

Cuidado com comida garante boa viagem

NOVA YORK — Se você planeja viajar para outro país, além de se preocupar com a burocracia, tem de pensar nos alimentos a serem consumidos durante a estada. Esse é o conselho do médico James Runnels, do Serviço de Medicina do Turista dos Estados Unidos, e, se seguido, ele garante, doenças serão evitadas. Prefira o leite em pó ao natural; em restaurantes, peça apenas carnes bem passadas; não compre verduras e frutas nas ruas; e não coma vegetais crus, para não contrair qualquer espécie de patologia parasitária, principalmente as que atacam os intestinos.