

Seguridad alimentaria y de cocina

Preparación de sus comidas

Couple cooking together Durante su tratamiento de quimioterapia, es posible que tenga poco apetito o no le apetezca comer. Sin embargo, debe tratar de comer lo que pueda porque la buena nutrición puede ayudar a darle a su cuerpo la fuerza que necesita para curarse. También es importante que beba mucho líquido durante el día para mantenerse hidratado.

En vista de que su cáncer y el tratamiento de quimioterapia que recibe pueden hacer que sea más difícil para su organismo combatir las infecciones, conviene seguir técnicas adecuadas para la preparación de la comida y la manipulación de los alimentos. La mayoría de las personas siguen estas recomendaciones siempre, pero estas son muy importantes en este momento.

Hay una serie de cosas que pueden hacerse en la cocina para reducir las probabilidades de que se enferme debido a los alimentos que come:

- Lávese las manos con agua y jabón antes de manipular alimentos.
- Limpie las encimeras con un desinfectante como Lysol®.
- Enjuague bien las frutas y verduras para eliminar los microbios, y pélelas de ser necesario.
- Prepare la carne cruda y las verduras en diferentes superficies.
- Descongele la carne en el microondas o la nevera.
- Limpie bien las superficies que haya utilizado para preparar carne.
- Cocine bien la carne y los huevos para eliminar microbios.
- Refrigere rápidamente la comida sobrante para evitar el crecimiento de microbios.
- Consuma la comida sobrante que haya refrigerado en el transcurso de las 24 horas siguientes a su preparación.

Alimentos que debe evitar

Al igual que hay cosas que usted debe tener en cuenta cuando prepara su comida, hay cosas que debe recordar cuando elija los tipos de alimentos que piensa comer. Recuerde que el cáncer, o el medicamento que está tomando para tratarlo, puede aumentar su riesgo de infección.

Para protegerse, evite lo siguiente:

- Carne o huevos poco cocidos o crudos
- Productos crudos o no pasteurizados (revise la etiqueta de los productos lácteos que compre, como leche y queso, y los jugos de frutas para asegurarse de que estén pasteurizados); los productos crudos y sin pasteurizar contienen bacterias que pueden causarle enfermedades
- Frutas o verduras sin lavar