

Asignatura: **Área Vocacional**  
Profesor: Evelyn Maturana C.  
Curso: Laboral 3 E  
Objetivo: Reconocer procesos de higiene en la cocina.  
Contenido: Conocimiento de normas de higiene  
Habilidad: Higienizar  
Guía de trabajo: N° 5 (desde el 27 abril al 1 de mayo)

### Inicio...

1) Lee o pídele a un familiar que te lea las siguientes definiciones

#### ¿Qué es la higiene?

Podemos entender a la **higiene** como el proceso que hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus, para limpiar la suciedad, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive.

#### Higiene alimentaria

La **higiene alimentaria** se define, según la OMS, como el conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes en todas las etapas de producción, almacenamiento, transformación, transporte, conservación y cocinado doméstico del alimento, para garantizar la salubridad de los alimentos.

#### Higiene y seguridad alimentaria

La **higiene alimentaria** es una disciplina enfocada a asegurar que los alimentos mantengan, además de sus cualidades organolépticas sabor, aroma, textura, etc. su inocuidad **alimentaria**. En pocas palabras: que sean seguros (por definición, inocuos) para la salud mediante una buena **higiene** de los alimentos.

## **Porque es importante la higiene en los alimentos**

La **importancia de la higiene** en la elaboración **de alimentos**. ...  
Estas bacterias son transportadas en las manos, la ropa y los utensilios y en contacto con los **alimentos** se transfieren a estos causando enfermedades transmitidas **por los alimentos**.

## **Cual son los tipos de contaminación alimentaria**

Según su origen los peligros se clasifican en:

Físicos: huesos, cristales, efectos personales, etc.

Químicos: sustancias tóxicas, productos de limpieza, etc.

Biológicos: seres vivos como insectos, roedores, aves, microorganismos

Bien han leído y escuchado diversas definiciones que tienen que ver con los cuidados que debemos mantener en la preparación de alimentos, como la higiene necesaria que se requiere para no contaminar ni enfermarnos, si bien en la guía anterior nº4 hablamos de las normas de higiene dentro del hogar hoy veremos aquellas específicas que tienen que ver con la higiene en la cocina en donde ustedes desarrollan actividades a diario.

### **Desarrollo...**

2) A continuación observarás en YouTube los siguientes videos que explican y aconsejan diferentes métodos de higiene en la cocina, coloca mucha atención en cada uno de ellos para que después puedas desarrollar las actividades.

- Desinfección de utensilios

Pega el siguiente URL: <https://www.youtube.com/watch?v=xOPtypKSI0>



- Desinfección de microondas

Pega el siguiente URL: <https://www.youtube.com/watch?v=2gWK2zdNUG4>



- Desinfección de cepillos y esponjas

Pega el siguiente URL: <https://www.youtube.com/watch?v=PKOHj1vx92M>



- Desinfección de cubiertos

Pega el siguiente URL: <https://www.youtube.com/watch?v=7IFcXrwjrmQ>



- Desinfección de frutas

Pega el siguiente URL: <https://www.youtube.com/watch?v=WH6re1opHEs>



- Desinfección de tablas de cocina

Pega el siguiente URL: <https://www.youtube.com/watch?v=ZhdPfMguozg>



- Que trapo o paño utilizar

Pega el siguiente

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=Z6OOAjqQYoY&list=PL35lpitTKG9cPRJm aDHlowrns DfYZMIP&index=20>



3) Busca en un diccionario o en internet las siguientes de definiciones y anótalas en esta guía o en tu cuaderno de vocacional.

Palabra	Significado
Contaminación alimentaria	
OMS	
Producción	
Almacenamiento	
Conservación	
Salubridad	
Inocuos	

4) Encierra la alternativa que corresponde según lo visto en los videos.

- El principal limpiador químico es:
  - a) agua y sal
  - b) agua y cloro
  - c) agua y vinagre
  
- Cuál es el tiempo recomendado para dejar desinfectando utensilios de cocina:
  - a) 1 minuto
  - b) 5 minutos
  - c) 10 minutos
  
- Para limpiar cubiertos o servicios debemos utilizar:
  - a) un cepillo, agua y cloro
  - b) una esponja y jabón
  - c) ninguna de las anteriores
  
- Se sugiere al limpiar frutas:
  - a) hacerlo al comprarlas
  - b) hacerlo momentos antes de comerlas
  - c) ambas alternativas son correctas
  
- Porqué es importante desinfectar implementos de una cocina:
  - a) para no enfermarnos
  - b) para que los alimentos no se deterioren
  - c) para mantener ordenado

5) Según lo visto y aprendido en esta guía de trabajo y en clases de taller de cocina, anota la rutina de higiene que realizarías al momento de elaborar alimentos.

<b>Rutina de higiene</b>	
Paso 1	Colocarse el vestuario
Paso 2	Higiene de manos
Paso 3	
Paso 4	
Paso 5	
Paso 6	
Paso 7	
Paso 8	
Paso 9	
Paso 10	




### **Final**

Haz concluido tu trabajo, es importante que comprendas la importancia de cumplir las normas de higiene en una cocina, en el hogar, en el taller de alimentación y en la preparación de alimentos.

Para concluir realizaras una autoevaluación de lo que lograste aprender.

Ahora que terminaste tu trabajo, evalúa tu desempeño en casa. Para eso marca con una **X** el espacio de la carita que corresponda según tu conducta frente a lo realizado y aprendido.

## Autoevaluación

Conducta			
Tuve interés y me esforcé por recordar contenidos.			
Seguí instrucciones dadas.			
Consulté las dudas con un familiar cercano.			
Reconozco la importancia de la higiene de utensilios de cocina.			
Reconozco formas de limpiar artefactos de cocina.			
Reconozco desinfectantes adecuados para la higienización.			
Reconozco la importancia de la higiene en la elaboración de alimentos.			
Reconozco que es necesario una limpieza periódica en una cocina.			
Terminé las actividades dadas por la profesora			

### Simbología



= Mucho



= Más o menos



= Nunca

**Buen trabajo!!**