

AMBIENTE ECOLOGICO- DESEMPEÑO 2 - PRIMER PERIODO ACADÉMICO 2020

NOMBRE: _____

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos que comes vienen del campo o de los criaderos de animales y; desde donde se cultivan o crían hasta que llegan a tu boca, están expuestos a químicos, suciedad y microorganismos además de otras sustancias que pueden ocasionarte enfermedades.

Por eso antes de cocinar y consumir los alimentos debemos tomar en cuenta los siguientes consejos:

- Las frutas y vegetales deben estar frescos, en buen estado.
- Verificar que no haya pasado la fecha de vencimiento de los alimentos que vienen empacados.
- Lavarnos las manos para no contaminar los alimentos
- Desinfectar las frutas y verduras poniéndolas 3' en agua con dos gotitas de cloro, antes de preparar tus alimentos o de consumirlos si es el caso de las frutas o vegetales que comemos crudos.
- Lavar las latas de conservas
- Lava el cascarón del huevo antes de abrirlo, porque contiene excrementos de las gallinas.
- Hervir el agua que se va a tomar.
- Evita los alimentos muy condimentados, o con mucha grasa, además de la comida chatarra y el exceso de golosinas.
- Lavar ollas, platos, tazas, cubiertos y otros utensilios de la cocina.
- No comer los alimentos que se venden en la calle, por estar expuestos a la suciedad y a las moscas.
- Conservar las carnes y productos de origen animal en refrigeración y para consumirlas hay que cocerlos bien.

LUEGO DE LEER, DESARROLLA LAS SIGUIENTES ACTIVIDADES

1. Escribe debajo de cada imagen de que consejo se trata.



2. Escribe en los recuadros la letra V si lo que se afirma es verdadero y F si es falso:

Una dieta balanceada
contiene únicamente papas
fritas, chizitos, gaseosa, etc.

☐

Comer golosinas en exceso
no produce caries.

☐

Debemos lavarnos las
manos antes y después de
comer los alimentos.

☐

Debemos tener por lo menos
dos comidas al día.

☐

Antes de comer frutas
y verduras debemos
lavarlas.

☐

3. Responde a las Preguntas:

a) ¿Es importante cuidar la salud?

.....
.....

b) ¿Por qué es aconsejable lavar las frutas y verduras?

.....
.....

d) ¿Por qué debemos lavarnos las manos antes de comer algún alimento?

.....
.....