

CONSEJOS PARA EL PEREGRINO DEL CAMINO DE SANTIAGO PREPARACIÓN DE COMIDAS SEGURAS



Lávese las manos antes de comer y tras usar el servicio



Cuide de no dejar alimentos o bebidas al sol



Beba solamente agua potable o envasada



Lave las verduras y hortalizas con agua apta para consumo, sumergiéndolas con unas gotas de lejía apta para uso alimentario, y después aclare abundantemente



**Consuma únicamente alimentos de establecimientos autorizados
Desconfíe de los productos caseros**



Lave con agua apta para consumo y después pele la fruta



Compruebe en la etiqueta las condiciones de conservación y la fecha de duración mínima de los alimentos envasados



Lave con agua apta para consumo y desinfecte con frecuencia los contenedores de bebida (bidones, cantimploras..)



Evite tortillas poco cuajadas en los bocadillos, envuélvalos adecuadamente en papel de aluminio o film plástico y consúmalos en el día



Evite preparar comidas que requieran refrigeración, sobre todo si llevan huevo como ingrediente (ensaladilla, mayonesa, salsas, pescados ahumados, cremas o postres)



Caliente los alimentos hasta el punto de ebullición

