

SECCIÓN DE ONCOHEMATOLOGÍA PEDIÁTRICA. SECCIÓN DE GASTROENTEROLOGÍA, HEPATOLOGÍA Y NUTRICIÓN PEDIÁTRICAS

RECOMENDACIONES GENERALES Y DE ALIMENTACIÓN TRAS EL TRASPLANTE DE PROGENITORES HEMATOPOYÉTICOS

Después de un trasplante de progenitores hematopoyéticos (TPH), existe un gran estrés en el cuerpo, y el sistema de defensas del organismo está afectado. Por este motivo, debemos procurar que la alimentación sea suficiente y segura. Es importante que tengamos indicaciones sobre qué poner en el plato y, sobre todo, de la manera de cocinar los alimentos, conservarlos y lavarlos.

El objetivo será tener una alimentación completa y saludable.

A) RECOMENDACIONES GENERALES Y DE HIGIENE

- Se recomienda que la limpieza de la vajilla y los cubiertos sea adecuada (lavavajillas o agua caliente y jabón).
- Consumir siempre alimentos recién cocinados. No recalentar alimentos de un día para otro.
- Mantener el refrigerador ordenado y limpio, con un espacio diferente para cada grupo de alimentos.
- Ingesta abundante de agua.
- Lavar las manos con frecuencia.
- Seguir una adecuada higiene bucodental después de cada comida.
- Utilizar un cepillo de dientes muy suave para evitar el sangrado. Es importante cepillarse los dientes todos los días. El uso de pasta dentífrica es opcional; en cualquier caso, es mejor que sea de sabor suave. Después del cepillado, aclarar el cepillo y mantenerlo limpio, seco y separado de los de los demás convivientes.
- Cambiar el cepillo de dientes frecuentemente.
- No utilizar colutorios que contengan alcohol.
- Evitar el uso de seda dental, palillos, etc., que pueden lesionar las mucosas.



B) CONSEJOS RESPECTO A LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS

1. FRUTAS Y VERDURAS:

Hay que tener en cuenta que este grupo de alimentos debe ocupar la mitad del plato. Es muy importante lavarlas muy bien. Es recomendable quitarles la piel y/o cocinarlas. Como norma general, todos aquellos alimentos que puedan lavarse y pelarse suelen ser seguros.

Algunos consejos:

- Mantener la fruta y la verdura en la nevera y lavarla sólo cuando se vaya a consumir.
- No hay mejor fruta o mejor verdura que otra: se recomienda aprovechar las que están de temporada y son de producción local (por ejemplo, calabaza o boniato asados, en su época).
- La verdura, mejor cocinarla.



2. CARNES, PESCADOS Y HUEVOS:

- Siempre bien cocinados, y acompañados del resto de grupos alimentarios. Si están poco cocinados existe riesgo de contaminación bacteriana.
- Evitar el sushi, jamón ibérico o el salmón ahumado, durante unos meses al menos.
- Mantener siempre en frío aquellos alimentos que vaya a consumir, preferentemente embalados por separado en una ración de consumo. Si puede ser al vacío, mejor.
- No consumir el huevo crudo, asegurarse de freírlo o cocerlo bien. La repostería, asegurarse de que sea al horno y no acabada en frío (y a poder ser, que tenga la menor cantidad de azúcar libre posible).
- Descongelar dentro del frigorífico, no al aire libre. Retirar el agua que vaya soltando el alimento, secándolo lo mejor posible.
- El pescado siempre ha tenido que pasar por un congelado de al menos 24 horas.
- Si se quiere consumir un pescado o una carne al horno, asegurarse de hacerlo a la temperatura que consiga hacerlo bien por dentro, sin necesidad de quemar la superficie.



3. LEGUMBRES:

- Siempre cocinadas y bien lavadas.
- En el mercado ahora se pueden encontrar ya cocidas, ahorrándonos mucho tiempo. Hay que lavarlas muy bien bajo el grifo, con varios remojados. Incluso se pueden dejar en agua con sal aunque estén ya cocidas, por asegurarse más. Una vez abierto un bote, a la nevera como máximo por 36 - 48 horas.
- Consumirlas siempre cocinadas. Ya habrá momento para ensaladas frías.
- ¿Cuántas veces a la semana? Las que quiera. Puede utilizar este grupo como guarnición, ingrediente principal... Se pueden alternar con el grupo anterior: legumbres – carne – legumbres – pescado – legumbres – huevo - ...



4. CEREALES:

Son preferibles los integrales, de grano entero. Evitar los cereales de desayuno y la bollería.

- Elegir siempre pan integral, por ser más saludable y porque es más recomendable para cualquier momento. Intentar comer pan hecho en el día; si no se puede, adquirir el tipo biscote integral.
- Evitar cualquier producto de bollería industrial, porque sus contenidos de azúcar y grasa de la peor calidad no nos van a generar ningún beneficio.



¿PUEDO COMER...?

- Leche: Sí, pero siempre lácteos enteros o semi (no desnatados salvo recomendación explícita), sin azucarar ni edulcorar y, lo más importante, pasteurizados. Nada de leche cruda ni leche fresca.
- Yogur: Sí de tipo industrial, sin probióticos ni bífidos añadidos.

-Queso: elegir los curados o tiernos (o semicurados, como el cheddar), pero no los tipo azul o tipo francés. Se puede probar a conservar un queso curado (por ejemplo, el manchego) en aceite de oliva virgen extra, con perejil, orégano, hierbas provenzales o las plantas aromáticas que más le gusten en porciones, e ir sacando las que se vayan a consumir. No consumir pastas o mousses de queso comerciales, queso con porciones de frutos secos o vegetales o queso dentro de un molde (tipo fresco o de burgos).

-Frutos secos: Sí, pero siempre su versión tostada, y mejor sin piel, sin cáscara y en ningún caso crudos.

-Olivas en lata: Sí. Revisar que el cierre sea hermético y de metal, o de vidrio y que estén pasteurizadas. En estos casos, son una conserva en salmuera y no hay peligro de crecimiento bacteriano. Pero no coger latas abolladas o abombadas, porque pueden haber sufrido una rotura y, por tanto, contaminación. No dejarlas en la nevera más de 12 – 24 h, mejor si se compran raciones individuales. Lo mismo para cualquier conserva en salmuera.

-Embutidos y fiambres: No son recomendables. Son productos procesados que se consumen crudos. No son un alimento saludable, pero además pueden contener hongos.

-Soja y derivados. Tofu: Sí, pero de un paquete que haya sido pasteurizado y cocinarlo bien. Puede encontrarse también envasado al vacío. Retirar el líquido que resulte al aplastarlo o del contenedor, si tiene. También se puede consumir soja texturizada, ya que está desecada, pero no tempeh, ya que puede contener hongos.