



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

1

Ordena los siguientes gráficos escribiendo el número que corresponda en el . Luego escribe en las líneas: ANTES, DURANTE Y DESPUÉS.



3

Marca con una X lo que debes hacer antes de comer.



Recuerda: Lava siempre la fruta antes de comerla

4

Al comprar una conserva de atún, conserva de durazno, café en lata, leche condensada, etc. ¿Cuál de estas acciones es la correcta? **Marca** con una "X".



Recuerda: Al comprar un producto enlatado debes fijarte en la fecha de vencimiento y evitarás enfermarte.



5

Escribe una V si lo que se afirma es verdadero y una F si es falso.

Una dieta balanceada
contiene únicamente papas
fritas, chizitos, gaseosas y
dulces

Comer dulces en
exceso no produce
caries.

Debemos tener
por lo menos tres
comidas al día.

Debemos cepillarnos
los dientes después
de comer.

Antes de comer
frutas y verduras
debemos lavarlas.

6

Algunas de estas expresiones son falsas y otras verdaderas. **Escribe** dentro de los paréntesis una "F" si la afirmación es falsa, y una "V" si es verdadera.

- a) Debemos lavarnos las manos antes de comer.
- b) Podemos comer las frutas sin lavarlas.
- c) Debemos consumir las conservas antes de la fecha de vencimiento.
- d) Debemos tomar agua hervida.
- e) Debemos proteger los alimentos de las moscas.

7

Marca la respuesta correcta

Antes de sentarnos a comer debemos:

Tomar agua

Lavarnos las manos

Lavarnos los dientes

Después de comer debemos:

Lavarnos los dientes

Dormir

Estudiar

Cuando comemos debemos masticar:

Rápidamente

Poco

Lentamente