

Imagen de freepik.com

La Seguridad de Alimentos en Personas con Cáncer

Enero 2026



Commission
on Cancer



HOSPITAL ONCOLOGICO DR. ISAAC GONZALEZ MARTINEZ

Apartado 191811, San Juan, P.R. 00919-1811

Tel. (787) 763-4149

www.ligacancerpr.org

Maricarmen Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ

¿Por qué el tema es importante?

Porque los tratamientos contra el cáncer pueden causar **inmunosupresión**.

Esto significa que la persona puede tener mayor riesgo de adquirir y desarrollar infecciones.

Inmunidad

Capacidad del cuerpo para protegerse contra agentes infecciosos.



Imagen de vecteezy.com

Inmunosupresión

Disminución en la capacidad del cuerpo para combatir microbios y enfermedades.

National Cancer Institute Dictionary of Cancer Terms (2025)

Estar inmunosuprimido significa que:

- Las defensas *están bajas* y el sistema inmune está débil.
- Aumenta el riesgo de desarrollar infecciones que no enferman a personas con el sistema inmune normal.
- Aumenta el riesgo de enfermarse con más facilidad y más frecuencia.
- Aumenta el riesgo de desarrollar complicaciones ante infecciones.
- Recuperarse podría tardar más.

Las personas en tratamiento para el cáncer
necesitan prevenir infecciones asociadas al
consumo de alimentos crudos, no pasteurizados,
contaminados o descompuestos.

Aprendamos algunos puntos sobre la seguridad de alimentos

para el bienestar de personas con cáncer que puedan estar inmunosuprimidas



Imagen de freepik.com

1. Temperatura adecuada
2. Cocción
3. Equipo desinfectado
4. Higiene personal

Seguridad de los Alimentos



Imagen de freepik.com

1. TEMPERATURA ADECUADA: Alimentos como pollo, carne y pescado desarrollarán microorganismos peligrosos cuando se dejen a temperatura de ambiente.



- Refrigere de inmediato carnes 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.
- 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.



- Evite el consumo de pescado crudo tipo *sushi* o *sashimi*, carne cruda o media cruda, y huevos sin cocinar.
- Evite alimentos como leche sin pasteurizar.



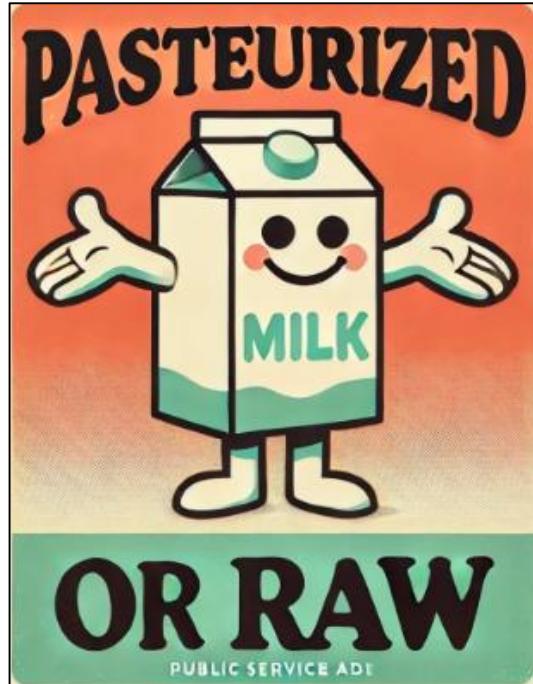


Imagen de sneakz.com

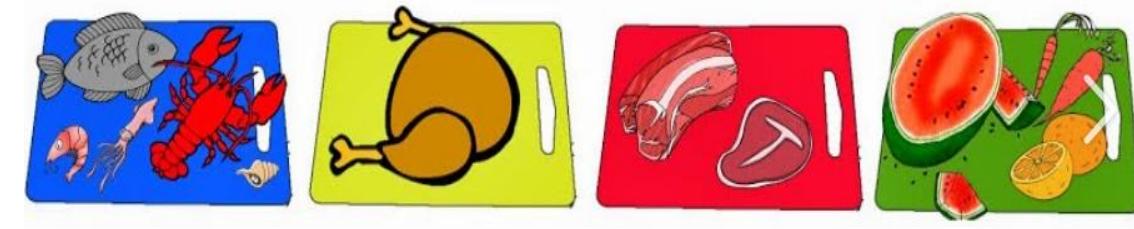
- **Pasteurización:** Proceso de hervir la leche o el alimento para matar bacterias.
- La pasteurización no le quita nutrientes a la leche.
- Beber leche *cruda* o sin pasteurizar aumenta el riesgo de enfermedades causadas por bacterias.

