

INSTITUCIÓN EDUCATIVA SAN JOSÉ DE VENECIA

FECHA DE DESARROLLO:

ASIGNATURAS RELACIONADAS: Trabajo Interdisciplinario (Matemáticas, Educación Artística, Ciencias Naturales, Tecnología, ética y religión, educación física, lengua castellana.)

OBJETIVOS DE APRENDIZAJE: Presentar estrategias para favorecer la salud y nutrición de los estudiantes.

DBA ASOCIADO:

Comprender la necesidad de seguir hábitos saludables para mantener la salud.
Comprender la importancia del desarrollo humano y su efecto sobre el entorno.

DESARROLLO:

Los alimentos, indispensables para la vida, pueden transmitir enfermedades si no son producidos, elaborados, transportados y manipulados correctamente.

Para evitarlo:

1. Guarda los alimentos en el lugar adecuado, hasta el momento en que los necesites para comer y/o cocinarlos.
2. Tira los alimentos que se han deteriorado o se han contaminado.
3. Guarda la comida que no se ha utilizado, en recipientes apropiados o bien envuélvela y ponla en el lugar apropiado para que se conserve. Usted puede contribuir a prevenir las enfermedades de transmisión alimentaria, adoptando y difundiendo las siguientes recomendaciones:

➤ **Lávese las manos con agua limpia y jabón. Hágalo con frecuencia, especialmente:**

- Antes de preparar comidas.
- Después de manipular pescados, aves, carnes o alimentos envasados o frescos no lavados.
- Después de ir al baño.
- Después de toser, estornudar, tocar lesiones de piel.
- Después de tocar objetos que pueden estar sucios o contaminados.
- Evite la contaminación.

- Mantenga limpia la cocina y sus utensilios.
- Lave todos los envases antes de introducirlos en el frigorífico.
- Aleje de la cocina y de los alimentos, los animales domésticos, roedores e insectos (cucarachas) pues transmiten infecciones que son un riesgo para la salud.
- El recipiente de los residuos (cubo de basura) debe estar limpio.
- No apoye bolsas de compra en las mesas de cocina.
- Consuma sólo productos de procedencia conocida.
- Controle y respete las fechas de elaboración y caducidad de los alimentos envasados.
- Verifique el buen estado de los envases.

➤ **Mantenga en frío sus alimentos.**

- Controle la continuidad de la cadena de frío en los productos lácteos y congelados.
- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen pronto, deben mantenerse en frío para evitar el crecimiento de gérmenes.
- Los alimentos cocidos no deben enfriarse a temperatura ambiente más de una hora; transcurrido ese tiempo si no se han consumido, deben mantenerse en el frigorífico.

➤ **Mantenga una higiene estricta en el lugar donde se preparan y manipulan los alimentos (normalmente la cocina)**

Lava diariamente “rejillas” y tablas de cocina con agua caliente y detergente. No utilice los mismos elementos para cocinas y baños (estropajos, trapos...).

ACTIVIDADES

1. Localiza en esta sopa de letras, las siguientes palabras que guardan relación con el tema que vimos hoy:

- Etiqueta - Frío - Humedad - Recipientes - Hongos
- Fresco - Aluminio - Microbios - Envases

R	A	H	U	M	E	D	A	D
E	T	A	P	I	S	U	L	I
C	A	V	H	C	R	O	U	F
I	E	F	O	R	O	S	M	U
P	A	R	N	O	S	V	I	D
I	S	E	G	B	O	L	N	A
E	D	S	O	I	F	R	I	O
N	O	C	S	O	M	V	O	S
T	A	O	B	S	W	A	Y	A
E	N	V	A	S	E	S	C	O
S	E	T	I	Q	U	E	T	A

2. Completa estas frases, utilizando las palabras que aparecen en la sopa de letras. En estas frases, puede aparecer la letra con la que empieza y termina la palabra:

- ✓ Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, deben mantenerse en f_ _ _ a fin de evitar el crecimiento de m_ _ _ _ _ _ _ _ (frío-microbios).
- ✓ Debes guardar todos los alimentos en r_ _ _ _ _ _ _ _ con tapa a presión o rosca para evitar la entrada de humedad y el posible crecimiento de h_ _ _ _ _ que son perjudiciales para la salud (recipientes-humedad).
- ✓ Aunque los e_ _ _ _ _ no hayan sido abiertos, coloca las conservas en un lugar f_ _ _ _ y seco, libre de h_ _ _ _ _ (envases-fresco-humedad).
- ✓ Todos los alimentos deben tener una e_ _ _ _ _ _ _ que los identifique, donde venga el nombre del producto, sus ingredientes, calorías, lugar donde se elaboró, fecha de conserva y de caducidad (etiqueta).
- ✓ Una regla básica, es envolver el pescado en papel de a_ _ _ _ _ _ o en film transparente y en pequeñas raciones (aluminio).

Nota: Al final de cada frase aparece la palabra que corresponde en los espacios faltantes. La idea es que el padre de familia las utilice como ejemplo para explicarle a su hijo/a y no como copie y pegue.

3. Escribe al lado de cada frase, una “V” si es verdadera y una “F” si es falsa:

- Para envasar los alimentos, son recomendables los recipientes de vidrio.
- No guardes nunca las frutas y verduras en el cajón inferior.
- Elegir los productos con fecha de caducidad más lejana y del fondo de la vitrina.
- Las comidas, que después de su preparación no se cocinan o consumen de inmediato, no deben mantenerse en frío a fin de evitar el crecimiento de microbios.
- Mantenga los productos cocidos separados de los crudos.
- No ocurre nada si las latas de verduras están hinchadas, oxidadas o abolladas porque no influyen en la contaminación de los alimentos que contienen.
- No guarde unos alimentos con otros en el mismo envase, ya que pueden tener distintos procesos y producirse contaminaciones cruzadas.

4. A continuación, realiza un dibujo de tus alimentos favoritos: