



Actividad Semanal Ciencias Naturales
3° Año Básico
Docente de Asignatura: Karen Abarca Carreño

OA	(OA 7) Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.
Objetivo semanal	Proponer y comunicar buenas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos a través de una infografía. (*Artes Visuales)
Fechas	Semana del 30 de noviembre al 04 de diciembre.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Hoy hablaremos de “Buenas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos para prevenir enfermedades”...
Pero antes recordemos lo que aprendimos la clase anterior.

CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como fuente de **energía** y como materiales para construir sus propias estructuras.

Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud.



HÁBITOS ALIMENTICIOS SALUDABLES

Tener hábitos alimenticios saludables no solo significa alimentarse de manera equilibrada, sino también consideres otros aspectos como:

– la cantidad de comida diaria, es decir, comer la porción necesaria para la edad, la estatura y la actividad física que se realiza, además de no comer a deshoras.



– la forma de alimentarse, es decir, masticar muy bien la comida, comer sentado y no acostado, y tomarse el tiempo necesario para hacerlo.

– tener una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de cada comida y mantener limpios los alimentos y lugares en que se cocina.



¿CÓMO PREPARAR Y CONSERVAR LOS ALIMENTOS?

Observa la imagen. Luego, en cada marca con un si la acción representa una medida de higiene y con una si no es así.



¿Qué debiera hacer el niño antes de preparar el postre?, ¿por qué?

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 o están mal lavados, pueden ingresar a tu cuerpo **microorganismos** que afectan tu salud.

Para evitar esta contaminación es importante tener buenas **prácticas de higiene** al manipular los alimentos.

Analiza las siguientes prácticas de higiene

Buenas prácticas para preparar alimentos

¿Qué medidas aplicar?

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos, durante su preparación y después de manipularlos.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios usados para preparar alimentos.
- Proteger los alimentos y las áreas donde se preparan de insectos, mascotas y otros animales. Los desechos y restos de alimentos deben eliminarse en un contenedor cerrado, alejado del lugar en que se preparan alimentos.
- Mantener el cabello tomado y, en lo posible, cubierto, mientras se preparan alimentos.

¿Por qué aplicarlas?

En la tierra, el agua, los animales y las personas, se encuentran microorganismos patógenos. Estos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, la ropa, los paños de limpieza y cualquier otro elemento que no haya sido lavado adecuadamente.

- Usar utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carnes rojas, pollo, pescado, mariscos y otros alimentos crudos como las verduras.

Los alimentos crudos, en especial carnes rojas, pollo, pescado y mariscos, y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos patógenos que se pueden transferir a otros alimentos.

- Usar agua potable o tratada para cocinar.
- Seleccionar alimentos frescos.
- Lavar las frutas y las verduras, especialmente si se consumen crudas.
- No utilizar alimentos después de la fecha de vencimiento.

El agua y algunos alimentos pueden contener microorganismos patógenos o sustancias dañinas.

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes rojas, pollo, huevos, pescados y mariscos.
- Recalentar completamente la comida cocinada antes de consumirla.

Una correcta cocción de los alimentos mata casi todos los microorganismos patógenos. Además, el recalentamiento adecuado elimina microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.

Fuente: Enfermedades transmitidas por los alimentos. Recuperado el 06 de abril de 2017, de: <http://www.edualimentaria.com/> (Adaptación).

Después de leer la información de estas páginas, ¿qué nuevos argumentos darías para explicar qué debe hacer el niño de la imagen de la página anterior antes de preparar el postre?

¿En qué lugares de su casa y de su escuela ubicarían los basureros?
Comenten de forma oral.

MEDIDAS PARA CONSERVAR ALIMENTOS

Además de aplicar medidas en la preparación de los alimentos, es importante tener en cuenta algunas consideraciones para su conservación. A continuación, te presentamos algunas medidas que favorecen una correcta conservación de los alimentos.

- ✓ Conservar los alimentos cubiertos o en recipientes cerrados, protegidos de insectos, mascotas u otros animales.
- ✓ No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. Ponerlos en el refrigerador apenas se enfríen.
- ✓ Mantener carnes y mariscos refrigerados a menos de 5 °C, nunca a temperatura ambiente.
- ✓ Mantener refrigerados los huevos y lácteos, como yogures y las leches después de abrirlas.
- ✓ No descongelar alimentos a temperatura ambiente (se sugiere hacerlo en el refrigerador).
- ✓ Conservar los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados (especialmente carnes y mariscos), para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Revisar periódicamente la fecha de vencimiento de los alimentos envasados y eliminar los productos vencidos.
- ✓ Evitar golpear los alimentos enlatados y descartar los que estén abollados.

