

## GUIA DE TRABAJO AL HOGAR 3ºA-B-C 2020

**Docente:** Gabriela Vergara, Jeannette Sánchez, Alejandra Silva. **Asignatura:** Ciencias Naturales. **Fecha:** jueves 13 de agosto de 2020.

**Objetivo de Aprendizaje:** Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud, y proponer hábitos (OA6)



### Prevención de enfermedades por alimentos contaminados



**Ítem 1:** Lee atenta y comprensivamente el siguiente texto.

Antes de consumir alimentos es necesario asegurarse de que estén limpios y en buen estado. Cuando comes alimentos que se encuentran descompuestos, no han sido lavados, pueden ingresar a tu cuerpo **microorganismos** que afectan tu salud. Para evitar esta contaminación es importante tener buenas **prácticas de higiene** al manipularlos.

Antes de llegar a tu casa, los alimentos fueron manipulados por muchas personas, por lo tanto, pueden estar contaminados con microorganismos que producen enfermedades infecciosas. Además, muchas frutas y verduras son tratadas con **pesticidas** u otros productos que puedan afectar tu salud.

Una buena práctica, que es importante tener en cuenta al comprar alimentos, es observar con atención su color y aroma para constatar que estén frescos. También se debe revisar que los enlatados estén sin abolladuras y que el plástico de los productos cubiertos esté sin orificios, y verificar que no haya pasado la fecha de vencimiento.

**Ítem 2:** Lee las siguientes medidas para CONSERVAR alimentos y marca las que ayudan a prevenir enfermedades.

Revisar la fecha de vencimiento de los alimentos	Mantener los alimentos refrigerados.
Mantener los alimentos en recipientes abiertos	Guardar los alimentos crudos y cocidos juntos.
Proteger los alimentos manteniéndolos en recipientes cerrados.	Mantener las carnes y mariscos a temperatura ambiente.
Después de abrir un alimento, refrigerarlo.	Guardar o consumir alimentos con mal olor.
Consumir los alimentos mucho tiempo después de prepararlos.	Evitar consumir alimentos con sellos rotos o envases abollados.

Ítem 3: Observa las imágenes que se presentan y marca cuál es la acción correcta para conservar de forma adecuada los alimentos.

	
Carne en la mesa	Carne refrigerada
	
Alimentos guardados en recipientes	Alimentos sin guardar y a temperatura ambiente.

Ítem 4: Lee atenta y comprensivamente la siguiente pregunta para posteriormente responder.

*“Amalia tiene dos leches en su refrigerador, ella vio la fecha de vencimiento de ambas y una de las leches había vencido la semana pasada. Sin embargo, Amalia pensó que era poco el tiempo de vencimiento por lo que elige tomar esa leche (que ya venció). ¿Qué le dirías tú a Amalia en este caso? ¿Por qué?”*


