

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

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

Antes de comer tus alimentos debes tomar en cuenta los siguientes consejos:

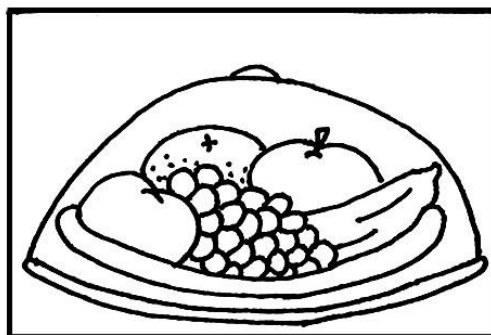
- Las frutas y vegetales deben estar frescos, en buen estado.
- Verificar que no haya pasado la fecha de vencimiento de los alimentos procesados en la industria
- Lavarnos las manos para no contaminar los alimentos
- Lavar bien las frutas, los vegetales y las latas de conservas, antes de consumirlos.
- Hervir el agua que se va a tomar.
- Lavar ollas, platos, tazas, cubiertos y otros utensilios de la cocina.
- Proteger los alimentos del polvo y los insectos cubriéndolos con manteles limpios
- No comer los alimentos que se venden en la calle, por estar expuestos a la suciedad y a las moscas.



Lávate las manos antes de comer cualquier alimento.



Lava bien tus frutas y verduras



Protege tus alimentos del polvo y las moscas.

Practica de clase

Responde a las Preguntas:

- ¿Es importante cuidar la salud?.....
- ¿Por qué debemos cubrir los alimentos?.....
- ¿Qué puede pasarles a las personas que comen fruta sin lavarla?
.....
- ¿Por qué debemos lavarnos las manos antes de comer algún alimento?
.....

• Recomendaciones



Escribe en los recuadros la letra V si lo que se afirma es verdadero y F si es falso:

Una dieta balanceada contiene únicamente papas fritas, chizitos, gaseosa, etc.

Comer golosinas en exceso no produce caries.

Debemos lavarnos las
manos antes y después de
comer los alimentos.

Debemos tener por lo menos
dos comidas al día.

Antes de comer frutas
y verduras debemos
lavarlas.

Escribe V o F según corresponda:

1. Debemos lavarnos las manos antes de comer ()
2. Podemos comer las frutas sin lavarlas ()
3. Debemos consumir los alimentos después de la fecha de vencimiento ()
4. Debemos proteger los alimentos de las moscas ()
5. Debemos consumir los alimentos de la calle ()

TAREA DOMICILIARIA

- Escribe en tu cuaderno que medidas tomas tú en cuenta para la higiene y consumo de tus alimentos.
- Pega en tu cuaderno una etiqueta de un producto comestible y señala la fecha de vencimiento.