

tos, los condimentos, las aguas minerales, las bebidas gaseosas, el café, el té fuerte, la cerveza, el vino blanco y el tabaco. Podrá tomarse manzanilla y fíla. Se deben evitar los alimentos muy calientes o muy fríos. Después se pasa gradualmente a una dieta normal.

No se deben administrar medicamentos, salvo indicación del médico.

## ¿Cómo evitarlas?

Muchas se evitan con la perfecta cloración del agua de bebida. Si no lo está, basta echar una o dos gotas de lejía por cada litro de agua que se vaya a utilizar (para beber, lavar verduras, fregar cacharros). Debe ser una lejía en la que ponga "apta para el consumo humano".

Es muy importante lavarse las manos antes y después de comer y antes de cualquier trabajo culinario. No tocar los alimentos con las manos ni toser o estornudar sobre ellos. Deben protegerse los alimentos de moscas e insectos.

Muchas intoxicaciones se producen a través de la leche y derivados (pastelas, quesos frescos, cremas, yogures). Deben prepararse y conservarse en frigorífico y consumirse en menos de 48 horas.

Otros alimentos con los que hay que tener mucho cuidado son los que llevan huevo (mayonesas, cremas, natillas), que deben consumirse en menos de 24 horas.

Los pescados frescos deben comprarse y consumirse en el día y guardarse en el frigorífico limpios de escamas y vísceras. Los crustáceos y mariscos deben ser frescos y no proceder de zonas contaminadas (puertos, desembocaduras de alcantarillas).

Se debe evitar comer la carne cruda. La carne picada debe triturarse en el momento de su compra y utilizarse en 24 h. Las carnes deben consumirse en 2-4 días, guardándolas siempre en el frigorífico. No es conveniente recalentar una y otra vez las carnes o guisos ni dejar un plato a medio hacer para acaberlo al día siguiente.

No se debe volver a congelar un producto previamente descongelado. Se debe desechar cualquier conserva sospechosa al ser abierta. Si no se ha consumido el contenido de una lata, el resto debe guardarse en el frigorífico protegiendo su interior (tapa, papel de aluminio). Las conservas hechas en casa deben ser esterilizadas durante hora y media a 120° C y se debe proceder a su ebullición antes de utilizarlas y no probarlas nunca antes de ello. El botulismo es una enfermedad muy grave y se debe precisamente a conservas mal hechas.

El pan debe venderse con envoltorio protector y no debe tocarse con la mano para elegirlo. El pan ni se lava ni se puede pelar.

Andrés de las Heras (médico)

## COLABORACIONES: POESIAS

Corazón marchito  
solitario  
vaquero de llanuras inmensas  
sol rojo que aguardes la noche  
la esperanza es un deseo  
caminas despacio  
sin llegar a ninguna parte  
nadie podrá entender este mundo  
nadie sabe que es mio  
pretenden vaciarlo  
y me dejan solo  
la oscuridad cae sobre mí  
y buscaré su compañía  
andaré por calles oscuras  
y me perderé en la soledad  
entre mi gran soledad  
viendo cómo las luces se apagan a mi paso  
hablando con mi compañero inseparable  
siempre ocurrirá lo mismo  
siempre pisaré mis pisadas  
el camino no importa  
porque todos los conozco  
todos llevan a ninguna parte

Niños  
Niños esos rostros claros  
esos rostros ingenuos  
por el tiempo aún no marcados  
aún vuestro rostro tierno  
sin ninguna sombra compleja  
la luz en ti se refleja  
la dureza aún no existe  
en esas lindas cabezas  
cabezas, ojos y todo  
son suaves sin asperezas  
el rencor y la envidia  
salen de su incumbencia  
amor y sinceridad  
son sus únicas proezas  
Niños de ojos tristes  
de nosotros tienen pena  
nos ven algo grande  
con sombras y durezas  
Quisiera que me dijeras

Autor Anónimo