MD Anderson Cancer Center (2025)

3. EQUIPO DESINFECTADO: Utensilios de cocina sin desinfectar contaminan los alimentos con bacterias y contaminantes peligrosos.



- Mantenga el interior de la nevera y congelador limpios.
- Use utensilios limpios para cocinar.
- Evite que ocurra contaminación cruzada entre alimentos usando tablas de corte de color determinado:
 - Azul para pescados.
 - Amarilla para pollo.
 - Roja para carnes.
 - Verde para frutas y vegetales.



4. HIGIENE PERSONAL: Lávese las manos con agua y jabón antes de cocinar. Lávese frecuentemente y séquese con paño limpio designado para dicho uso.



- Ejemplos de momentos para lavar las manos:
 - Luego de usar el baño.
 - Después de toser, estornudar o usar pañuelo.
 - Después de manejar basura.
 - Después de usar producto de limpieza.
 - Después de limpiar el mostrador o de manejar platos sucios.
 - Antes y después de manipular alimentos crudos.
 - Cuando termine de manejar un alimento y vaya a preparar uno distinto.



Imagen de pixy.org

Conozcamos algunas prácticas de protección

para la seguridad de alimentos en personas con cáncer inmunosuprimidas

- 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 almacene en nevera por más de 2 días alimentos ya cocinados.
- Consuma frutas y vegetales congelados en lugar de frescos si tiene las defensas bajas.
- Si aún desea vegetales frescos como broccoli o coliflor, lávelos y cocínelos para eliminar bacterias con el calor.

- Lave frutas, vegetales y viandas antes de usarlos, y bajo el agua corriendo y con cepillo para dicho uso.
- Lávelos sobre un escurridor, no sobre el fregadero contaminado.



- Si cocina alimentos en horno microondas asegúrese de que giren y se cocinen por todas partes.
- Use termómetro para revisar que los alimentos lleguen a temperatura de cocción segura.

| Alimento | Temperatura Segura Grados Fahrenheit |
|-------------------------------|---|
| <i>Steak, Filete o Bistec</i> | 145º F |
| Pescado | 145º F |
| Cerdo | 160º F |
| Carne Molida | 160º F |
| Pechuga Pollo | 165º F |
| Pollo Entero | 165º F |

American Institute of Cancer Research, Savor Health & LIVESTRONG Foundation (2013)

- Revise que los productos y alimentos que compra 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 y luego cocínelos de inmediato.
- Si le sobra una porción grande de comida ya cocinada, divídala en envases pequeños que se enfríen con rapidez al colocarlos tapados en nevera.

