



# Fichas de hábitos de vida saludable

## 1º de Secundaria

### 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](mailto:dudas@aprendeencasa.mx)

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



## Ficha 3. Higiene de los alimentos



### Aprendizaje

Conocer la importancia de tener una buena higiene en la preparación de los alimentos.

Conocer las temperaturas de conservación de los alimentos.

Anexo 1.  
Temperatura  
a ideal de los  
alimentos



### Materiales

- Cuaderno.
- Lápiz.

Anexo 2.  
Lavado de  
manos



### A compartir en familia



### A usar tu cuaderno

Lee lo siguiente:

Los factores más comunes que ocasionan brotes de enfermedades por el consumo de alimentos contaminados son: no enfriar los alimentos adecuadamente; no calentar o cocinar los alimentos correctamente; mala higiene en la preparación de los mismos y manipular los alimentos crudos y/o cocidos con los mismos utensilios. Por lo que es esencial lavar y desinfectar verduras y frutas, así como almacenar a las temperaturas adecuadas los alimentos para evitar la contaminación por bacterias. En el Anexo 1 se muestran las temperaturas adecuadas de almacenamiento. También para evitar enfermarnos es muy importante un adecuado lavado de manos como se muestra en el Anexo 2.

Contesta en tu cuaderno:

1. ¿Cómo lavan y desinfectan las verduras y frutas en tu casa?
2. ¿Te has enfermado por causa de algún alimento? ¿Qué síntomas tuviste?
3. ¿Qué enfermedades conoces que sean transmitidas por alimentos?
4. ¿Cómo haces tu lavado de manos?

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. Muestra a tu familia los Anexos 1 y 2 y comenta la importancia de cuidar la temperatura ideal de los alimentos y el lavado adecuado de manos para evitar enfermarse. Invita a tu familia a ver el video “Manejo higiénico de los alimentos” de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video “Manejo higiénico de los alimentos”

<https://youtu.be/j9lxlef12hQ>





## Ficha 3. Higiene de los alimentos



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste la importancia de tener una buena higiene en la preparación de los alimentos y tener un adecuado lavado de manos.

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



Recuerda que:  
en el caso de los virus, pese a que estos no se pueden multiplicar en los alimentos, su difusión se hace a partir de las manos de una persona infectada y agua no potable.



### A divertirnos

Si te es posible imprimir en casa, juega en familia con el juego de la Oca de alimentación



### 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/>



Descarga el juego de la Oca de alimentación de Aprende con Reyhan disponible en: <https://aprendeconreyhan.org/wp-content/uploads/2020/04/Oca-Alimentaci%C3%B3n-con-pleca-1.pdf>



## Ficha 3. Higiene de los alimentos

### Anexo 1. Temperatura ideal de los alimentos

Calientes:	60° C o más
Fríos:	4.4° C o menos
Congelamiento:	-17.8° C o menos
Recalentar alimentos a:	73.9° C



Wendy sabe que la zona de peligro de la temperatura para alimentos potencialmente peligrosos es de 4.4°C y es por eso que hay que mantenerlos a temperaturas adecuadas.

Refrigeración: 4.4 °C o menos. 

Almacenamiento en congelador: -17.8°C o menos.

Cocimiento: 73.9°C o más durante 15 segundos.

Exhibición: mantén a 60°C o más.

Enfriamiento: la temperatura debe llegar a 4.4°C o menos en 4 horas.

Recalentamiento: 73.9°C o más durante 15 segundos en un máximo de 2 hrs. (hacerlo sólo una vez).





## Ficha 3. Higiene de los alimentos

Anexo 2. Lavado de manos.



 <p>1. Deposite en la palma de la mano la cantidad de jabón suficiente.</p>	 <p>2. Frótese las palmas de las manos entre sí.</p>
 <p>3. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.</p>	 <p>4. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</p>
 <p>5. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta.</p>	 <p>6. Frótese con un movimiento circular el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha y viceversa.</p>
 <p>7. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda y viceversa.</p>	 <p>8. Enjuáguese las manos con agua.</p>
 <p>9. Séquese con una toalla desechable.</p>	 <p>10. Sus manos están limpias y por ende son seguras.</p>



## 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/>

Radilla Vázquez, Claudia Cecilia (2020). Manejo higiénico de los alimentos. Disponible en: <https://youtu.be/j9lxlef12hQ>



Los consumidores somos el último eslabón de la cadena alimentaria y tenemos también importantes responsabilidades a la hora de garantizar la seguridad de los alimentos.

