

L'Epatite A

è una malattia causata da
un virus

NON CORRERE IL RISCHIO! SEGUI QUESTE SEMPLICI REGOLE

CONSUMA i frutti di bosco surgelati **SOLO SE COTTI**

CONSUMA i frutti di mare **SOLO SE COTTI**

LAVA accuratamente frutta e verdure prima di consumarle

NON bere acqua di pozzo

CURA l'igiene personale, specie delle mani, quando manipoli cibi e bevande

L'EPATITE A può essere prevenuta grazie ad un vaccino efficace e sicuro.
Per maggiori informazioni chiedi al tuo medico di fiducia.

I frutti di bosco sono ricchi di antocianine e carotenoidi, sostanze dotate di capacità antiossidante, vitamina C e sali minerali

Consuma i **frutti di bosco surgelati sempre cotti** facendoli bollire a 100°C per almeno 2 minuti

Se li usi per preparare i tuoi dolci ricordati di cuocerli