

# SEGURIDAD ALIMENTARIA EN EL EXTRANJERO

Permanecer saludable en viajes internacionales

## ¿QUÉ DEBO COMER?

### DEBE

- Consumir comidas que se encuentren completamente cocinadas y que se sirvan calientes
- Consumir bebidas embotelladas y completamente selladas
- Lavar sus manos frecuentemente con jabón o con un desinfectante a base de alcohol

### NO DEBE

- Comer carne, productos, mariscos o huevos crudos
- Consumir o beber leche o productos lácteos sin pasteurizar
- Consumir comidas de vendedores callejeros
- Beber agua del grifo o bebidas que provienen de fuentes sin embotellar (¡evite el hielo!)

## ¿QUÉ DEBO HACER SI TENGO DIARREA?

La diarrea en los viajeros es una condición normal causada por el consumo de comida o agua contaminada. La diarrea en los viajeros a menudo se caracteriza por heces blandas, calambres, náuseas, vomito o fiebre. Aunque es desagradable, la mayoría de los casos desaparecen en unos pocos días.

### DEBE

- Beber abundante agua limpia
- Consuma soluciones electrolíticas o medicamentos de venta libre
- Consulte a su proveedor de atención médica si los síntomas persisten por más de unos pocos días, si la diarrea es sanguinolenta o si hay fiebre

### NO DEBE

- Consumir antibióticos de manera inmediata: los antibióticos tienen efectos secundarios importantes y deben ser reservados para casos severos con fiebre o cuando hay sangre en las heces
- Contagiar la diarrea del viajero: evite preparar comida para otras personas y lávese las manos a menudo