

VERANO: PRECAUCIONES CON LOS ALIMENTOS

HUEVOS



- Cómprelos limpios. Si están sucios, no los lave: pierden la película protectora.
- Guárdelos en el frigorífico.
- Cuaje bien las tortillas. No las deje reposar en el plato del batido.
- No deje a temperatura ambiente mayonesas, cremas, batidos, etc.
- Prepare sólo la mayonesa que vaya a consumir.

VERDURAS Y FRUTAS



- Lávelas a conciencia.
- Emplee en el lavado unas gotas de lejía de uso alimentario.
- Consérvelas en frío: se mantienen mejor las vitaminas.

PESCADO



- No adquiera pescado con olor fuerte.
- Si lo va a congelar, hágalo cuanto antes.
- Envuelva cada tipo de pescado por separado.

CARNE Y AVES



- La carne fresca debe ser roja, no marrón y su grasa blanca, no amarillenta.
- Las aves frescas resisten mal la luz y altas temperaturas.
- Consérvelas en el frigorífico.

MARISCO



- El olor a amoníaco, fuerte o desagradable, es indicio de su descomposición.
- No lo consuma crudo y cuézalo en las 24 horas que siguen a su compra o congélelo.
- Consúmalo antes de 2 o 3 días.
- Desconfíe de los moluscos que no lleven etiqueta de depuración.

OTROS



- Evite la descongelación de los helados.
- Guarde los productos lácteos en el frigorífico. Consúmalos lo antes posible una vez abiertos.
- Proteja los embutidos de la humedad y cambios bruscos de temperatura.
- Descongele los alimentos en la nevera.

VERANO: TOMAR EL SOL SIN SOBRESALTOS

ÍNDICE ULTRAVIOLETA (UV)

MEDIDAS DE PROTECCIÓN

T de EXPOSICIÓN al SOL

Fototipo I y II: Piel muy clara o clara. Se broncea poco o nada. Cabellos rubios o pelirrojos y ojos claros.

10 + Extremo



Menos de 15 min.

7-9 Alto



20 min.

4-6 Medio



30 min.

1-3 Bajo



Más de 60 min.

Fototipo III y VI: Piel morena o muy morena. Se broncea con facilidad. Cabello castaño o negro y ojos oscuros.

10 + Extremo



Menos 30 min.

7-9 Alto



40 min.

4-6 Medio



60 min.

1-3 Bajo



Más de 60 min.

PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO