

## Comida e higiene durante el viaje



Para evitar la incomodidad estomacal durante el viaje, vale la pena tener cuidado especial en las reglas básicas de higiene y nutrición siguientes:

- No beber agua del cano en países tropicales y donde el agua no sea considerada apta para el consumo.
- Lavarse las manos antes de comer y después de salir del baño.
- Comprar un gel antibacteriano para las manos, será muy útil en los casos que no se tenga acceso a un baño para lavarse las manos.
- Lavar y pelar las frutas y verduras, especialmente aquellas compradas en mercados públicos.
- En el caso que no puedas pelar las frutas o verduras, puedes conseguir comprimidos para purificación del agua y para desinfectar los alimentos en una farmacia.
- Evitar comer mariscos si provienen de fuentes no confiables.
- Es recomendable ir a restaurantes con gran número de clientes pues es un buen indicador de que la comida es fresca y agradable.
- Evitar comer alimentos derivados de la leche si se tiene la sospecha que están malogrados.
- No comer en lugares donde se observe descuido en la higiene.
- Verificar la fecha de vencimiento de los alimentos.

### Diarrea

Lamentablemente, la diarrea afecta a la mayoría de turistas que viajan a países tropicales, y también puede suceder en lugares menos exóticos durante feriados. Si se acude al baño

hasta tres veces al día, el malestar se puede controlar con los recursos disponibles en una farmacia como carbón activado, bismutol, etc. Durante el malestar la alimentación debe ser de fácil digestión: galletas de soda, sopa de verduras o arroz. No se recomienda beber jugos de fruta.

Si los síntomas persisten más de lo usual o si fueran más fuertes y acompañados por fiebre y dolor abdominal intenso, consulta a un médico.