¿Por qué los alimentos deben estar protegidos de animales, como moscas y mascotas?

¿Qué consecuencias podría tener dejar en un mismo recipiente alimentos cocidos y crudos, como carne?

¿Con qué otra medida relacionada con la conservación de alimentos completarías este listado? Escríbela.

Recuerda:

- Escribir fecha y objetivo de esta clase en el cuaderno de Ciencias Naturales.
- Al terminar las actividades, envía fotografías de lo realizado a mi correo karen.abarca@colegio-manuelrodriguez.cl, o a mi WhatsApp +56964549343 para conocer tus avances.

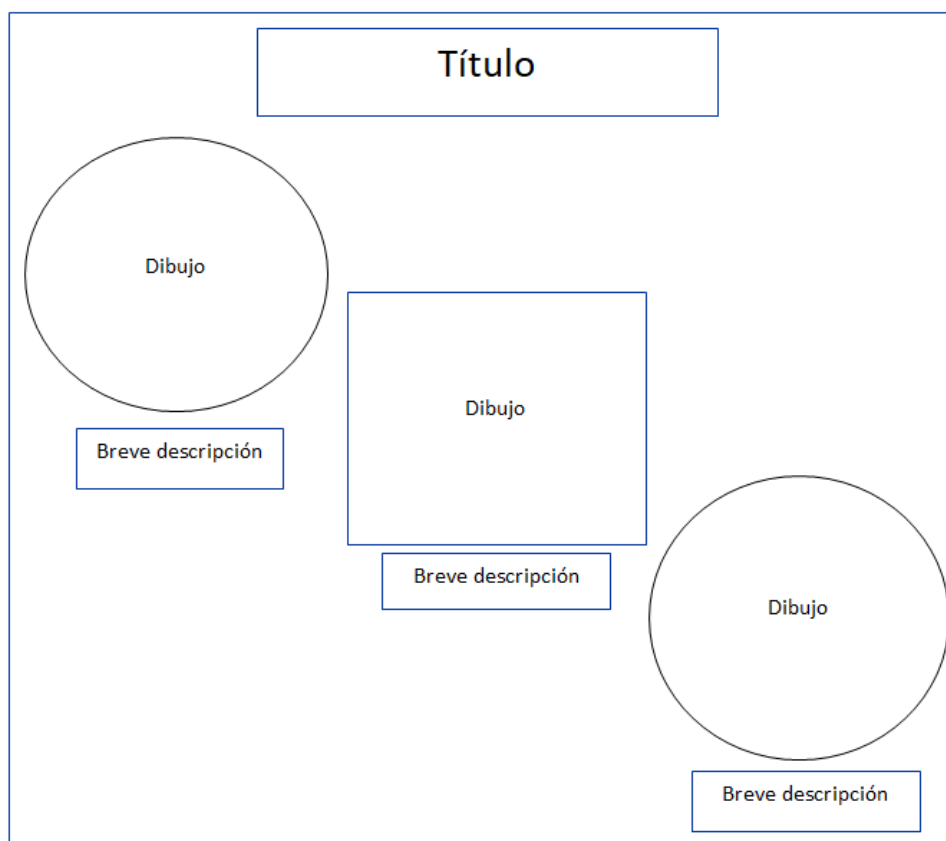
Actividad

1. Proponer y comunicar buenas prácticas para manipular los alimentos a través de una infografía. *(Actividad conectada con la asignatura de Artes Visuales)

Una **infografía** es una colección de imágenes y texto simple (minimalista) que resume un tema para que se pueda entender fácilmente.

Para esto:

- a) Dibuja 3 medidas de manipulación de alimentos, y explica brevemente de qué se trata cada una de ellas.
- b) Agrega un título a tu infografía.
- c) Realizar en hoja de block y colorea con témperas, lápices de colores, plumones, papeles de colores, etc.



Responde de manera oral:

- a) ¿Qué aprendimos hoy? Resume brevemente.
- b) ¿Cómo lo aprendimos?
- c) ¿Para qué nos sirve lo aprendido hoy en nuestra vida cotidiana?



