

10 CONSEJOS PARA COMER SEGURO DE EXCURSIÓN POR EL CAMPO

Información para el público en
general.

- 1) Lavar las manos cada vez que estén sucias.
- 2) Beber agua apta para el consumo o envasada.
- 3) Comprar los alimentos etiquetados y en establecimientos autorizados.
- 4) Comprobar la fecha de caducidad o de consumo preferente.
- 5) Si se cocina para comer fuera, evite las comidas que necesiten refrigeración, especialmente si el huevo es un ingrediente, las tortillas poco cuajadas y las comidas poco hechas.
- 6) Lavar las verduras y hortalizas sumergiéndolas en agua apta para el consumo humano con unas gotas de lejía apta para uso alimentario y aclarándolas al chorro del grifo.
- 7) Lavar la fruta antes de pelarla.
- 8) Si prepara bocadillos, hay que envolverlos adecuadamente (papel de aluminio o film plástico). Si es otra comida, meterla en recipientes adecuados con cierre y transportarlos y mantenerlos con frío.
- 9) No dejar los alimentos o las bebidas al sol.
- 10) Lavar frecuentemente los contenedores de bebidas y alimentos.

Para más información pueden acceder a

www.saludcastillayleon.es/seguridadalimentaria