



Salud Pública

Calidad e Inocuidad de Alimentos



2.5. GUÍA Y TIPS/CONSEJOS PARA VIAJEROS.

2.5.1. Consuma agua potable/apta para consumo humano o embotellada.

2.5.2 Consuma leche envasada y derivados lácteos debidamente higienizados.

2.5.3. Verifique la fecha de vencimiento de los alimentos, excepto para los que no lo requieren como son: las frutas y hortalizas frescas, vinagre, sal para consumo humano, azúcar sólido, productos de panadería (de no más de 24 horas) panela, goma de mascar y dulces o confites.

2.5.4. Si presenta alergia a algún alimento como el huevo, pescado, mariscos, soya, maní, entre otros, evite su consumo.

2.5.5. Evite el consumo de los alimentos que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante varias horas. Las comidas deben estar suficientemente cocinadas y servirse calientes.

2.5.6. Las bebidas frías y envasadas deben estar bien cerradas y limpias en su exterior.

2.5.7. Evite los alimentos crudos, diferentes a frutas y hortalizas, que puedan ser pelados o sin cáscara, y evite frutas con piel dañada.

2.5.8. Evite consumir productos de mar crudos como pescados y mariscos.

2.5.9. Evitar el consumo de hielo, a no ser que esté hecho con agua para consumo humano.

2.5.10. Adquiera las bebidas alcohólicas en lugares de confianza.

2.5.11. Evite adquirir alimentos y bebidas alcohólicas (licor) en ventas ambulantes.

CONOCIMIENTO = PREVENCIÓN

Dirección de Promoción y Prevención
Salud Nutricional Alimentos y Bebidas
Octubre 2013