Directrices de dieta para personas inmunocomprometidas

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

Comprender la dieta para personas inmunocomprometidas

Si su sistema inmunitario está debilitado, a su cuerpo le cuesta más combatir los gérmenes. Una **dieta para personas inmunocomprometidas** puede ayudar a protegerlo reduciendo la cantidad de gérmenes (bacterias) en la comida que consume. Cuando siga esta dieta, necesitará:

- **Seguir las directrices de seguridad alimentaria.** Lea el folleto "Food Safety Guide" ("Guía de seguridad alimentaria") en go.osu.edu/pted1174 para obtener más información.
- **Evitar ciertos alimentos que pueden contener bacterias.** Use la tabla de abajo para **elegir alimentos con menor riesgo**.

Grupo de alimentos	Menor riesgo	Mayor riesgo	Tenga cuidado
Leche y productos lácteos	• Leche pasteurizada y productos lácteos • Quesos duros • Quesos procesados • Queso crema, crema agria, requesón • Mozzarella • Quesos blandos elaborados con leche pasteurizada (busque la palabra "pasteurizada" en la lista de ingredientes). • Yogur, incluido el yogur con probióticos añadidos	• Productos lácteos no pasteurizados o crudos • Queso con moho (azul, gorgonzola, brie) • Quesos blandos elaborados con leche no pasteurizada (feta, queso fresco)	
Frutas y vegetales	• Frutas y vegetales crudos que se han lavado bien, incluyendo las ensaladas • Frutas y vegetales congelados, enlatados, cocidos o secos • Brotes cocidos	• Frutas, hierbas y vegetales frescos sin lavar • Brotes de vegetales crudos (frijol, alfalfa)	• Frutas y vegetales crudos de restaurantes

Grupo de alimentos	Menor riesgo	Mayor riesgo	Tenga cuidado
Carne	• Carne cocinada hasta alcanzar una temperatura interna mínima segura • Carne de deli, hot dogs, carnes frías calentadas hasta que estén muy calientes y humeantes • Tofu • Patés o pastas para untar de carne enlatados o estables a temperatura ambiente • Ensaladas de deli caseras	• Todas las carnes crudas o poco cocidas • Carnes de deli, hot dogs y carnes frías sin calentar, tanto las preempacadas como las cortadas en el mostrador de deli • Paté o pastas para untar de carne refrigerados • Ensaladas de deli preparadas, incluidas ensalada de col, ensalada de papa y ensalada de atún	
Mariscos	• Pescado, mariscos y crustáceos bien cocidos • Pescado y mariscos enlatados • Mariscos ahumados en un plato cocido	• Pescado o mariscos crudos o poco cocidos, incluidos sushi crudo, sashimi, ceviche y ostras • Mariscos ahumados refrigerados • Mariscos parcialmente cocidos, como camarones fríos o cangrejo frío	
Huevos	• Huevos bien cocidos	• Huevos con la yema líquida • Productos que contienen huevos crudos o poco cocidos, como aderezo César casero, masa cruda para galletas, rompope o mayonesa casera	
Pan y cereales	• Todos los panes y cereales	• Masa cruda, harina o levadura	
Bebidas	• Jugo o sidra pasteurizados	• Jugo o sidra no pasteurizados • Yerba mate y té preparado al sol	• Máquinas dispensadoras de refrescos y máquinas de hielo

Grupo de alimentos	Menor riesgo	Mayor riesgo	Tenga cuidado
Agua	• Agua del grifo del suministro de la ciudad o de pozo municipal • Agua de pozo que se analiza cada año para detectar contaminación microbiana • Agua embotellada	• Agua del grifo de pozo sin analizar • Bebederos públicos	
Varios	• Frutos secos y semillas • Miel • Alimentos y bebidas fermentados pasteurizados comprados en la tienda, como chucrut o Kombucha	• Comida de barras de ensaladas, bufés y recipientes de alimentos a granel • Comida y bebidas compartidas con otras personas • Alimentos y bebidas fermentados caseros, como chucrut o Kombucha	• Productos de miso • Restaurantes estilo Chipotle con un modelo en el que usted puede tener su propia comida
Sobras	• Cómalas en un plazo de 3 a 5 días • Recaliente las sobras	• De más de 5 días • Sobras frías	

Manténgase al día sobre retiros de alimentos y brotes de enfermedades. Visite foodsafety.gov/recalls-and-outbreaks para revisar las alertas actuales de seguridad alimentaria. Este sitio incluye:

- **Retiros de alimentos** y **alertas de salud pública** del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) y la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA)
- **Alertas de seguridad alimentaria** y **actualizaciones sobre brotes** de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC)

Este recurso es sólo para fines informativos. Hable con su proveedor de atención médica si tiene alguna pregunta sobre su atención. Para obtener más educación, comuníquese con la Biblioteca de información médica al 614-293-3707 o a health-info@osu.edu.