Colegio Manuel Rodríguez

Ciencias 3°

Docente Karen Abarca
Asistente Edith Reyes



Karen.abarca@colegio-manuelrodriguez.cl



+56964549343

Objetivos

Aprendizaje

Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.

Semanal

Proponer y comunicar buenas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos a través de una infografía. (*Artes Visuales).





Hoy hablaremos de “Buenas prácticas de higiene en la manipulación de los alimentos para prevenir enfermedades”...

Pero antes recordemos lo que aprendimos la clase anterior.

Clasificación De los alimentos

Cada alimento contiene distintas sustancias que el ser humano, como todo ser vivo, necesita por dos razones: como fuente de energía y como materiales para construir sus propias estructuras.

Los alimentos pueden ser clasificados de distintas maneras, por ejemplo, según su función principal en el organismo o bien según los efectos que tienen sobre la salud.



ALIMENTOS

Se clasifican según su

Función principal en el organismo

Estructurales

Energéticos

Reguladores

Efectos sobre la salud

Saludables

No saludables



Hábitos alimenticios saludables

Tener hábitos alimenticios saludables no solo significa alimentarse de manera equilibrada, sino también consideres otros aspectos como:

- la cantidad de comida diaria, es decir, comer la porción necesaria para la edad, la estatura y la actividad física que se realiza, además de no comer a deshoras.
- la forma de alimentarse, es decir, masticar muy bien la comida, comer sentado y no acostado, y tomarse el tiempo necesario para hacerlo.
- tener una buena higiene, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, cepillarse los dientes después de cada comida y mantener limpios los alimentos y lugares en que se cocina.



¿Cómo preparar y conservar los alimentos?

Observa la imagen. Luego, en cada marca con un si la acción representa una medida de higiene y con una si no es así.

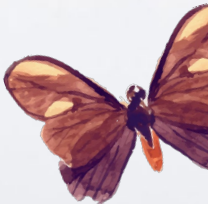


¿Qué debiera hacer el niño antes de preparar el postre?, ¿por qué?



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 o están mal lavados, pueden ingresar a tu cuerpo microorganismos que afectan tu salud.

Para evitar esta contaminación es importante tener buenas prácticas de higiene al manipular los alimentos.



Analiza las siguientes prácticas de higiene

Buenas prácticas para preparar alimentos

¿Qué medidas aplicar?

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos, durante su preparación y después de manipularlos.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios usados para preparar alimentos.
- Proteger los alimentos y las áreas donde se preparan de insectos, mascotas y otros animales. Los desechos y restos de alimentos deben eliminarse en un contenedor cerrado, alejado del lugar en que se preparan alimentos.
- Mantener el cabello tomado y, en lo posible, cubierto, mientras se preparan alimentos.

- Usar utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carnes rojas, pollo, pescado, mariscos y otros alimentos crudos como las verduras.

¿Por qué aplicarlas?

En la tierra, el agua, los animales y las personas, se encuentran microorganismos patógenos. Estos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, la ropa, los paños de limpieza y cualquier otro elemento que no haya sido lavado adecuadamente.

Los alimentos crudos, en especial carnes rojas, pollo, pescado y mariscos, y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos patógenos que se pueden transferir a otros alimentos.





- Usar agua potable o tratada para cocinar.
- Seleccionar alimentos frescos.
- Lavar las frutas y las verduras, especialmente si se consumen crudas.
- No utilizar alimentos después de la fecha de vencimiento.



El agua y algunos alimentos pueden contener microorganismos patógenos o sustancias dañinas.

- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes rojas, pollo, huevos, pescados y mariscos.
- Recalentar completamente la comida cocinada antes de consumirla.



