



Fichas de hábitos de vida saludable

2° de Primaria

Bloque 1
Ficha 3



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

AEF MÉXICO
AUTORIDAD EDUCATIVA FEDERAL EN LA CIUDAD DE MÉXICO

Presentación

Para dar continuidad a la estrategia “Aprende en Casa”, este material educativo se elaboró con el objetivo de brindarte información sobre hábitos de vida saludable para que tú y tu familia mejoren su calidad de vida.

Si tienes dudas para realizar las actividades, puedes escribir al siguiente correo:

dudas@aprendeencasa.mx

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



Ficha 3. Higiene en la alimentación



Aprendizaje

- Conocer los puntos clave para tener una adecuada higiene de los alimentos.
- Temperaturas de conservación de alimentos.



Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.



A usar tu cuaderno

Lee lo siguiente:

¿Conoces cómo debe ser una adecuada higiene en la alimentación? Estos son unos puntos clave para tener una adecuada higiene:

1. Lavarte las manos con agua y jabón antes de tocar los alimentos.
2. Lavar o limpiar área de trabajo.
3. Lavar y desinfectar muy bien verduras y frutas.
4. No utilizar los mismos utensilios para carnes y verduras y frutas.
5. No dejar los alimentos cocinados a temperatura ambiente.
6. Refrigerar carnes y productos de origen animal.
7. Al hacer algún guisado o caldo, asegúrate que llegue a una temperatura superior a 60°C, es decir que hierva. En el Anexo 1 te mostramos las temperaturas ideales en las que deben conservarse los alimentos.

Responde en tu cuaderno:

- ¿Has ayudado a tu familia en la preparación de alimentos?
- ¿En tu familia siguen los anteriores puntos clave al preparar alimentos?
- ¿Qué crees que pasa si no se tiene una adecuada higiene en la preparación de alimentos?



A compartir en familia

Comparte con tu familia los nuevos conocimientos que tienes sobre higiene de los alimentos, especialmente con la persona encargada de manipular los alimentos en tu hogar. Muéstrales la tabla del Anexo 1.



Ficha 3. Higiene en la alimentación



Evaluación

Con esta ficha aprendiste los puntos clave para tener una adecuada higiene de los alimentos.

Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



A divertirnos

Práctica la higiene de los alimentos.

1. Escoge una fruta y una verdura que tengas disponible en casa.
2. Realiza los puntos clave para tener una adecuada higiene de los alimentos.
3. Invita a tus papás a repetir el proceso contigo.

Juega en familia con el juego de la Oca de alimentación, si te es posible imprimirlo en casa.



¿Necesitas ayuda?

Solicita apoyo de tus papás si consideras necesitar ayuda en alguna de las actividades.



Para aprender más

Te recomendamos leer el material educativo Aprende con Reyhan y sus amigos: El abecedario de la Higiene en la Alimentación. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/abc-de-la-higiene-en-la-alimentacion-slider/>



Juego de la Oca de alimentación:

<https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Oca-Alimentaci%C3%B3n-con-pleca-1.pdf>



Ficha 3. Higiene en la alimentación

Anexo 1. Temperatura ideal de los alimentos

Calientes:	60° C o más	Guisos, carnes preparadas, caldos.
Fríos:	4.4° C o menos	Lácteos y quesos
Congelamiento:	-17.8° C o menos	Carnes crudas generalmente

Recuerda...



Referencias

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Aprende con Reyhan y sus amigos: El abecedario de la Higiene en la Alimentación. Disponible en: <http://aprendeconreyhan.org/abc-de-la-higiene-en-la-alimentacion-slider/>

