



LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Muchas personas manipulan los alimentos desde que salen de los centros de producción hasta que los cocemos. Debemos tener cuidado de que en todo ese camino que recorren los alimentos estén en buen estado para evitar que nos produzcan enfermedades.

a) La Manipulación de los Alimentos:



Los niños colaboran en la preparación higiénica de los alimentos.

Cuando compramos los alimentos en los mercados debemos fijarnos que:

- Las frutas y los vegetales estén frescos, en buen estado de conservación y limpios.
- Las carnes y el pescado estén firmes, que no queden huellas cuando se los presione con los dedos. No deben tener un color verdoso ni oler mal. El pescado fresco, sobre todo, se reconoce por tener las escamas brillantes y las branquias de color rojo vivo.
- Si los alimentos se encuentran en el aire libre, deben protegerse de moscas, cucarachas y otros insectos.
- No haya pasado la fecha de vencimiento de los alimentos procesados en la industria. Las cajas y envolturas no deben tener agujeros. Las latas de conservas no deben estar oxidadas ni presentar abolladuras y abombamientos.

b) La Conservación de los Alimentos:

Debemos saber cómo conservar los alimentos para que no se descompongan y puedan así afectar nuestra salud.

Las principales maneras de conservar los alimentos son los siguientes: tradicional, congelamiento y procesamiento industrial.

- **Los procesamientos tradicionales** son conocidos desde muchos años. Los más usuales son la desecación de la carne (charqui) y de la papa (chuño), la salazón del pescado, el ahumado del jamón y la ebullición de la leche.

La refrigeración de los alimentos, o sea su mantenimiento a temperaturas bajas, permite tenerlos en buen estado durante días o semanas. La industria moderna ofrece diversos modelos de refrigeradoras, congeladoras, cámaras y contenedores frigoríficos.

- **La industria procesa los alimentos y los protege en envases especiales para que duren mucho tiempo.**

Deben tener la fecha en que fueron envasados y la fecha de vencimiento.

Los principales alimentos industrializados que consumimos son: las leches condensada y en polvo, las conservas enlatadas, las bebidas gaseosas, las mermeladas, etc.



SALUD

El Cólera.

Es una enfermedad muy contagiosa, producida por un organismo microscópico, en forma de coma, que se llama **vibrón colérico**. El principal síntoma es la diarrea intensa, que ocasiona la deshidratación del enfermo, o sea la disminución rápida del agua de su organismo, vómitos, pérdida de la conciencia y, finalmente, la muerte.

c) La Higiene en el Consumo de los Alimentos:

La falta de higiene en el consumo de alimentos puede producir numerosas enfermedades como el cólera, la colitis y los cólicos. Para evitar estas y otras enfermedades, cuando consumimos nuestros alimentos debemos cumplir sencillas reglas de higiene como las siguientes:

- Lavarnos las manos antes de comer para no contaminar los alimentos ni hacer ingresar en nuestro cuerpo microbios productores de enfermedades.
- Lavar bien las fruta, los vegetales y las latas de las conserva, antes de abrirlas, para evitar que la suciedad se mezcle con los alimentos.
- Hervir el agua que se va ha tomar.

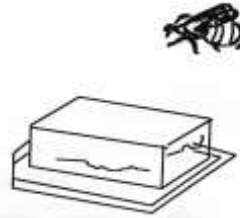


SALUD

La Colitis.

Es una enfermedad del intestino grueso producida por una intoxicación causada por comer alimentos en mal estado de conservación. Se manifiesta con una frecuente y abundante deposición (a veces más de 20 al día), fuerte dolor abdominal y debilidad.

- Lavar ollas, platos, tazas, cubiertos y otros utensilios de la cocina después de usarlos. Protegerlos de las moscas, cucarachas, hormigas, etc.
- Proteger los alimentos del polvo y los insectos, cubriéndolos con manteles limpios.
- No comer los alimentos que se venden en calle, por estar expuestos a la suciedad y a las moscas.



Parte practica

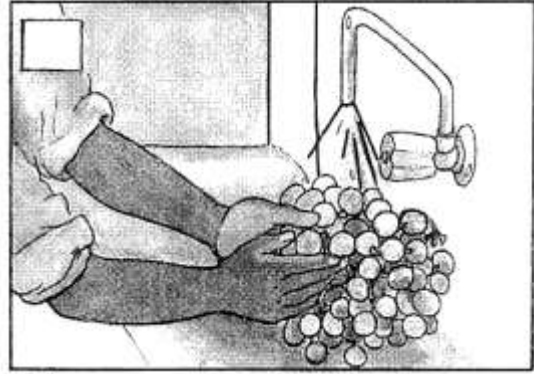
1. Ordena los siguientes gráficos escribiendo el número que corresponda en el . Luego escribe en las líneas: ANTES, DURANTE y DESPUÉS.



