conviene disminuir las grasas en la dieta.
 - Utiliza solo **agua potable**, tanto para lavar las frutas y verduras como para cocinar.

COCINADO Y CONSERVACIÓN DE LOS DE LOS ALIMENTOS

La temperatura de cocinado también es muy importante. Las carnes y otros alimentos deben cocinarse hasta la temperatura adecuada para eliminar las bacterias que podrían contener. Asegurarte de que los alimentos han alcanzado la temperatura interna necesaria, dará tranquilidad de que hay un menor riesgo de intoxicaciones alimentarias

Como tratar diferentes alimentos

- No dejes a **temperatura ambiente** alimentos cocinados. En cuanto pierdan calor (máx. 1 hora) mételos en el frigorífico, sobre todo los guisos de carne, de pescado o con huevo. A temperatura ambiente por encima de (32-33°C), desecha los alimentos después de una hora.
- **Las carnes, aves cocinadas y las verduras** se pueden mantener en el frigorífico hasta tres días en un recipiente hermético.

Nunca pruebes los alimentos para determinar si se han estropeado.

- Cocina a **temperaturas superiores a 65-80°C todo el alimento** para que mueran los gérmenes nocivos. Por debajo de esta temperatura no lo hacen.
- Las **carnes, hamburguesas, salchichas y otras carnes picadas** se deben cocinar el tiempo necesario hasta que estén totalmente hechas.
- Las **aves enteras** se deben cocer hasta que estén totalmente cocinadas. Difícil de alcanzar en el microondas, no recomendado.
- Los **alimentos** preparados o calentados en el horno de **microondas** deben estar humeantes, se deben remover para asegurarnos que se ha **calentado todo el alimento por igual**.
- Recordar **cuajar los huevos** totalmente con el fin de evitar la salmonella.

RECOMENDACIONES

Variar de alimentos y de método culinario

- Consume productos **vegetales de temporada**.
- Los **pescados** muy grandes (atún, pez espada...) distanciar su consumo, por su alto contenido en metales pesados, mejor pez pequeño, melva, bonito, sardina...
- **Distanciar** el consumo de carnes grasas
- **Freír** a baja temperatura no superar **170-180°C**
- **Lava la fruta** incluso la que vas a **pelar** y la verdura, aunque la vayas a cocer
- **No abusar** de los alimentos ahumados consumirlos esporádicamente.
- Controlar el consumo de **bolllería industrial**, mejor **casera** utilizando aceite de oliva virgen.
- **No repetir** el mismo alimento hasta pasado consumir pescados y carnes suficientemente cocinados.

➤ Ejemplo de guisos:

- **Judías con sepia**
- **Patatas con pulpo**
- **Garbanzos con bacalao**
- **Pescado en salsa verde**
- **Ternera con tomate**
- **Menestra con conejo**
- **Morcillo encebollado**
- **Albóndigas con arroz**
- **Pollo en pepitoria**
- **Pavo con champiñones**