

DIETA EN NEUTROPENIA

HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA ARRIXACA, MURCIA

Fecha 01/07/2024

ÁREA DE SALUD 1
MURCIA-OESTE

Arrixaca



DIETA EN PACIENTES CON NEUTROPENIA

Las dietas de los receptores de TCMH deben restringirse para disminuir el riesgo de exposición a infecciones transmitidas por los alimentos (bacterias, levaduras, mohos, virus, parásitos). Se recomienda una dieta baja en microbios durante 3 meses tras cualquier tipo de trasplante. Para los receptores de trasplante de médula alogénica la dieta se debe seguir hasta que todos los fármacos inmunosupresores se suspendan o su médico responsable del trasplante le indique.

RECOMENDACIONES:

- Evite contaminar los alimentos, para ello **lávese y séquese bien las manos** antes de tocar o comer cualquier alimento.
- **Nunca se toque la boca ni la nariz cuando esté preparando comida.** Cúbrase cualquier corte que tenga en las manos antes de preparar la comida.
- **Evite que los alimentos crudos y cocinados se mezclen;** use estantes separados y diferentes tablas para cortar.
- **Desinfecte** las manos, las tablas de cortar, los cuchillos y los utensilios con agua caliente después de tocar huevo, carne, pescado, frutas o verduras crudas.
- **Conserve los huevos en el frigorífico (sin lavar ni limpiar).**
- **Compruebe que el frigorífico mantenga la temperatura adecuada (5° C o inferior).**
- **Envase herméticamente los alimentos** que va a almacenar para evitar que se contaminen.
- **Evite sobrecargar su frigorífico o congelador** (esto puede causar un aumento en la temperatura, haciendo que los alimentos no sean seguros para comer).
- **Descongele los alimentos en el frigorífico,** no a temperatura ambiente.
- **Tenga en cuenta los utensilios compartidos,** como pinzas en los buffets, ya que pueden haber sido manipulados por muchas personas y pueden haber contaminado los alimentos.
- Cuando vaya de compras, **compre alimentos refrigerados y congelados al final** para limitar el tiempo que se mantienen a temperaturas más cálidas.
- Evite las frutas y verduras dañadas o los envases dañados o sistema de vacío roto.
- **Fíjese bien en la fecha de caducidad** o la recomendación de “consumir preferentemente antes de” cuando haga la compra o vaya a consumir un alimento.
- **Mantenga siempre a las mascotas alejadas de las áreas de preparación de alimentos,** ya que pueden portar bacterias incluso cuando están bien cuidadas.
- **Si almacena alimentos cocidos, asegúrese de que se enfríen a temperatura**



ambiente, evitando superar las 2 horas de exposición tras la cocción, antes de colocarlos en el refrigerador o el congelador.

- **Recuerde el orden de colocación de alimentos en el refrigerador:** alimentos crudos (carne o pescado) envasados y colocados en el estante inferior, los huevos irán colocados en el centro junto con los productos lácteos y embutidos, en el estante superior deben ir los alimentos cocinados (todo envasado) y en la puerta se podrán colocar aquellos alimentos de uso frecuente (leche o zumos) y en los cajones frutas y verduras.
- **Nunca vuelva a congelar alimentos descongelados.**
- Cuando salga a comer, consulte la clasificación de higiene alimentaria de los restaurantes o acceda al sitio web de Normas alimentarias correspondientes.

A continuación se muestra una tabla con los alimentos permitidos y aquellos que se deben evitar.

EVITAR	ALIMENTOS PERMITIDOS
Productos lácteos no pasteurizados (leche de granjas locales).	Productos lácteos pasteurizados, leche de soja, leche UHT.
Quesos elaborados con leche no pasteurizada y quesos que contienen mohos.	Quesos elaborados con leche pasteurizada.
Brotos verdes crudos o poco cocinados (alfalfa, soja, berro, brócoli...).	Brotos verdes desinfectados* (lavados con lejía para uso alimentario) y cocinados.
Frutas crudas sin lavar. Frutas crudas con textura rugosa (frambuesas, moras...).	Fruta desinfectada* (lavado con lejía para uso alimentario) pelada o cocinada. Fruta seca cocinada (pasas, dátiles, higos...).
Verduras crudas sin lavar	Verdura desinfectada* (lavado con lejía para uso alimentario), pelada o cocinada.
Zumos de frutas y/o verduras recién exprimidas y sin pasteurizar.	Zumos pasteurizados.
Frutos secos crudos, frutos secos con cáscara. Frutos secos tostados con cáscara	Frutos secos cocinados, horneados o tostados sin cáscara envasados.
Productos de cereales crudos y sin cocer (copos de avena y trigo sarraceno).	Productos de cereales cocidos (pan, palomitas de maíz, pasta cocida...).
Marisco crudo o poco cocinado	Marisco bien cocinado.
Carnes, aves o pescados crudos o poco cocinados. Carnes o pescados ahumados o marinados.	Carnes, aves y pescados bien cocinados; conservas de carne y pescado. Embutidos envasados al vacío, como pavo y jamón cocido, almacenado por debajo de 3° C y consumido siguiendo las instrucciones del fabricante.
Perritos calientes crudos y embutidos cortados en máquina.	Perritos calientes cocinados. Embutidos cocinados.
Huevos crudos o poco cocidos y los alimentos que los contengan (mayonesa casera, huevo poché o escalfado, tortilla poco hecha...).	Huevos duros. Mayonesa comprada en la tienda y otros productos elaborados con huevo pasteurizado.



