Liceo COLOMBIA.

PROFE OLGA

AMBIENTE ECOLOGICO- DESEMPEÑO 2 - PRIMER PERIODO ACADÉMICO 2020

NOMBRE: _____

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos que comes vienen del campo o de los criaderos de animales y; desde donde se cultivan o crían hasta que llegan a tu boca, están expuestos a químicos, suciedad y microorganismos además de otras sustancias que pueden ocasionarte enfermedades.

Por eso antes de cocinar y consumir los alimentos debemos 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 que vienen empacados.
- Lavarnos las manos para no contaminar los alimentos
- Desinfectar las frutas y verduras poniéndolas 3' en agua con dos gotitas de cloro, antes de preparar tus alimentos o de consumirlos si es el caso de las frutas o vegetales que comemos crudos.
- Lavar las latas de conservas
- Lava el cascarón del huevo antes de abrirlo, porque contiene excrementos de las gallinas.
- Hervir el agua que se va a tomar.
- Evita los alimentos muy condimentados, o con mucha grasa, además de la comida chatarra y el exceso de golosinas.
- Lavar ollas, platos, tazas, cubiertos y otros utensilios de la cocina.
- No comer los alimentos que se venden en la calle, por estar expuestos a la suciedad y a las moscas.
- Conservar las carnes y productos de origen animal en refrigeración y para consumirlas hay que cocerlos bien.

LUEGO DE LEER, DESARROLLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

1. Escribe debajo de cada imagen de que consejo se trata.





_____ _____ _____





_____ _____ _____

LIVEWORKSHEETS

2. 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. ☐

3. Responde a las Preguntas:

a) ¿Es importante cuidar la salud?

.....

.....

b) ¿Por qué es aconsejable lavar las frutas y verduras?

.....

.....

d) ¿Por qué debemos lavarnos las manos antes de comer algún alimento?

.....

.....

LIVEWORKSHEETS