

# 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