

Higiene en mis alimentos

Preparar la comida con **higiene** significa cuidar la limpieza de superficies y objetos y todos los ingredientes que se usen. Los alimentos sin higiene pueden tener gérmenes, que no se ven, pero provocan infecciones en el estómago y síntomas como náuseas, vómito, dolor, diarrea y fiebre u otros.

Se recomienda evitar comer en lugares con poca higiene y preferir la comida hecha en casa, donde se cuida más su preparación.

1. Colorea las medidas de higiene en la preparación de los alimentos.

Asearse las
manos antes de
cocinar

Lavar y
desinfectar
verduras y frutas

Guisar con
poca sal

Mantener el
espacio limpio
y en orden

Utilizar
ingredientes muy
costosos

Preferir
ingredientes
frescos

2. Observa las imágenes y escribe **A** o **B** en los enunciados.



- En este lugar la comida se prepara de manera más higiénica. ____
- En este lugar no hay agua para lavar los alimentos. ____
- En este lugar se preparan los alimentos con ingredientes frescos. ____
- En este lugar a los alimentos les puede caer polvo fácilmente. ____

Lee los consejos y selecciona los que son adecuados.

- ☐ Lavar adecuadamente los alimentos que se van a consumir crudos, como es el caso de las frutas y algunos vegetales.
- ☐ Mantener los alimentos que pueden descomponerse refrigerados hasta el momento de su consumo.
- ☐ Lavarse bien las manos con agua y jabón antes de manipular o ingerir cualquier tipo de alimento.
- ☐ No lavar los utensilios y recipientes con los que se van a preparar los alimentos.
- ☐ Cocinar los alimentos sin lavarse las manos.
- ☐ Dejar expuestos los alimentos a moscas y otros tipos de insectos.
- ☐ Dejar tapada la comida hasta el momento de su consumo y así evitar la exposición de insectos.
- ☐ Evitar comer alimentos en sitios de venta ambulante o en donde haya poca higiene.
- ☐ Comer un alimento que cayó al suelo o que entro en contacto con la mascota.
- ☐ Lavarse bien las manos después de ir al baño o después de tocar a las mascotas.

Selecciona los lugares donde no tienen medidas de higiene.



2. Identifica qué imagen representa buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos. Mácala con un ✓

