

Docente : Sandra Aguilera Lira

Objetivo : La importancia de la higiene y las buenas prácticas alimenticias.

Contenidos: Semana N° : 6 ( Periodo desde el Lunes 04 al 08 de Mayo de 2020)

Lee comprensivamente el texto informativo .

### **“Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades”.**

Las malas prácticas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de los alimentos, y así favorecer la salud de las personas. Los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales.

Existen diferentes tipos de microorganismos. Algunos de ellos son buenos o beneficiosos para el cuerpo y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades.

Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía.

Algunas enfermedades infecciosas más frecuentes, causadas por los microorganismos son: el tifus, la diarrea, la influenza, enfermedades de la piel, como la sarna, hepatitis, etc.

Alimentación y vida saludable.

<http://www.fao.org/publications/es/>.



4.- En forma individual lean cada una de las siguientes frases y respondan marcando con una X en la columna "SÍ", si realizan las acciones propuestas. Si no realizan las acciones propuestas, o la realizan de manera incorrecta, marquen una X en la columna "NO".

Indicadores	Sí	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

Cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto.

.-Si tienes entre: 9 y 11 puntos, tus hábitos de higiene son excelentes.

.-Entre 8 y 6 puntos, tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene.

.-Entre 0 y 5 puntos, debes **aprender a cuidar tus hábitos de higiene.**

**¡Puedes enfermarte!**

5.- Observa la imagen de la rueda de los alimentos. Escribe dos alimentos adicionales para cada uno de los segmentos ilustrados.



1	_____	y	_____
2	_____	y	_____
3	_____	y	_____
4	_____	y	_____
5	_____	y	_____
6	_____	y	_____
7	_____	y	_____

Muchos de los alimentos son necesarios para nuestro cuerpo, pero no todos se necesitan en la misma cantidad.

5.1 ¿Qué alimentos de la pirámide alimenticia, crees tú que debes comer en mayor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.



---

---

---

---

---

---

---

5.2.- ¿Qué alimentos de la pirámide alimenticia tú que debes comer en menor cantidad durante un día para tener una dieta sana? Explica por qué.

---

---

---

---

6.- Desde tu punto de vista de la higiene. ¿Cuál de las siguientes acciones se debe priorizar al momento de preparar o cocinar los alimentos.

- a) Utilizar delantal de cocina .
- b) Colocarse un gorro de cocina.
- c) Limpiar la mesa .

7.-Observa las siguientes situaciones y marca la correcta frente a una buena acción de cuidado de la salud .



Comer alimentos y jugar en el baño.



Sacar frutas y comérselas directamente del árbol

C.



Cocinar con utensilios sucios.

D.



Cocinar debidamente los mariscos.

8.-Escribe V si la afirmación es verdadera y F si la afirmación es falsa.

1)- \_\_\_\_\_ Para sentirnos alegres y con ánimo, necesitamos alimentarnos bien.

2)- \_\_\_\_\_ Para mantener una dieta balanceada debemos consumir solo grasas y dulces.

3)- \_\_\_\_\_ La pirámide alimenticia indica los alimentos que debemos consumir a diario y los alimentos que debemos consumir algunas veces.

4)- \_\_\_\_\_ Las bebidas y las hamburguesas son ejemplos de alimentos saludables que se deben consumir a diario.

5)- \_\_\_\_\_ Los vegetales son muy nutritivos para nuestro cuerpo y se debe consumir siempre sin lavarlos.

6)- \_\_\_\_\_ La persona que prepara los alimentos siempre debe lavarse sus manos con abundante agua y jabón para evitar enfermedades.

9.-Encierra en la alternativa correcta.

9.1\_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

a) Papas fritas

b) Manzana

c) Pizza

9.2\_ ¿En qué situaciones debo lavarme las manos?

- a) Después de tomar la leche
- b) Después de ducharme
- c) Antes de comer una fruta

9.3\_ ¿Que alimentos se encuentran en la cúspide de la pirámide alimenticia?

- a) Frutas y verduras
- b) Huevos
- c) Grasas, aceite y dulces

9.4\_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son considerados perjudiciales para nuestra salud?

- a) Pasteles y bebidas
- b) Pescado y carnes
- c) Pan y cereales



## Solucionario :

5.- Respuesta abierta. Posibles respuestas:

- 1 crema de leche, queso, leche evaporada, leche en polvo, etc.
- 2 carnes de: vaca, cordero, jabalí, conejo, etc.; embutidos, etc.
- 3 semillas de girasol, avellanas, piñones, etc.
- 4 espinaca, lechuga, zanahoria, cebolla, pepino, repollo, apio, etc.
- 5 manzana, piña, kiwi, durazno, damasco, limón, chirimoya, etc.
- 6 cereales, arroz, queque, etc.
- 7 manteca, margarina, todo tipo de aceites, etc.

5.1.- Lo más probable es que digan 1 (lácteos), pero la pirámide alimenticia muestra que deben comer más porciones de cereales y granos (6). Es el momento de hablar de las raciones o porciones alimenticias. Se debe comer de todo, pero en distintas cantidades.

5.2- Los aceites y derivados (7). En esta rueda no aparecen los alimentos chatarra. Puede ser una buena oportunidad de mencionarlos y plantear que son alimentos que se deben evitar.

6.- Desde tu punto de vista de la higiene . ¿Cuál de las siguientes acciones se debe priorizar al momento de preparar o cocinar los alimentos .

a) Utilizar delantal de cocina .

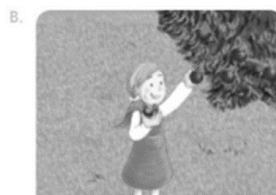
**b) Colocarse un gorro de cocina.**

c) Limpiar la mesa .

7.-Observa las siguientes situaciones y marca la correcta frente a una buena acción de cuidado de la salud .



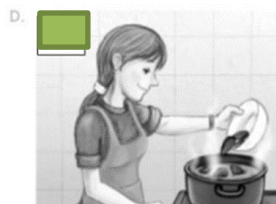
Comer alimentos y jugar en el baño.



Sacar frutas y comérselas directamente del árbol



Cocinar con utensilios sucios.



Cocinar debidamente los mariscos.

8.-Escribe V si la afirmación es verdadera y F si la afirmación es falsa.

- 1)-   V   Para sentirnos alegres y con ánimo, necesitamos alimentarnos bien.
- 2)-   F   Para mantener una dieta balanceada debemos consumir solo grasas y dulces.
- 3)-   V   La pirámide alimenticia indica los alimentos que debemos consumir a diario y los alimentos que debemos consumir algunas veces.
- 4)-   F   Las bebidas y las hamburguesas son ejemplos de alimentos saludables que se deben consumir a diario.
- 5)-   V   Los vegetales son muy nutritivos para nuestro cuerpo y se debe consumir siempre sin lavarlos.
- 6)-   V   La persona que prepara los alimentos siempre debe lavarse sus manos con abundante agua y jabón para evitar enfermedades.

9.-Encierra en la alternativa correcta.

9.1\_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son saludables?

**a) Papas fritas**

b) Manzana

c) Pizza

9.2\_ ¿En qué situaciones debo lavarme las manos?

a) Después de tomar la leche

b) Después de ducharme

**c) Antes de comer una fruta**

9.3\_ ¿Que alimentos se encuentran en la cúspide de la pirámide alimenticia?

a) Frutas y verduras

b) Huevos

**c) Grasas, aceite y dulces**

9.4\_ ¿Cuál de los siguientes alimentos son considerados perjudiciales para nuestra salud?

**a) Pasteles y bebidas**

b) Pescado y carnes

c) Pan y cereales