

## **CONSEJOS PARA LA PREPARACIÓN DE COMIDAS SEGURAS POR EL PEREGRINO DEL CAMINO DE SANTIAGO**

- ≈ Lávese las manos antes de las comidas y siempre después de usar el servicio.
- ≈ Beba sólo agua apta para el consumo o envasada.
- ≈ Consuma únicamente alimentos adquiridos en establecimientos autorizados (tiendas, bares, restaurantes, etc.). Desconfíe de los productos caseros, especialmente quesos, conservas, postres o embutidos.
- ≈ Evite preparar comidas que requieran refrigeración, sobre todo si llevan huevo como ingrediente (salsas, mayonesa, ensaladilla, pescados ahumados, cremas o postres).
- ≈ Cuide de no dejar alimentos o bebidas al sol.
- ≈ Lave las verduras y hortalizas con agua apta para el consumo, preferentemente sumergiéndolas en agua con unas gotas de lejía apta para uso alimentario, y aclarándolas al chorro del grifo.
- ≈ Lave y después pele la fruta.
- ≈ Si prepara bocadillos evite las tortillas poco cuajadas, envuélvalos adecuadamente (papel de aluminio o film plástico) y consúmalos en el día.
- ≈ Lave frecuentemente los contenedores de bebidas (cantimploras, bidones, termos, etc.).
- ≈ Caliente los alimentos hasta llegar al punto de ebullición.
- ≈ La etiqueta es garantía de la seguridad de los productos. Compruebe la fecha de caducidad o de consumo preferente