

Unidad Cuatro Lección 2:
Cómo alimentarnos de manera **saludable**
¿Cómo se deben manipular los alimentos?



Usar distintos utensilios para cortar los diferentes alimentos. O bien, lavarlos adecuadamente entre un alimento y otros

. Lavar frutas y verduras. Estas podrían estar contaminadas

Consumir alimentos como carnes, pollo y mariscos bien cocidos. Así es más seguro comerlos alimentos como carnes, pollo y

- Lavar las manos con agua y jabón y luego cocinar o de ayudar a hacerlo. Lávese siempre las manos antes de comer

Refrigerar alimentos que lo requieran, como carnes y pescados refrigerador

Mantener limpio los utensilios de cocina y los lugares donde se guarden y manipulen alimentos. Por ejemplo. mesones y

¿Cómo saber si un alimento está descompuesto?



1.-¿Qué pasa si consumo alimentos en mal estado?

.

2.-¿Qué síntomas se producen?

.

3.-¿Cómo evitar enfermedades(intoxicaciones) alimenticias?

.

4.- Reconocer los productos en descomposición:

a) Frutas y Verduras



b) Leche y Yogures



c)Carnes



d)Pescados



.

e) Huevos

