



Fichas de hábitos de vida saludable

6° de Primaria

Bloque 1

Ficha 1



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 1. Higiene en la alimentación



Aprendizaje

- Aprender la importancia de tener una buena higiene en la preparación de los alimentos.
- Conocer las temperaturas de conservación de alimentos.



Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.



A compartir en familia

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



A usar tu cuaderno

Lee lo siguiente:

Al hablar de higiene de los alimentos, la mayoría pensamos que solo se refiere al acto de lavar y desinfectar bien los alimentos y las manos. Sin embargo, hay otro factor que interviene y es muy importante, como lo es la temperatura. La temperatura se utiliza generalmente cuando se manipula carnes y otros alimentos de origen animal, ya que si estos no se preparan o almacenan a la temperatura ideal, podrían contaminarse con bacterias y por consecuencia causarnos enfermedades y molestias como dolor de estómago o diarrea. En el Anexo 1 te mostramos las temperaturas adecuadas de almacenamiento de los alimentos.

Haz un dibujo en tu cuaderno de tu refrigerador y de los productos que tienen almacenados ahí. No olvides incluir la parte del congelador y los alimentos que contiene.

También realiza un dibujo de un alimento que suelen preparar tus papás en la estufa y pregúntales cómo es que saben que ese alimento ya está listo para consumirse, anota su respuesta en tu cuaderno.





Ficha 1. Higiene en la alimentación



Evaluación

Con esta ficha aprendiste la importancia de tener una buena higiene en la preparación de los alimentos.

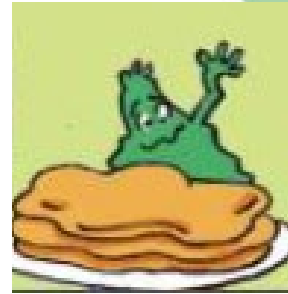
Ahora, tu cuaderno forma parte de tu carpeta de experiencias y podrás mostrar el trabajo a tu profesor(a) cuando regreses a la escuela.



A divertirnos

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

La Sopa de letras Nutrición 02, es otra opción con la que puedes jugar, si no puedes imprimirla, puedes transcribirla a una hoja de cuadrícula.



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/>

¿Necesitas ayuda?

Solicita apoyo de tus papás para realizar las actividades que consideres necesarias.



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

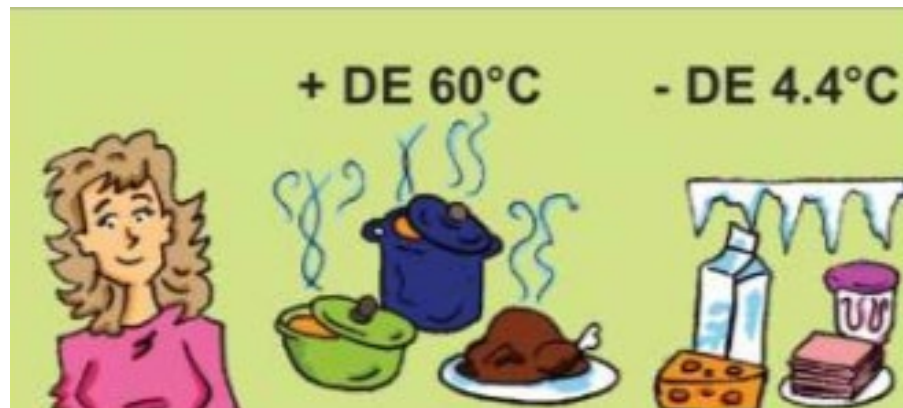
Sopa de letras Nutrición 02: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Sopa-de-letras-Nutrici%C3%B3n-02.pdf>



Ficha 1. 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
Recalentar alimentos a:	73.9°C	Guisos, carnes preparadas, caldos.



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/>

