

APRENDE A COMER EN VIAJES

- 1- No tomar agua del grifo si en el país al que se viaja existe un riesgo de contaminación del agua, es mejor usar aguas embotelladas
- 2- No poner hielos en el agua o en otras bebidas si en ese país hay riesgo de contaminación del agua
- 3- Lavarse bien las manos antes de cada comida ya que son un vehículo de transmisión de bacterias
- 4- Evitar el consumo de ensaladas, frutas peladas y verduras crudas si no podemos asegurar que se han lavado con agua potable
- 5- No ingerir alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente o que hayan sido expuestos a insectos o moscas.
- 6- No ingerir leche o productos lácteos sin pasteurizar ni pescado o marisco crudo para evitar contaminaciones
- 7- No tomar huevo crudo o poco cocinado para evitar la salmonelosis
- 8- Comprobar que los alimentos se han cocinado bien y no están crudos para evitar que estén contaminados por microorganismos
- 9- Comer en restaurantes que aseguren una buena higiene y evitar comer en los puestos ambulantes
- 10- Beba agua para calmar la sed y evite los refrescos azucarados y el alcohol