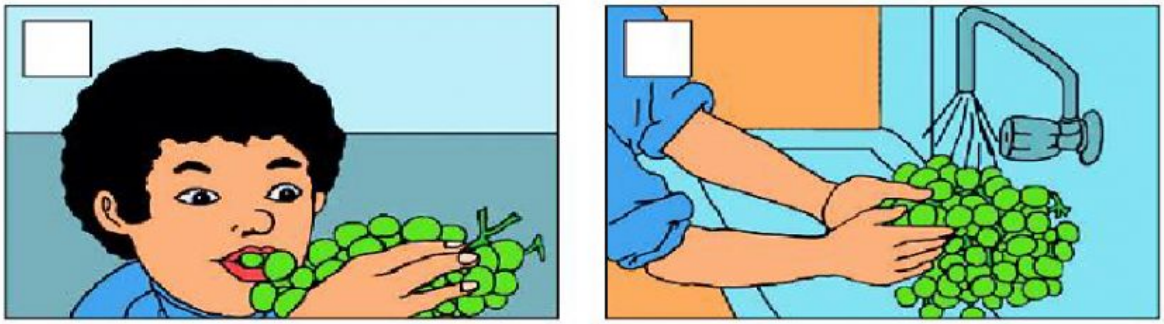
HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

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

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.

Lic. Gloria Rojas

LIVEWORKSHEETS

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

- Una dieta balanceada contiene únicamente papas fritas, chizitos, gaseosas y dulces ( )
- Comer dulces en exceso no produce caries. ( )
- Debemos tener por lo menos tres comidas al día. ( )
- Debemos cepillarnos los dientes después de comer. ( )
- Antes de comer frutas y verduras debemos lavarlas. ( )

6 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. ..... ( )

7 **Marca** la respuesta correcta

Antes de sentarnos a comer debemos:

Tomar agua | Lavarnos las manos | Lavarnos los dientes

Después de comer debemos:

Lavarnos los dientes | Dormir | Estudiar

Cuando comemos debemos masticar:

Rápidamente | Poco | Lentamente

Lic. Gloria Rojas

LIVEWORKSHEETS