Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia_logo_pdf.png

Image not found https://enfamilia.aeped.es/sites/en

Image not found https://enfamilia.aep eped.es/th

Viajar seguro: precauciones en la alimentación

La diarrea es una enfermedad frecuente en los niños. Para prevenirla, especialmente en los viajes internacionales, es conveniente tomar precauciones:

- Evitar los alimentos cocinados que se hayan mantenido a temperatura ambiente durante varias horas.
- Comer sólo alimentos que hayan sido cocinados totalmente y todavía estén calientes.
- Evitar los alimentos no cocinados, aparte de las frutas y verduras que se pueden pelar, y evitar las frutas con la piel no íntegra.
- Evitar los alimentos que contengan huevos crudos o poco cocinados.
- Evitar los alimentos vendidos en puestos callejeros.
- Evitar los helados de origen no seguro.
- En los países donde el pescado y el marisco puedan contener biotoxinas venenosas, se debe buscar consejo local.
- Hervir la leche no pasteurizada (cruda) antes de consumirla.
- Hervir el agua de bebida si su seguridad es dudosa, o utilizar filtro homologado o agentes desinfectantes.
- Evitar el hielo a menos que haya sido preparado con agua segura.
- Evitar cepillarse los dientes con agua insegura.
- Las bebidas frías, embotelladas o envasadas normalmente son seguras, siempre que estén bien cerradas; las bebidas calientes son seguras.

Texto extraído de: Preguntas y respuestas más habituales en un Servicio de Vacunación Internacional. Ministerio de Sanidad, Consumo y Bienestar Social

Artículo publicado el 30-7-2013, revisado por última vez el 24-1-2024

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/viajar-seguro-precauciones-en-alimentacion