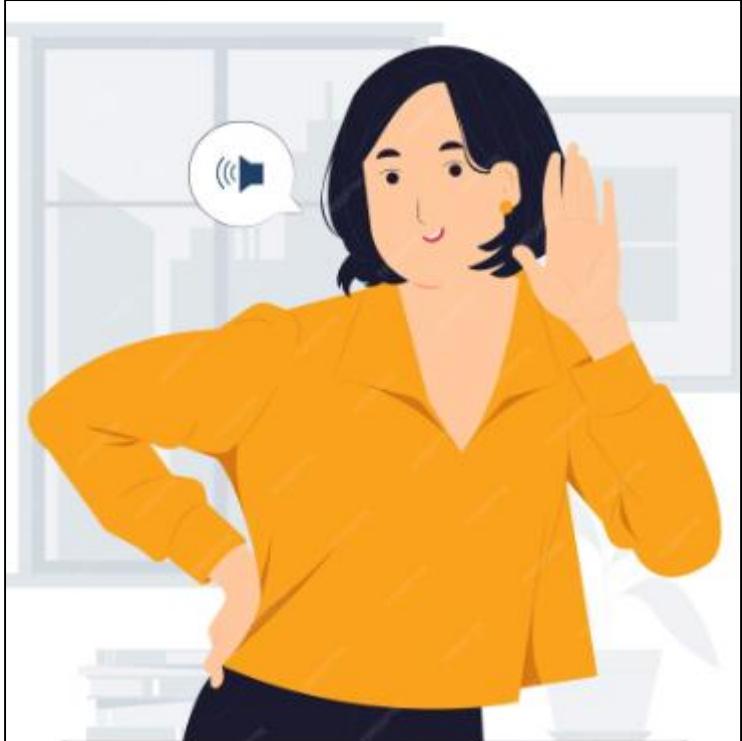


Imagen de freepik.com

**Ahora díganos al menos
una cosa que aprendió con
la presentación de hoy.**

Visite la Biblioteca Virtual del Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez



The screenshot shows the homepage of the Liga Puertorriqueña Contra El Cáncer website. At the top, there is a navigation bar with links for INICIO, LA LIGA (which is underlined), ONCOLÓGICO, PORTAL DEL PACIENTE, CONTACTO, and INCIDENTE DE SEGURIDAD DE DATOS. There are also links for ENGLISH and social media icons for Facebook, Twitter, and Email. The main content area features a large image of a person's hands interacting with a tablet screen. Overlaid on this image is the text "HOSPITAL ONCOLÓGICO DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ" and "Biblioteca Virtual". Below this, a white box contains the text: "Le damos la bienvenida a la Biblioteca Virtual de la Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer y su Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez. Nuestra biblioteca fue creada con el fin de facilitar acceso a información confiable sobre cáncer, el cuidado de la salud y otros temas relacionados. Gracias por visitarnos." The top of the page also includes the logo for the Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez and the Liga Puertorriqueña Contra El Cáncer, along with contact information: 787-763-4149, onegron@ligacancerpr.org, and the address Bo. Monacillo #150, Ave. Américo Miranda, Área de Centro Médico Metropolitano.

Link

www.ligacancerpr.org/biblioteca-virtual/

QR Code



EDUCADORA
EN SALUD
HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ



Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez

Liga Puertorriqueña Contra el Cáncer
Centro Médico de Puerto Rico

Ofrece servicios especializados en
oncología para diagnóstico y
tratamiento de cáncer en adultos.

Otros Servicios

- Dermatología
- Gastroenterología
- Ginecología
- Hematología
- Ortopedia
- Urología
- Nutrición

Centro de Quimioterapia

Tratamiento de Radioterapia

Centro de Imágenes

Medicina Nuclear

Cirugía general y especializada

Cirugía Plástica

Clínica para Pacientes con Ostomía

Cuidado Intensivo

Centro de Rehabilitación
con fisiatría, terapia física, ocupacional y del habla y tragado

Mamografías sobre Ruedas

Clínicas para Sobrevivientes de Cáncer

Trasplante de Médula Ósea

- Trabajo Social
- Educación en Salud
- Navegación de Pacientes
- Capellanía

Referencias

American Institute of Cancer Research, Savor Health & LIVESTRONG Foundation (2013). Heal Well: A Cancer Nutrition Guide. [heal-well-guide.pdf](https://www.aicr.org/-/media/assets/2013-09/heal-well-guide.pdf)

Cleveland Clinic (2024). What does it mean to be immunocompromised? [Immunocompromised: Immunosuppressed, Definition & Diseases List](https://my.clevelandclinic.org/health-topics/immunocompromised-immunosuppressed-definition-diseases-list)

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-patients>

USDA (2006). Food Safety for People with Cancer. [Food Safety for People with Cancer](https://www.fsis.usda.gov/food-safety-people-cancer)

VanThomme G (2025). Is raw milk safe? MD Anderson Cancer Center. <https://www.mdanderson.org/cancerwise/is-raw-milk-safe.h00-159776445.html>

Vincent P (2023). Inmunosupresión: Sistema inmunitario débil. Navigate Health Ltd. [Immunosuppression \(Weak Immune System\)](https://www.navigatehealth.com/conditions/inmunosupresion-sistema-inmunitario-debil)



EDUCADORA
EN SALUD
HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