2. Responde:
¿Cuántas veces al día te lavas los dientes? ¿Por qué?

.....
.....

3. Marca con una "x" lo que debes hacer antes de comer.



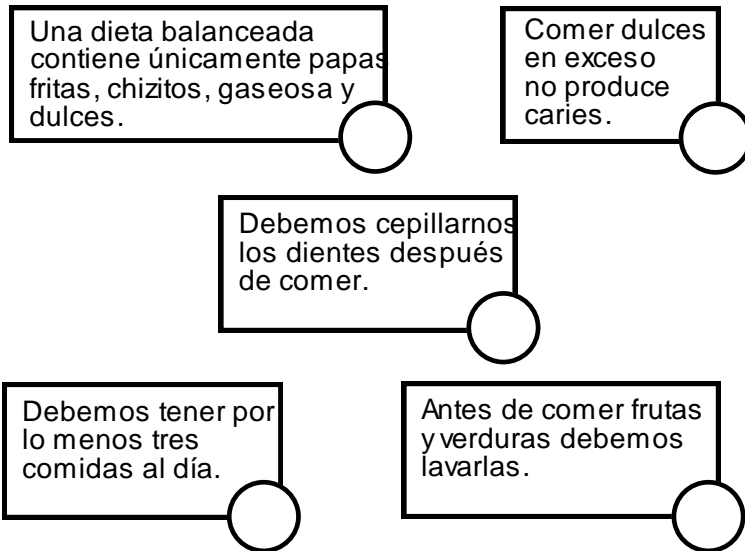
Recuerda: Lava siempre la fruta antes de comerla

4. Al comprar una conserva de atún, conserva de durazno, café en lata, leche condensada, etc. ¿Cuál de estas acciones es la correcta?. Marca con una "X".



Recuerda: Al comprar un producto enlatado debes fijarte en la fecha de vencimiento y evitarás enfermarte.

5. Escribe una V si lo que se afirma es verdadero y una F si es falso.



TAREA DOMICILIARIA

1. Algunas de estas expresiones son falsas y otras verdaderas. Escribe dentro de los paréntesis una “F” si la afirmación es falsa, y una “v” si es verdadera.

- a) Debemos lavarnos las manos antes de comer. ()
- b) Podemos comer las frutas sin lavarlas. ()
- c) Debemos consumir las conservas antes de la fecha de vencimiento. ()
- d) Debemos tomar agua hervida. ()
- e) Debemos proteger los alimentos de las moscas. ()

2. Encierra con círculo rojo la respuesta correcta:

1. Antes de sentarnos a comer debemos:

- Tomar agua Lavarnos las manos Lavarnos los dientes

2. Después de comer debemos:

- Lavarnos los dientes Dormir Estudiar

3. Cuando comemos debemos masticar:

- Rápidamente Poco Lentamente

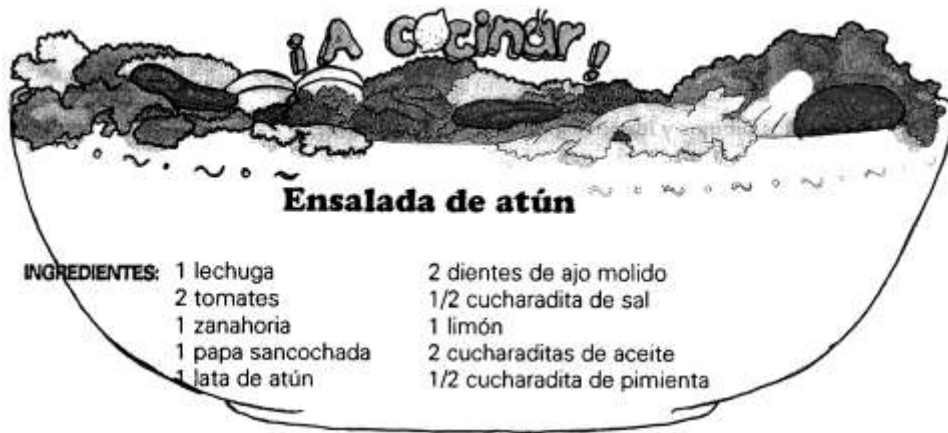
4. Animal que sirve como alimento del hombre:

- Hipopótamo Venado Elefante

5. Se emplea para hacer pan:

- Trigo Maíz Frijol

3. Lee atentamente la siguiente receta: (la puedes preparar en casa con tu mamá).

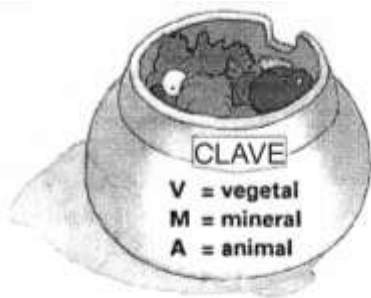


- INGREDIENTES:**
- | | |
|-------------------|-----------------------------|
| 1 lechuga | 2 dientes de ajo molido |
| 2 tomates | 1/2 cucharadita de sal |
| 1 zanahoria | 1 limón |
| 1 papa sancochada | 2 cucharaditas de aceite |
| 1 lata de atún | 1/2 cucharadita de pimienta |

1. Dile a un adulto que te ayude.
2. Escoge verduras frescas y lávalas muy bien.
3. Después de lavadas y picadas colócalos en un recipiente hondo.
4. Mezcla el atún con las verduras.
5. Agrega el aceite, el jugo de limón, el ajo molido, la sal y la pimienta.



- ¡ Espero que te haya gustado !.
Ahora clasifica los alimentos que has usado. Observa el ejemplo y sigue la clave.



aceite	V	sal	
limón		pimienta	
tomate		papa	
atún		lechuga	
ajos		zanahoria	

• **Piensa y responde:**

1. ¿Por qué la ensalada de atún es una comida balanceada ?

.....

.....

2. Observa los envases y completa las fichas.



Producto:.....

Marca:.....

Ingredientes:.....

Peso neto:.....

Fecha de elaboración:
.....

Fecha de vencimiento:
.....

Producto:.....

Marca:.....

Ingredientes:.....

Peso neto:.....

Fecha de elaboración:
.....

Fecha de vencimiento:
.....



Evalúo mi Aprendizaje:

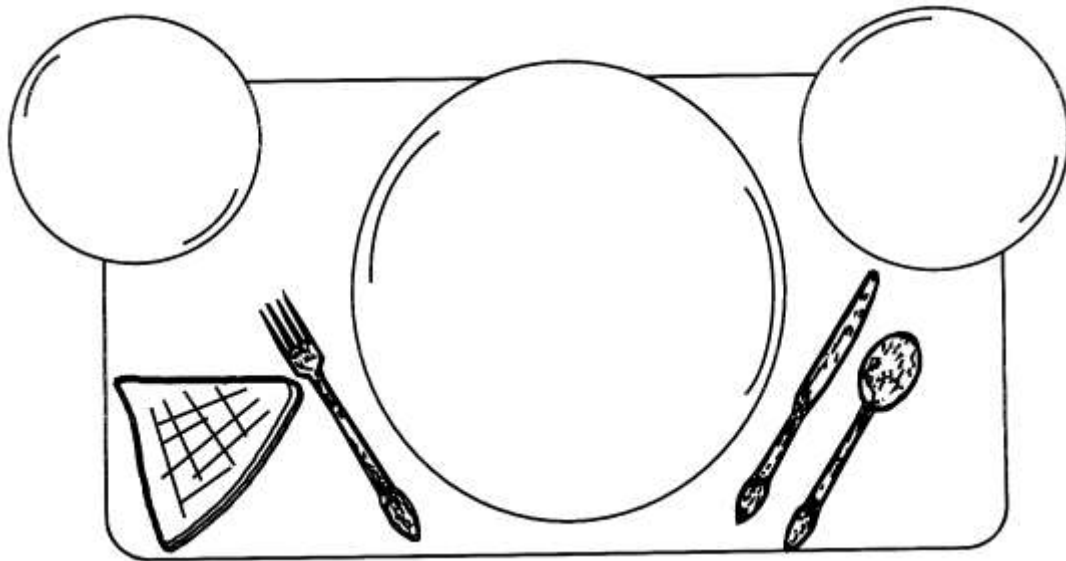
1. Dibuja alimentos según su origen.

VEGETAL	ANIMAL	MINERAL

2. Rodea con un círculo (O) los alimentos que consumen de forma natural con cuadrado (□) los alimentos procesados.



3. Inventa una comida sana y dibújala en los platos.



4. Escribe una V si es verdadero y una F si es falso.

- El agua y la sal son alimentos vegetales.
- Comer frutas es beneficioso para la salud.
- Es bueno para la salud comer sólo hot dogs y hamburguesas.
- Es mejor beber refrescos enlatados que agua.
- Los niños deben comer todo tipo de alimentos.

<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>

Autoevaluación:

Pinto las caritas según el trabajo que realice en la unidad.

- Cómo me he sentido al realizar las actividades.
- Identifico el origen de los alimentos que como a diario.
- Reconozco los beneficios de una dieta balanceada.
- Practico hábitos de higiene al consumir mis alimentos.
- Leo la fecha de vencimiento de los alimentos elaborados que consumo.

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>