

Nuestra
salud
también
viaja



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD

**Alimentos y bebidas
DECÁLOGO
“Los alimentos
cocinados, pelados o no
tomados”**

Alimentos y bebidas. DECÁLOGO

“Los alimentos cocinados, pelados o no tomados”



✓ Lávate las manos frecuentemente, sobre todo antes y después de comer, manipular alimentos, ir al baño, etc.



✓ Bebe agua embotellada o debidamente tratada. Las bebidas calientes y refrescos embotellados son más seguros.



✓ Las comidas deben estar suficientemente cocinadas y servirse calientes.



✓ Consume sólo leche envasada y derivados lácteos debidamente higienizados.



✗ Presta atención a la repostería y a los helados, ya que pueden ser origen de enfermedades.



Alimentos y bebidas. DECÁLOGO

“Los alimentos cocinados, pelados o no tomados”

✗ Evita consumir pescado y marisco crudo. Existen países en los que algunas especies pueden ser peligrosas incluso aunque estén cocinadas.



✗ No tomes hielo que no haya sido preparado con agua segura (embotellada o adecuadamente tratada).



✗ Debes tener cuidado con las salsas y preparados que contengan huevos crudos.



✗ La fruta debe ser pelada personalmente y las verduras no deben comerse crudas. Las ensaladas pueden ser peligrosas.



✗ Debes evitar consumir la comida de los vendedores callejeros.

