

CONSEJOS AGUA Y ALIMENTACIÓN DURANTE VIAJES EN COMISIÓN DE TRABAJO

Los alimentos y las bebidas contaminadas son la causa más frecuente de enfermedad en el viajero. La mejor forma de protegerse es seleccionar con cuidado todo lo que se come y bebe.

Un buen aspecto no asegura que un alimento sea seguro.

DECÁLOGO

1. **Lavarse las manos frecuentemente**, sobre todo antes y después de comer, manipular alimentos, ir al baño...
2. **Beber agua embotellada o debidamente tratada**. Las bebidas calientes y refrescos embotellados son más seguros.
3. **No tomar hielo que no haya sido preparado con agua segura**.
4. Consumir **solo leche envasada** y derivados lácteos debidamente higienizados.
5. Prestar atención a la repostería y a los helados, ya que pueden ser origen de enfermedades.
6. **Evitar consumir pescado y marisco crudo**, existen países en los que algunas especies pueden ser peligrosas incluso aunque estén cocinadas.
7. Las **comidas deben estar suficientemente cocinadas** y servirse calientes
8. Se debe tener **cuidado con las salsas** y preparados que contengan **huevos crudos**.
9. La **fruta debe ser pelada personalmente** y las **verduras no deben comerse crudas**. Las ensaladas pueden ser peligrosas.
10. Se debe **evitar la comida de los vendedores callejeros**