



RECOMENDACIONES

PARA



COMER AL AIRE LIBRE



Lávese las manos antes y después de manipular alimentos. Recuerde que el gel hidroalcohólico no es efectivo si las manos están sucias.

Utilice envases herméticos aptos para uso alimentario.



Desinfecte las frutas y verduras que no vaya a cocinar. Puede utilizar agua con lejía apta para desinfección del agua de bebida (siga las instrucciones de la etiqueta).

Utilice una bolsa o nevera isotérmica que tenga el tamaño adecuado para evitar pérdidas de frío.

Si se preparan ensaladas, mezcle los ingredientes justo antes de comer para no favorecer contaminaciones cruzadas.

Mantenga separados los alimentos crudos entre sí y los alimentos cocinados o listos para consumir.

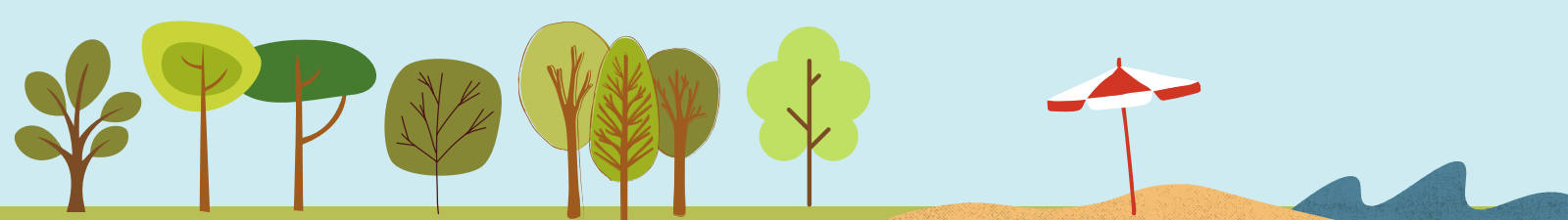
Si se cocina carne, asegúrese de que está bien hecha por dentro realizando pequeños cortes para comprobarlo.

Evite alimentos elaborados con huevo crudo, como mayonesas o salsas.

**La tortilla debe estar bien cuajada y conservarse en la nevera hasta salir de casa.
Mantener en nevera portátil hasta la hora de comer.**

Evite abrir innecesariamente la nevera portátil, se pierde frío cada vez que se abre.

Recuerde lavarse las manos antes de empezar a comer





RECOMANACIONS PER A MENJAR A L'AIRE LLIURE



Rentau-vos les mans abans i després de manipular els aliments. Recordau que el gel hidroalcohòlic no és efectiu si les mans estan brutes.

Emprou envasos hermètics aptes per a l'ús alimentari.



Desinfectau les fruites i verdures que no cuineu. Es pot utilitzar aigua amb lleixiu per a la desinfecció de l'aigua per beure (segiu les instruccions de l'etiqueta).

Utilitzau una bossa o gelera isotèrmica que tengui la mida adequada per evitar pèrdues de fred.

Si es preparen ensalades, mesclau els aliments just abans de menjar-los per no afavorir les contaminacions creuades.

Manteniu separats els aliments crus entre si i els aliments cuinats o llests per a consumir.

Si cuinau carn, assegura-vos que estigui ben cuinada fent petits talls per a comprovar-ho.

Evitau els aliments elaborats amb ou cru, com maioneses o salses.

La truita ha d'estar ben quallada i s'ha de conservar a la gelera fins al moment de sortir de casa. Manteniu-la a la gelera portàtil fins a l'hora de dinar.

Evitau obrir innecessàriament la gelera portàtil; es perd fred cada vegada que s'obri.

Recordau rentar-vos les mans abans de començar a menjar.

