



Nuestra salud también viaja



**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.

