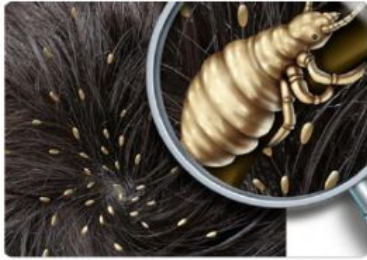


EVALUACION 2DO. PERIODO

HABITOS DE HIGIENE

Escribe el nombre de las siguientes enfermedades ocasionadas por la mala higiene.



La higiene debe darse en diversos espacios y situaciones, no solo en nuestro cuerpo, escribe a qué lugar o actividad se refiere, cada imagen.

1 **Cuida la higiene**

- Lavado de manos frecuentemente
 - Antes y después de comer
 - Antes y después de ir al baño
 - Las veces que sean necesarias al preparar alimentos
 - Después de manipular basura o desechos
- Lavado de dientes por lo menos tres veces al día
- Baño frecuente o cambio de ropa diariamente

2 **Higiene de la**

- Limpiar superficies de uso constante como: mesas, perillas de las puertas, apagadores, barandales y equipos de telefonía o electrónicos
- Barrer
- Ventilar espacios
- Limpiar
- Lavar trastes y ropa
- Sacudir
- Tirar la basura

3

Higiene de los

- Lavar y desinfectar frutas y verduras
- Limpiar y desinfectar las superficies donde se preparan los alimentos
- Ventilar la cocina al terminar de preparar alimentos



4

Cuidado del

- Cuidar el agua y no tirar basura en el piso
- Separar la basura orgánica de la inorgánica
- Salir a la calle con cubrebocas
- Evitar las reuniones



SELECCIÓN DE LOS ALIMENTOS

Escribe si para la selección de alimentos, la información es correcta o incorrecta.

Alimentos frescos como verduras y frutas:

- Deben estar a temperatura ambiente, en un espacio fresco y seco.
- Se debe escoger una gran variedad, principalmente los que estén de temporada.

No debo dar importancia al lugar donde se encuentran, los cereales, no importa si están en un lugar sucio.

En las latas no observo si tienen un golpe o están oxidados..

Alimentos secos no perecederos como cereales, leguminosas, y semillas:

- Verificar que estén en un lugar limpio y seco, libre de insectos.
- Los productos a granel deben estar en envases con tapa, la pala para cargar el producto debe estar limpia y solo ser utilizada para ese fin.
- Los productos en lata no deben estar dañados, con orificios, ni oxidados, y se debe verificar siempre la fecha de caducidad.

Se deben escoger los alimentos que están más tiempo congelados en los supermercados.

Alimentos frescos perecederos como leche y sus derivados, carne y huevos:

- Deben estar almacenados bajo refrigeración en compartimentos separados por tipo de producto.
- En productos envasados se debe verificar la fecha de caducidad, y que los envases no estén dañados ni sucios.

Normalmente no importa la fecha de caducidad en los alimentos perecederos.

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Observa el video:

<https://www.youtube.com/watch?v=j9lxlef12hQ>

Responde a las siguientes preguntas:

Coloca en el orden apropiado las medidas que debo tomar para evitar enfermedades transmitidas por alimentos.

*COCINA COMPLETAMENTE LOS ALIMENTOS Y MANTENLOS A TEMPERATURAS SEGURAS

USA AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

*LAVAR MANOS ANTES DE PREPARAR ALIMENTOS, DESPUÉS DE IR AL BAÑO Y ANTES DE COMER.

*SEPARAR LOS ALIMENTOS CRUDOS DE LOS COCINADOS

ALIMENTACION SALUDABLE

Para lograr establecer una alimentación saludable, debemos conocer la proporción y los tipos de alimentos que hay cada clasificación.



1. Escribe tres alimentos que se encuentra en las frutas y verduras.
2. Escribe 3 alimentos que se encuentran en la clasificación de cereales.
3. Escribe 3 alimentos que se encuentran en la clasificación de leguminosas
4. Escribe 3 alimentos que se encuentran en la clasificación de alimentos de origen animal.

Responde a las siguientes preguntas:

¿Qué enfermedades se pueden producir por una alimentación deficiente?

¿Cómo puedes equilibrar el consumo de calorías para evitar el sobrepeso?

¿Qué alimentos me pueden ayudar a prevenir enfermedades respiratorias?



¿Qué representa la imagen?

Escribe ¿Cuántos vasos de agua natural debes tomar?

¿Qué nos puede pasar si nos deshidratamos?

ACTIVACION FÍSICA Y EL DESCANSO

¿Cuáles son los beneficios que aporta la Activación Física a nuestro cuerpo?

¿Por qué es importante el sueño en nuestra salud?

AUTOEVALUACION DE MIS HABITOS

Realiza una autoevaluación de tus hábitos y da una calificación de acuerdo a los buenos hábitos de cada área, rango de calificaciones 10= más alto (he logrado muy buenos hábitos) 5= más baja (tengo muy pocos hábitos saludables, evalúa cada área:

HABITOS ALIMENTICIOS

HABITOS DE HIGIENE

HABITOS DE SUEÑO Y DESCANSO

HABITOS DE ACTIVACIÓN FÍSICA

HABITOS DE PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

HABITOS DE HIDRATACIÓN SALUDABLE

Te felicito por el trabajo que has hecho hasta ahora! Recuerda que Vida Saludable no solo es una asignatura, es un Estilo de Vida!!!

Cuídate mucho y te mando las mejores vibras!!

Maestra Liliana Herrera Velázquez