

PALAGING LUTONG-LUTO

ALWAYS

WELL

DONE

Dapat umiwas ang mga matatanda na kumain ng mga hilaw o hindi masyadong naluto na pagkain upang maiwasan ang pagkalason sa pagkain o pagdapo ng mga superbug

The elderly should avoid eating raw or undercooked foods to reduce the risk of food poisoning or contracting superbugs



Hilaw o kulang sa lutong itlog
Raw or undercooked eggs



Hilaw at pinausukang pagkaing dagat
Raw and cold smoked seafood



Mga ipinaketeng gulay
Prepackaged salad greens



Hilaw o kulang sa lutong karne at lamang-loob
Raw or undercooked meat and offal



Hilaw na keso
Raw milk cheese



Di Dapat

Iwasan ang madikit at mahirap nguyaing pagkain upang maiwasan ang mabulunan
Avoid sticky and difficult-to-chew foods to prevent choking



Dapat

Lutuin ng maigi
Ihiwalay ang hilaw sa lutong mga pagkain
Cook thoroughly
Separate raw and cooked foods



I-scan para sa magagandang ideya para sa hapunan
Scan for great dinner ideas

