



La nostra salut també viatja

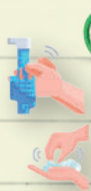


**Aliments i begudes
DECÀLEG**
“Els aliments, els cuinem, els pelem o no els prenem”



Aliments i begudes. DECÀLEG

"Els aliments, els cuinem, els pelem o no els prenem"



✓ Renteu-vos les mans amb freqüència, sobre tot abans i després de menjar, de manipular aliments, d'anar al bany, etc.

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



✓ El menjar ha d'estar suficientment cuinat i s'ha de servir calent



✓ Consumiu només llet envasada i derivats lactis degudament higienitzats.



✗ Aneu amb compte amb la rebosteria i els gelats, ja que poden ser origen de malalties.



Aliments i begudes. DECÀLEG

"Els aliments, els cuinem, els pelem o no els prenem"

✗ Eviteu consumir peix i marisc crus. Hi ha països on algunes espècies poden ser perilloses, encara que s'hagen cuinat.



✗ No consumiu gel que no s'haja preparat amb aigua segura (embotellada o tractada adequadament).



✗ Heu d'anar amb compte amb les salses i els preparats que continguen ou cru.



✗ Peleu la fruita vosaltres mateixos i no mengeu les verdures crues. Les ensalades poden ser perilloses.



✗ Eviteu consumir el menjar dels venedors del carrer.

