



Fichas de hábitos de vida saludable

2° 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

¡Estamos dispuestos en ayudarte a fortalecer tu aprendizaje!



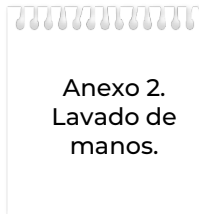
Ficha 3. Higiene y temperatura de los alimentos



Aprendizaje

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

Conocer las temperaturas de conservación de los alimentos.



Materiales

- Cuaderno.
- Colores o plumones.
- Bolígrafo.



A usar tu cuaderno

Lee lo siguiente:

Además de realizar una adecuada limpieza en las frutas y verduras, la cual debe hacerse con agua, jabón y preferentemente con un desinfectante de alimentos; hay otro factor que juega un papel importante en la higiene de los alimentos: la temperatura.

Los alimentos deben prepararse y almacenarse a las temperaturas adecuadas para evitar su contaminación con bacterias, ya que si sucede esta contaminación, enfermedades como diarrea o dolor de estómago pueden hacerse frecuentes. En el Anexo 1 podrás ver las temperaturas adecuadas de los alimentos. Pero no olvides que también para evitar enfermarnos es muy importante un adecuado lavado de manos como se muestra en el Anexo 2.

Haz una tabla en tu cuaderno similar a la tabla del Anexo 1 y observa en casa a la persona encargada de preparar los alimentos y describe cómo maneja las temperaturas de alimentos calientes, fríos y congelados. Asimismo, observa a tu familia y describe en tu cuaderno cómo se lavan las manos y si consideras que es correcto su lavado de manos.



A compartir en familia

Comparte con tu familia los nuevos conocimientos de higiene los alimentos, especialmente con la persona encargada de preparar los alimentos en tu hogar. Muestra a tu familia los Anexos 1 y 2. Comenta sobre 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 "Temperatura de los alimentos" de la colección de videos de Aprende con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Vídeo "Temperatura de los alimentos"

<https://youtu.be/iEiMO DJgFCA>



Ficha 3. Higiene y temperatura de los alimentos



Evaluación

Con esta ficha aprendiste la importancia de tener una buena higiene en la preparación de los alimentos, conocer las temperaturas de conservación 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.



A divertirnos

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



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.



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 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 y temperatura de los alimentos

Anexo 1. Temperatura ideal de los alimentos.

Calientes:	Fríos:	Congelamiento:
60° C o más	4.4° C o menos	-17.8° C o menos

Recuerda que:
pequeñas diferencias de temperatura a las que se mantienen los alimentos, dan lugar al desarrollo de microorganismos, alterando los alimentos.





Ficha 3. Higiene y temperatura 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). Temperatura de los alimentos. Disponible en: <https://youtu.be/iEiMODJgFCA>



	<p>Mantén una higiene personal adecuada "Lávate las manos siempre antes de cocinar".</p>
<p>Lava siempre las frutas y verduras "Utiliza agua del grifo y retira el exceso de tierra".</p>	
	<p>No reutilices los platos sin lavar "Sobre todo si has puesto carne, pescado o huevos crudos en ellos".</p>
<p>Mantén las tablas de cortar y los cuchillos limpios "Lávalos entre diferentes tipos de alimentos".</p>	
	<p>Almacena los alimentos por separado "No mezcles platos cocinados con alimentos crudos".</p>

