



La nostra salut també viatja



**Aliments i begudes
DECÀLEG
“Els aliments
cuinats, pelats
o no consumits”**



GOBIERNO
DE ESPAÑA



MINISTERIO
DE SANIDAD



Aliments i begudes. DECÀLEG



"Els aliments cuinats, pelats o no consumits"



Aliments i begudes. DECÀLEG



"Els aliments cuinats, pelats o no consumits"


 Renta't les mans freqüentment, sobretot abans i després de menjar, manipular aliments, anar al lavabo, etc.


 Beu aigua embotellada o degudament tractada. Les begudes calentes i els refrescos embotellats són més segurs.


 El menjar ha d'estar ben cuït i servir-se calent.


 Consumeix només llet envasada i derivats lactis degudament higienitzats.


 Para atenció als dolços i als gelats, ja que poden causar malalties.

 Evita consumir peix i marisc cru. Hi ha països on algunes espècies poden ser perilloses encara que estiguin cuinades.

 No prenguis gel que no hagi estat preparat amb aigua segura (embotellada o degudament tractada).

 Has d'anar amb compte amb les salses i les preparacions que continguin ous crus.

 La fruita ha de ser pelada per un mateix i les verdures no s'han de menjar crues. Les amanides poden ser perilloses.

 Has d'evitar consumir el menjar dels venedors de carrer.