© 2012 – 23 de abril de 2026, The Ohio State University Wexner Medical Center

Immunocompromised Diet Guidelines

THE OHIO STATE UNIVERSITY
WEXNER MEDICAL CENTER

Understanding the immunocompromised diet

If your immune system is weak, your body has a harder time fighting germs. An **immunocompromised diet** can help protect you by lowering the number of germs (bacteria) in the foods you eat. When following this diet, you will need to:

- **Follow food safety guidelines.** Read the handout "Food Safety Guide" at go.osu.edu/pted1174 for more information.
- **Avoid certain foods that may carry bacteria.** Use the table below to **choose foods with lower risk**.

Food Group	Lower Risk	Higher Risk	Use Caution
Milk and Dairy Products	• Pasteurized milk and dairy products • Hard cheeses • Processed cheeses • Cream cheese, sour cream, cottage cheese • Mozzarella • Soft cheeses made from pasteurized milk (look for the word "pasteurized" in the ingredient list) • Yogurt, including yogurt with added probiotics	• Unpasteurized or raw dairy products • Moldy cheese (blue, gorgonzola, brie) • Soft cheeses made from unpasteurized milk (feta, queso fresco)	
Fruits and Vegetables	• Raw fruits and vegetables that have been washed well, including salads • Frozen, canned, cooked, or dried fruits and vegetables • Cooked sprouts	• Unwashed fresh fruits, vegetables, and herbs • Raw vegetable sprouts (bean, alfalfa)	• Raw fruits and vegetables from restaurants

Food Group	Lower Risk	Higher Risk	Use Caution
Meat	• Meat that is cooked to a safe minimum internal temperature • Deli meat, hot dogs, cold cuts heated to steaming hot • Tofu • Canned or shelf stable pâtés or meat spreads • Homemade deli salads	• All raw or undercooked meats • Unheated deli meats, hot dogs, cold cuts, both pre-packaged and deli counter sliced meats • Refrigerated pâté or meat spreads • Premade deli salads, including coleslaw, potato salad, tuna salad	
Seafood	• Fully cooked fish, seafood, and shellfish • Canned fish and seafood • Smoked seafood in a cooked dish	• Raw or undercooked fish or seafood, including raw sushi, sashimi, ceviche, oysters • Refrigerated smoked seafood • Partially cooked seafood, such as cold shrimp or cold crab	
Eggs	• Fully cooked eggs	• Eggs with a runny yolk • Products that contain raw or under cooked eggs, such as homemade Caesar dressing, raw cookie dough, eggnog, or homemade mayonnaise	
Bread and Cereals	• All breads and cereals	• Raw dough, flour, or yeast	
Drinks	• Pasteurized juice or cider	• Unpasteurized juice or cider • Yerba mate and sun tea	• Soda fountain machines and ice machines

Food Group	Lower Risk	Higher Risk	Use Caution
Water	• Tap water from city supply or municipal well • Well water that has been tested yearly for microbial contamination • Bottled water	• Untested well tap water • Public drinking fountains	
Miscellaneous	• Nuts and seeds • Honey • Store bought pasteurized fermented foods and drinks, such as sauerkraut or Kombucha	• Food from salad bars, buffets, bulk food bins • Food and drinks shared with other people • Homemade fermented foods and drinks, such as sauerkraut or Kombucha	• Miso products • Chipotle-style restaurants with a build-your-own meal model
Leftovers	• Eat within 3 to 5 days • Reheat leftovers	• Older than 5 days • Cold leftovers	

Stay up to date on food recalls and outbreaks. Visit foodsafety.gov/recalls-and-outbreaks to check for current food safety warnings. This site includes:

- **Food recalls** and **public health alerts** from the U.S. Department of Agriculture (USDA) and U.S. Food and Drug Administration (FDA)
- **Food safety alerts** and **outbreak updates** from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC)

This resource is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care. For more education, contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.

© 2012 – April 23, 2026, The Ohio State University Wexner Medical Center