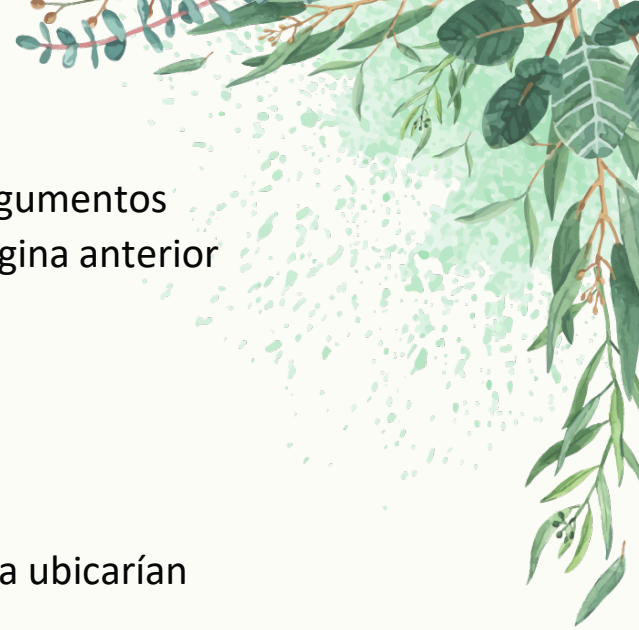
Una correcta cocción de los alimentos mata casi todos los microorganismos patógenos. Además, el recalentamiento adecuado elimina microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.

Fuente: Enfermedades transmitidas por los alimentos. Recuperado el 06 de abril de 2017, de: <http://www.edualimentaria.com/> (Adaptación).

Después de leer la información de estas páginas, ¿qué nuevos argumentos darías para explicar qué debe hacer el niño de la imagen de la página anterior antes de preparar el postre?



¿En qué lugares de su casa y de su escuela ubicarían los basureros?
Comenten de forma oral.



Medidas para conservar alimentos

Además de aplicar medidas en la preparación de los alimentos, es importante tener en cuenta algunas consideraciones para su conservación. A continuación, te presentamos algunas medidas que favorecen una correcta conservación de los alimentos.



- ✓ Conservar los alimentos cubiertos o en recipientes cerrados, protegidos de insectos, mascotas u otros animales.
- ✓ No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. Ponerlos en el refrigerador apenas se enfríen.
- ✓ Mantener carnes y mariscos refrigerados a menos de 5 °C, nunca a temperatura ambiente.
- ✓ Mantener refrigerados los huevos y lácteos, como yogures y las leches después de abrirlas.
- ✓ No descongelar alimentos a temperatura ambiente (se sugiere hacerlo en el refrigerador).
- ✓ Conservar los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados (especialmente carnes y mariscos), para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Revisar periódicamente la fecha de vencimiento de los alimentos envasados y eliminar los productos vencidos.
- ✓ Evitar golpear los alimentos enlatados y descartar los que estén abollados.

¿Por qué los alimentos deben estar protegidos de animales, como moscas y mascotas?

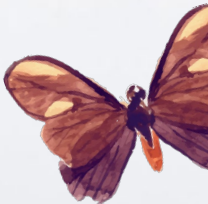
¿Qué consecuencias podría tener dejar en un mismo recipiente alimentos cocidos y crudos, como carne?

¿Con qué otra medida relacionada con la conservación de alimentos completarías este listado? Escríbela.



Recuerda:

- Escribir fecha y objetivo de esta clase en el cuaderno de Ciencias Naturales.
- Al terminar las actividades, envía fotografías de lo realizado a mi correo karen.abarca@colegio-manuelrodriguez.cl, o a mi WhatsApp **+56964549343** para conocer tus avances.





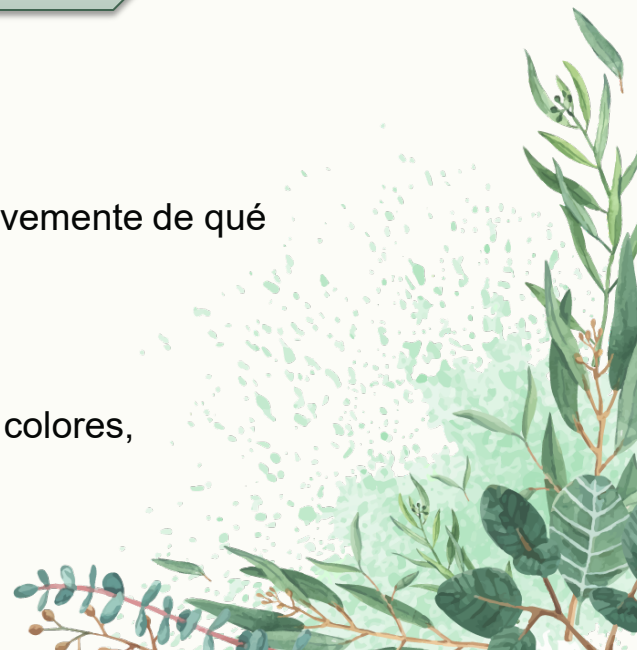
Actividad

1. Proponer y comunicar buenas prácticas para manipular los alimentos a través de una infografía.
*(Actividad conectada con la asignatura de Artes Visuales).

