

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM
Contenido revisado por: Yovan Colón Torres, LND, MEd
Enero 2026

Seguridad de los Alimentos en Pacientes con Cáncer

La quimioterapia y otros tratamientos para el cáncer afectan la inmunidad. Por eso la persona en tratamiento necesita prevenir infecciones asociadas al consumo de alimentos crudos, no pasteurizados, contaminados o descompuestos. A continuación compartimos cuatro puntos sobre la seguridad de alimentos y algunas prácticas de protección.

- 1. Temperatura adecuada:** Alimentos como pollo, carne y pescado dejados a temperatura de ambiente desarrollarán microorganismos peligrosos para la salud.

QUICK
TIPS!

Refrigere prontamente los alimentos que compre en el supermercado. Guarde en nevera y en envase con tapa todo alimento que cocine y no use de inmediato.

Descongele alimentos como pollo, carne y pescado pasándolos del congelador a la nevera el día antes de cocinarlos. No descongele alimentos al sol o dejándolos en el mostrador.

- 2. Alimentos cocinados:** Comer carne, pescado y huevo crudo o poco cocido aumenta el riesgo de infección con Salmonella y otros agentes infecciosos.

QUICK
TIPS!

No consuma pescado crudo tipo *sushi* o *sashimi*, carne cruda o media cruda, ni huevo sin cocinar porque pone en riesgo su salud.



- 3. Equipo desinfectado:** Utensilios de cocina sin desinfectar contaminan los alimentos con bacterias y otros contaminantes peligrosos.

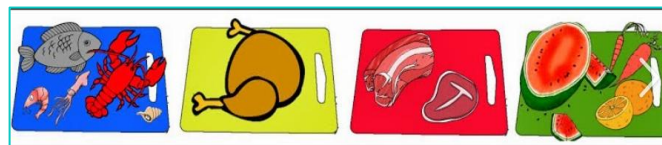
QUICK
TIPS!

Mantenga el interior de la nevera y congelador limpios. Use utensilios limpios para cocinar.

QUICK
TIPS!

Evite contaminación cruzada entre alimentos usando tablas de cortar de color determinado: azul para pescados, amarilla para pollo, roja para carnes, y verde para frutas y vegetales.

Tablas de corte



- 4. Higiene personal:** Lávese las manos con agua y jabón antes de cocinar, cuando bota basura o va al baño. Lávese frecuentemente. Séquese con paño limpio designado para dicho uso.

Otras prácticas de protección

- Prefiera la comida recién preparada y hecha en casa.
- Evite comida tipo *buffet*, de *salad bars* o de carritos de comida en donde los alimentos pueden perder la temperatura segura.
- No tome leche u otros alimentos sin pasteurizar. La pasteurización asegura que el alimento se hirvió para eliminarle bacterias.
- No almacene en nevera por más de 2 días alimentos ya cocinados.
- Lave frutas, vegetales y viandas bajo agua corriendo y con cepillo para dicho uso antes de usarlos.
- Lávelos sobre un escurridor, no los coloque sobre el fregadero contaminado.
- Consuma frutas y vegetales congelados en lugar de frescos si tiene las defensas bajas.
- Si aún desea vegetales frescos como brocoli o coliflor, lávelos y cocínelos para eliminar bacterias con el calor.
- Si cocina alimentos en horno microondas asegúrese de que giren y se cocinen por todas partes.
- Asegúrese de que los productos y alimentos comprados tengan buena fecha de expiración.

- No compre alimentos cuyo empaque esté sucio o en mal estado.
- Si tuviera que usar algo enlatado, lave el tope del producto antes de abrirlo y utilizarlo.
- Descongele alimentos en nevera, bajo agua fría o en el microondas para luego cocinarlos de inmediato.
- Si le sobra una porción grande de comida ya preparada, divídala en envases pequeños para que al colocarlos tapados en nevera se enfríen con mayor rapidez.



Edúquese más sobre el tema. Llame al: (787) 763-4149 Ext 2906.



Visite nuestra Biblioteca Virtual

Enlace: www.ligacancerpr.org/biblioteca-virtual/

Referencias

American Institute of Cancer Research, Savor Health & LIVESTRONG Foundation (2013). Heal Well: A Cancer Nutrition Guide. [heal-well-guide.pdf](#)

NSF International (2009). Libro de Capacitación para la Certificación Profesional del Gerente de Alimentos, Versión 5.0. University Lithoprinters Inc., E.U.

Oncology News International (2002). Moffitt's Diet Guidelines for Immunocompromised Patients. Vol. 11, No.1. <https://www.cancernetwork.com/view/moffitts-diet-guidelines-immunocompromised-patie>

USDA (2006). Food Safety for People with Cancer. [Food Safety for People with Cancer](#)