

CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA PERSONAS MAYORES



Evite consumir:



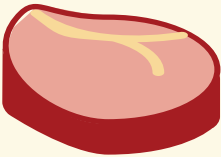
Leche cruda y sus derivados.

También los quesos no curados (mozzarella, emmental, queso azul, brie, camembert...).



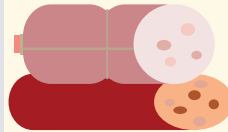
Huevos crudos o sus preparados,

como mayonesas y otras salsas, y algunos productos de bollería (como, por ejemplo, tiramisú, merengue...).



Carne cruda

(*carpaccio*, bistec tártaro...) o carne poco hecha (el centro del producto debe cambiar de color).



Productos cárnicos no curados,

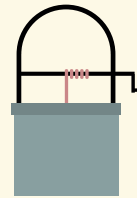
como la sobrada tierna no tostada o el paté refrigerado, además de los productos cárnicos que se venden loncheados y envasados.



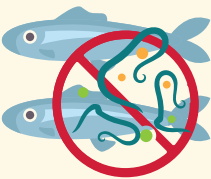
Pescado crudo y sus preparados, como pescado ahumado o marinado, sushi, sashimi o ceviche.



Marisco crudo o poco hecho (ostras, mejillones, berberechos...).



Si bebe **agua de cisterna o pozo**, asegúrese de que es potable.



Boquerones en vinagre, si no han estado congelados al menos durante cuatro días antes de su preparación, para evitar la anisakiásis.



Si consume **zumos**, que sean únicamente **recién preparados**, o bien envasados pasteurizados.



CONSEJOS DE SEGURIDAD ALIMENTARIA PARA PERSONAS MAYORES



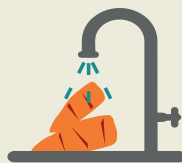
Las frutas y verduras que se vayan a comer crudas, límpielas y desinféctelas (también las ensaladas en bolsa y los brotes de semillas).



1. **Deseche** las partes no comestibles y **enjuáguelas** con agua clara.



2. Prepare una **dilución de lejía apta para la desinfección** de agua de bebida con agua de consumo (una cucharadita de café por cada tres litros de agua) y sumerja en ella las frutas y verduras al menos diez minutos.



3. Después enjuáguelas bien con **agua clara**.



Compre **solo alimentos elaborados que lleven etiqueta**, y fíjese bien en:

- la fecha de consumo
- los ingredientes
- las instrucciones de uso
- las instrucciones de conservación
- si las hay, las indicaciones de qué hacer cuando se ha abierto el envase.

Y en general, siga las recomendaciones sobre conservación y preparación segura de los alimentos.

Para cualquier duda, puede contactar con nosotros:

📞 971 17 74 00

@ seguretatalimentaria@dgsanita.caib.es

Obtendrá más información en el siguiente enlace:



Conselleria de Salut

Direcció General de Salut Pública

Servei de Seguretat Alimentària - <http://seguretatalimentaria.caib.es>

