

Hábitos de higiene alimenticios



1. Si tú fueras dueño de un restorán y tuvieras que hacer un afiche informativo para poner en tu cocina, comunicando medidas higiénicas para manipular alimentos y prevenir enfermedades, ¿Qué prácticas le propondrías a tus cocineros?

Buenas prácticas en la manipulación de alimentos

Práctica 1 →

Práctica 2 →

Práctica 3 →

Práctica 4 →

2. ¿Por qué es importante comer los alimentos lo más pronto posible después de prepararlos?

3. Andrea y Felipe iban a hacer un tutifruti con manzana, uva y pera ¿Qué es lo primero que deben hacer antes de prepararlo?

- a) Pelar las frutas
- b) Picar la fruta
- c) Lavar la fruta

4. Realiza una invitación a la comunidad para prevenir una intoxicación. Escribe y dibuja dos medidas de precaución.

5. Imagina que quieres preparar un sándwich de tomate y lechuga. Dibuja la secuencia de qué harías primero, en segundo y tercer lugar, cuidando siempre la higiene de los alimentos.

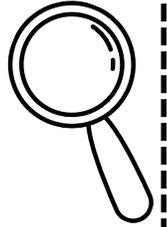
Lo que haría primero:

luego:

finalmente:

6. ¿Por qué es necesario lavarse las manos cada vez que se vaya a manipular o comer alimentos?

- a) Porque así se eliminan los gérmenes que están en las manos.
- b) Porque les proporciona un agradable olor antes de comer.
- c) Porque así se ven mucho más bonitas y agradables.

Resultados:

1. Buenas prácticas en la manipulación de alimentos.

Ejemplo:

-**Práctica 1:** Una limpieza profunda de la cocina y los utensilios a utilizar.

-**Práctica 2:** Buen lavado de manos, que dure al menos 30 segundos.

-**Práctica 3:** Lavar frutas y verduras con cloro. Práctica 4 Tomarse el pelo u ocupar gorros para cocinar.

2. Ya que comienzan a descomponerse, las bacterias comienzan a crecer y puede ser perjudicial para la salud.

3. Alternativa **c.** Lo primero que debemos hacer antes de consumir cualquier fruta o verdura es lavarla muy bien para así evitar contagiarnos de alguna enfermedad infecciosa.

4. Algunas ideas de medidas de precaución son: lavarse las manos cuidadosamente con frecuencia y siempre antes de comer, limpiar platos y utensilios que han estado en contacto con comidas crudas, refrigerar alimentos que lo necesiten, no comer alimentos con olor inusual o sabor a descompuesto, no tomar agua de canales o pozos

5. Se espera que los alumnos recreen una secuencia incluyendo al menos los siguientes elementos en cada etapa:

-**Primero:** lavar los utensilios, lavar los vegetales, lavarse las manos.

-**Luego:** usar un plato para poner el pan, una tabla para cortar los vegetales.

-**Finalmente:** armar un sándwich cuidando la higiene y manejo de alimentos, comérselo.

6. Alternativa **a.** Las manos son estructuras que están todo el día en contacto con muchas cosas, personas y animales, por ello, van acumulando diferentes gérmenes que si se permite que entren al organismo por la vía de la comida pueden implicar alguna enfermedad. Es por ello que antes de comer hay que asearlas y quitar así todos estos gérmenes acumulados en ellas.