Alimentos, bebidas o suplementos probióticos.	Cualquier yogurt que no sea probiótico pasteurizado después de la fermentación.
Alimentos con moho y caducados.	
Mate.	
Paté de carne o de verdura.	Paté pasteurizado o paté de latas que no necesitan ser refrigeradas.
Miel cruda sin pasteurizar.	Miel pasteurizada o tratada térmicamente (lo ideal es tratar de utilizar bolsas o porciones individuales).
Encurtidos a granel.	Encurtidos envasados.
Cerveza no pasteurizada	Cerveza pasteurizada.
Hielo (fuera de casa).	Hielo elaborado con agua embotellada o de ósmosis.
Helados de furgonetas de helados.	Helados de fuentes acreditadas, porciones individuales, envueltos, botes pequeños.
Agua no potable, agua de manantial no filtrada, agua de pozos y fuentes de agua, jarras con filtros de agua.	Agua del grifo de suministro de agua de la ciudad (si tiene filtro de ósmosis en casa se debe cambiar con la periodicidad que indica el fabricante), agua embotellada siempre que en la etiqueta especifique “filtración por ósmosis inversa” o “destilación”, agua carbonatada. En el hospital, se administra agua mineral embotellada.

*En hospital para la desinfección de frutas y verduras se usará Suma Chloe D4.4. En domicilio puede utilizar lejía de uso alimentario en una proporción de 1,2 a 2 ml por litro de agua (consultar indicaciones del fabricante). Dejar en remojo 10 minutos y realizar un enjuague con abundante agua potable.



BIBLIOGRAFÍA

- British Dietetic Association. Guidance Safer eating with Neutropenia. [Internet]. [Consultado 08 Marzo 2024]. Disponible en: <https://www.bda.uk.com/static/9f7e021a-2edf-4d62-9bd5fba841d7472c/52d14410-d3b7-45cb-a3a0e09e15eeda2b/Neutropenic-Diets-Guidance-Jan-2020.pdf>
- Food Safety and Inspection Service. Basics for Handling Food Safely. [Internet]. [Consultado 08 Marzo 2024]. Disponible en: <https://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/basics-for-handling-food-safely/ct index>.
- Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN). Colocar de forma segura. [Internet]. [Consultado 08 Marzo 2024]. Disponible en: https://www.aesan.gob.es/AECOSAN/web/para_el_consumidor/ampliacion/colocar_segura.htm
- Taggart C, Neumann N, Alonso PB, Lane A, Pate A, Stegman A, Stendahl A, Davies SM, Dandoy CE, Grimley M. Comparing a Neutropenic Diet to a Food Safety-Based Diet in Pediatric Patients Undergoing Hematopoietic Stem Cell Transplantation. *Biol Blood Marrow Transplant*. 2019;25(7):1382-1386.
- Moody K. Neutropenic Dietary Restrictions for Hematopoietic Stem Cell Patients: Time for a Change. *Biol Blood Marrow Transplant*. 2019;25(7):e223-e225.
- Wolfe HR, Sadeghi N, Agrawal D, Johnson DH, Gupta A. Things We Do For No Reason: Neutropenic Diet. *J Hosp Med*. 2018;13(8):573-576.
- Heng MS, Barbon Gauro J, Yaxley A, Thomas J. Does a neutropenic diet reduce adverse outcomes in patients undergoing chemotherapy? *Eur J Cancer Care (Engl)*. 2020;29(1):e13155.
- Ramamoorthy V, Rubens M, Appunni S, Saxena A, McGranaghan P, Veledar E, Viamonte-Ros A, Shehadeh N, Kaiser A, Kotecha R. Lack of Efficacy of the Neutropenic Diet in Decreasing Infections among Cancer Patients: A Systematic Review. *Nutr Cancer*. 2020;72(7):1125-1134.
- Sonbol MB, Jain T, Firwana B, Hilal T, Deleon T, Murad A, Murad MH, Khera N. Neutropenic diets to prevent cancer infections: updated systematic review and meta-analysis. *BMJ Support Palliat Care*. 2019;9(4):425-433.



ÁREA DE SALUD 1
MURCIA-OESTE

Arrixaca

RECOMENDACIONES DIETÉTICAS 2024
HOSPITAL CLÍNICO UNIVERSITARIO VIRGEN DE LA ARRIXACA, MURCIA