

SEGURIDAD EN LOS ALIMENTOS Y BEBIDAS PARA LOS VIAJEROS INTERNACIONALES

Más seguro vs. Riesgoso

Los alimentos y el agua contaminados pueden causar diarrea del viajero y otras enfermedades. Los viajeros que vayan a países en desarrollo están particularmente en riesgo. La diarrea raramente es grave o potencialmente mortal en los adultos que por lo general están sanos, aunque decididamente puede hacer que el viaje sea menos placentero. Tome medidas para evitar la diarrea cuando viaje.

TRAVELERS' HEALTH
TRAVEL SAFE. TRAVEL SMART.



Agua, gaseosas o bebidas deportivas embotelladas y selladas (las carbonatadas son más seguras)

Café o té caliente

Huevos duros

Alimentos en envases o paquetes sellados en fábrica

Productos lácteos pasteurizados, como la leche

Alimentos "secos", como el pan y las galletas

Carne completamente cocida

Alimentos cocidos que se sirven calientes

Frutas y verduras peladas o lavadas por usted con agua potable

Bebidas de fuente

Agua o hielo hecho con agua del grifo o pozo

productos lácteos no pasteurizados

Alimentos servidos a temperatura ambiente

Carne o pescado crudos o no completamente cocidos

Frutas y verduras crudas sin lavar o pelar

Paletas de agua saborizada

Alimentos de vendedores callejeros

Carne de animales salvajes (monos, murciélagos u otros)

Ensaladas

Huevos crudos o parcialmente cocidos