



Asignatura: Vocacional	
Docente: Aurora Ortega Herrera	Curso: Laboral 3 A
Objetivo de Aprendizaje: Prevenir la contaminación en los alimentos, realizando acciones de cuidado en la manipulación.	
Contenido: Manipulación de alimentos.	
Habilidad: Considerar y asimilar procesos de prevención existentes para evitar la contaminación en los alimentos.	
Semana N°: 9 (lunes 25 al viernes 29 de mayo)	

HORARIO SEMANAL SUGERIDO				
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vocacional 45 minutos	Vocacional 45 minutos	Social 20 minutos	Matemáticas 45 minutos	Social 20 minutos
Lenguaje 45 minutos	Matemáticas 45 minutos	Lenguaje 45 minutos	Educación Física 60 minutos	Vocacional Repaso de la semana

Es importante que se le haga una rutina de estudio para que el estudiante no se agobie y se canse.
Se sugiere considerar los días destacados para la realización de la guía. La supervisión, el apoyo, guía y orientación según sea el caso es primordial en el proceso de aprendizaje. Los estudiantes que no saben leer, ni escribir se les puede apoyar escribiendo sus respuestas.

En las clases anteriores has visto cómo se pueden contaminar los alimentos durante la manipulación y las enfermedades que pueden producirse por la mala higiene, alimentos en mal estado o preparación inadecuada.

En clase de hoy verás que existen acciones de prevención que ayudan a disminuir el riesgo de contaminar las preparaciones de comidas.





I. Observa el siguiente video relacionado a 4 normas para conservar la higiene en los alimentos, pincha el link y responde.

<https://www.youtube.com/watch?v=zYA1hedYwqM>

a. Coloca a cada imagen una norma para conservar la higiene en los alimentos, según el video.

Cocine – separe – lave – refrigere.

			

¿Por qué crees que es importante seguir estas cuatro normas?



A continuación, lee la siguiente información relacionada a las 4 normas esenciales en la cocina para una adecuada manipulación.

Higienizar

- Lavarse las manos antes y durante la manipulación de alimentos.
- Limpiar, desinfectar superficies, utensilios y equipos durante la manipulación.
- Proteger los alimentos y las áreas de cocina de insectos y animales.
- Mantenga una higiene personal diaria.



Separar

- Separe los alimentos crudos de los cocidos y de los listos para consumir.
- Para manipular carnes y otros alimentos crudos use equipos y utensilios diferentes, como cuchillas o tablas.
- Conserve los alimentos en recipientes separados para evitar el contacto entre crudos y cocidos.



Cocinar

- Cocine completamente los alimentos, sobre todo carnes, huevos, pollo y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos que lleven carnes.
- Recaliente completamente la comida cocinada.
- Cocine a temperaturas seguras para los alimentos.



Refrigerar

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente.
- enfíe lo más pronto posible los alimentos cocinados.
- Mantenga bien caliente la comida para servir.
- No guarde las comidas preparadas por mucho tiempo.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente.





II. Observa la imagen y une con el texto relacionado.



Mantenga los alimentos a temperaturas seguras



Use agua y alimentos seguros



Separe los alimentos crudos de los cocidos



Mantenga la limpieza



Cocine completamente los alimentos.



Reflexión

Como manipulador de alimentos es necesario que al momento de cocinar incorpores hábitos de higiene durante todo el proceso de manipulación, de igual manera, realices un adecuado lavado y desinfección de vegetales y frutas.

En las clases anteriores ya has visto que cualquier proceso mal realizado puede conllevar a enfermedades, contaminación y riesgo en la salud de las personas. Es por ello que tú debes seguir las normas que se rigen en el taller laboral de cocina.

Autoevaluación

Lee los indicadores y luego marca con una x el Emoji que representa tú trabajo y aprendizaje.

Indicadores	Evaluación	
Tuve interés por la tarea	  	
Me esforcé para trabajar la guía	  	
Consulté cuando no comprendía la instrucción	  	
Completé todas las actividades.	  	
Fui ordenado/a para hacer la tarea	  	
Tuve el apoyo de alguien de la familia al realizar la tarea	  	
 Logrado	 Mas o menos logrado	 No logrado