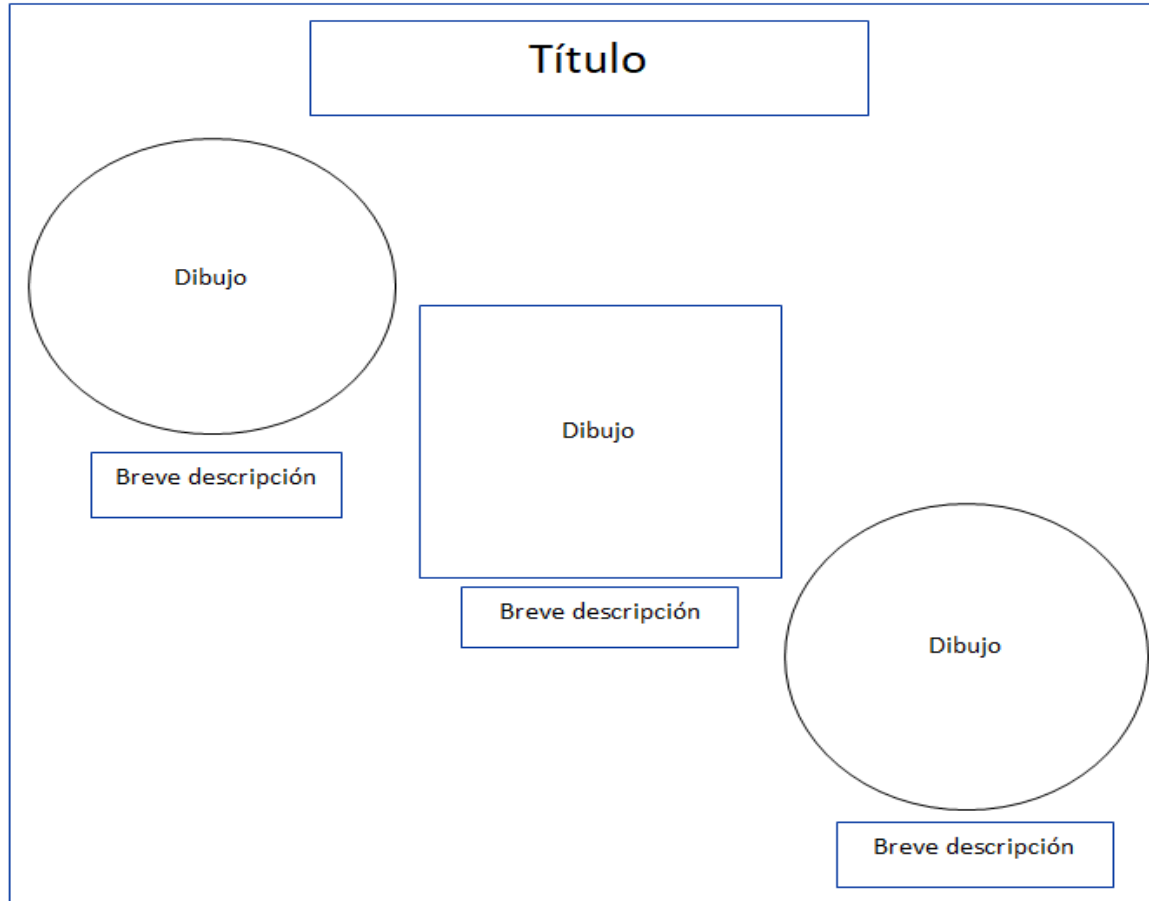
Una infografía es una colección de imágenes y texto simple (minimalista) que resume un tema para que se pueda entender fácilmente.

Para esto:

- a) Dibuja 3 medidas de manipulación de alimentos, y explica brevemente de qué se trata cada una de ellas.
- b) Agrega un título a tu infografía.
- c) Realizar en hoja de block y colorea con témperas, lápices de colores, plumones, papeles de colores, etc.



Ejemplo





Responde de manera oral:

- a) ¿Qué aprendimos hoy? Resume brevemente.
- b) ¿Cómo lo aprendimos?
- c) ¿Para qué nos sirve lo aprendido hoy en nuestra vida cotidiana?



