



DIETA PARA PACIENTES CON NEUTROPENIA

La dieta neutropenica tiene la finalidad de reducir el riesgo de infecciones en personas con sistemas inmunodeprimidos (defensas bajas). Minimizando la entrada de organismos patógenos que pudiesen estar presentes en los alimentos.

GRUPO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
CEREALES	Cereales de caja individual, pan empaquetado sin abrir o recién abierto, arroz y pastas cocidas.	Masas o pastas crudas, levaduras de cerveza no cocinada, productos de cereales con semillas o frutos secos añadidos después de cocinar u hornear, pan que ha tenido contacto con el medio ambiente o manipulado previamente, avena cruda.
FRUTAS	Jugos de frutas pasteurizados individuales, fruta enlatada, envasada o cocida, frutos secos, tostados y envasados.	Jugo de frutas no pasteurizados, frutas crudas, frutas secas (crudas o sin tostar).
VERDURAS	Verduras cocidas, enlatadas, envasadas.	Verduras crudas incluyendo verduras de hoja verde.
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL	Carne, pescados y aves bien cocidas, huevo duro o frito, queso fresco pasteurizado asado, jamón precocido o ahumado asado, tofú cocinado.	Carne, pescados, aves crudos o poco cocidos, pescado ahumado, salmón ahumado o pescado en escabeche, almejas u ostras crudas, huevo poco cocido o crudo, queso cheddar crudo, blue cheese, queso roquefort, quesos blandos como feta, brie, camembert, cabra, tofú crudo, sushi.
OLEAGINOSAS	En empaque individual.	Ninguna a granel.
LEGUMINOSAS	Cocidas o enlatadas. En envase cerrado	Ninguna cruda.

DIETA PARA PACIENTES CON NEUTROPENIA

GRUPO	ALIMENTOS PERMITIDOS	ALIMENTOS NO PERMITIDOS
LACTEOS	Leche pasteurizada, leche de soya, pasteurizada individual o recién abierta, yogurt a base de leche pasteurizada: helados, pudines empaquetados.	Leche no pasteurizada o productos hecho con leche no pasteurizada, productos lácteos con probióticos.
AGUA	Todos los productos líquidos enlatados, agua embotellada.	Agua no purificada.
GRASAS	Mantequilla, aceite vegetal, aderezo para ensalada individual, queso crema a base de leche pasteurizada.	Blue cheese con condimentos, vinagretas hechas con huevo crudo o queso curado, aguacate.
DULCES	Mieles empaquetadas.	Dulces a granel.
ESPECIAS	Sal, pimienta negra granulada o especias secas en guisado.	Pimienta o hierbas agregadas después de cocinar la comida.