



**Colegio**  
**Ricardo Olea**  
CORMUN RANCAGUA

**Asignatura:** Vocacional

**Profesora:** Aurora Ortega Herrera      **Curso:** Laboral 3 A

**Objetivo:** Higienización de alimentos crudos

**Contenido:** Lavado y desinfección de frutas y vegetales

**Habilidad:** Conocer conceptos, observar, comprender, relacionar, averiguar, dibujar, describir

**Clase N°5 Actividad N°7, semana 5(lunes 27 al jueves 30 de abril)**

<b>HORARIO SEMANAL SUGERIDO</b>				
<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
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.  
El horario estará incluido en cada guía y se resaltaré con color el día que corresponde para que la realice.  
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.



**Colegio**  
**Ricardo Olea**  
CORMUN RANCAGUA

## **Recordemos**

La cocina no es solo un lugar donde se preparan los alimentos. Como te has dado cuenta en las clases anteriores, hemos visto que se deben seguir diferentes procedimientos antes de preparar los alimentos, entre ellos están:

La seguridad del lugar, con normas y señales para evitar accidentes

Adecuado lavado de manos, antes, durante y al término de cocinar



Higiene personal y uniforme

Higienización del lugar de trabajo, utensilios, muebles y superficies.

Higienización de los alimentos, lavar y desinfectar



En la clase de hoy veremos el lavado y la desinfección de frutas y vegetales. Las frutas y vegetales a veces traen microbios, gérmenes o microorganismos que pueden contaminar una preparación de alimento. Es importante realizar una buena higiene para evitar enfermedades estomacales e intoxicaciones, existen dos conceptos que debes aprender:

- **Lavar:** Es la acción de quitar el exceso de tierra o mugre bajo el chorro de agua, utilizando solo tus manos y/o jabón.



- **Desinfectar:** Es la acción de quitar gérmenes o microbios utilizando agentes químicos desinfectantes, como lo es el cloro, dejando en remojo las frutas y vegetales mínimo 5 minutos.



¿En tú casa o en el colegio has lavado o desinfectado frutas y verduras?  
¿Cómo lo has realizado y que utilizaste?

---

---



I. Observa el siguiente video pinchando o copiando el link, luego responde las preguntas. <https://www.youtube.com/watch?v=RhRMqcd6DY>

a. ¿Qué puede suceder si consumes un vegetal o fruta sin lavarla?  
¿Qué puede contener?

---

---

b. ¿Qué son las amebas o amibas? Averigua

---

---

c. Según el video qué debes utilizar para desinfectar frutas y vegetales

---

d. ¿Cuál es el proceso que debes hacer para limpiar las frutas y vegetales? Dibuja y explica

<hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/>

e. Según el video que enfermedades puedes contraer al no lavar o desinfectar las frutas y verduras

---



II. Observa las siguientes imágenes y une con el proceso que corresponde

1



2



3



4



5



**Desinfectar** añadiendo cloro y reposar mínimo 5 minutos

**Ecurrir** en un recipiente para quitar el agua.

**Enjuagar** bajo el chorro de agua quitar el los residuos

**Enjuagar** nuevamente para quitar el desinfectante

**Lavar** cada pieza de frutas o vegetales, se puede usar un cepillo para quitar más la suciedad y un poco de jabón.

## **Para finalizar**

En la clase de hoy aprendiste que hay un proceso de lavado y desinfección de los alimentos que también es importante realizarlo antes de manipular, en este caso frutas y vegetales.

En el video que observaste aparecía que si no lavas de manera adecuada los productos pueden ocasionar enfermedades estomacales, debido a que hay microorganismos, bacterias, parásitos que afectan al cuerpo.

En la próxima clase veremos como la mala manipulación de vegetales, carnes y otros alimentos son un foco de contaminación que pueden conllevar a enfermedades muy peligrosas y es necesario que los conozcas para no cometer errores al cocinar.



## **Solucionario**

### **I. Actividad**

- a. ¿Qué puede suceder si consumes un vegetal o fruta sin lavarla?  
¿Qué puede contener?

Me puedo enfermar, porque pueden contener microbios, bacterias o parásitos

- b. ¿Qué son las amebas o amibas? Averigua

Son parásitos que afectan a los intestinos de las personas, causando dolor abdominal y colitis o diarrea.

- c. Según el video qué debes utilizar para desinfectar frutas y vegetales

Utilizar gotitas de cloro, colocar en una fuente con agua.

- d. ¿Cuál es el proceso que debes hacer para limpiar las frutas y vegetales? Dibuja y explica

Primero lavar las frutas y vegetales bajo el chorro de agua	Segundo desinfectar con unas gotitas de cloro las frutas y vegetales remojando en agua.

- e. Según el video que enfermedades puedes contraer al no lavar o desinfectar las frutas y verduras

Puede producir diarreas agudas y crónicas, afectando el estómago.

## II. Actividad

<p>1</p> 	<p><b>Desinfectar</b> añadiendo cloro y reposar mínimo 5 minutos</p>
<p>2</p> 	<p><b>Ecurrir</b> en un recipiente para quitar el agua.</p>
<p>3</p> 	<p><b>Enjuagar</b> bajo el chorro de agua quitar el los residuos</p>
<p>4</p> 	<p><b>Enjuagar</b> nuevamente para quitar el desinfectante</p>
<p>5</p> 	<p><b>Lavar</b> cada pieza de frutas o vegetales, se puede usar un cepillo para quitar más la suciedad y un poco de jabón.</p>