

Recomendaciones de seguridad alimentaria para viajeros

Por estos días resulta tentador ver las ofertas turísticas que se ofrecen fuera de nuestro país, pero.....



.....por que no darse un gustito, si están bastante convenientes

Bueno, para pasarla bien hay que tener cuidado, especialmente con enfermedades como el cólera, el tifo o la hepatitis.

El alimentarse es algo natural y si a eso le sumamos el hecho de que somos buenos para el diente.....Uhmhhh, es casi segura, la diarrea del viajero.

El sólo hecho de viajar al extranjero, nos expone a cambios repentinos que reducen las defensas naturales de nuestro sistema inmunitario, puede que durmamos menos o el hecho de cambiar nuestros hábitos alimentarios, nos expone a gérmenes que nuestro organismo no está acostumbrado a combatir, etc.....

¿Qué podemos hacer? En función del lugar que visitemos, es posible que necesitemos vacunarnos contra determinadas enfermedades graves. Si se viaja a destinos de alto riesgo, puede ser útil tomar medicamentos, claro sí, debidamente asesorados. Otra alternativa, y lo más fácil es mantener bien activo nuestro sistema inmunitario durmiendo bien y comiendo preocupados de no consumir agua contaminada y que la manipulación de los alimentos sea lavándose bien las manos con agua potable antes de comer.

Algunos Consejos practicos son: Beba agua, preferiblemente embotellada, procedente de envases sellados. Si tiene alguna duda, hiérvala, evite el hielo en las bebidas y utilice agua potable para lavar los alimentos o cepillarse los dientes.

No compre alimentos en puestos callejeros u otros establecimientos, donde la falta de higiene sea evidente, siempre coma alimentos cocinados y asegúrese de que no hayan permanecido durante horas a temperatura ambiente.

Pele todas las frutas y verduras que consuma, evite aquéllas que tengan la piel dañada, evite las ensaladas o aquellos alimentos cuyos ingredientes pueden haberse lavado con agua contaminada.

Evite los mariscos no cocinados y los platos que contengan huevo o carne blanca o roja crudos o poco cocidos.

¿Qué hacer si enfermamos? La diarrea, el síntoma más probable que puede presentarse, provoca en ocasiones una deshidratación grave. Llévase soluciones de rehidratación oral o cómprelas una vez en su destino, pero si la diarrea dura más de 24 horas o si se tienen fiebre o calambres musculares fuertes, es preciso llamar al médico.