



# Fichas de hábitos de vida saludable 3° 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. Contaminación cruzada



### Aprendizaje

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

Conocer las temperaturas de conservación de los alimentos.

Conocer como evitar la contaminación cruzada.



### Materiales

- Cuaderno.
- Bolígrafo.



### A usar tu cuaderno

Lee lo siguiente:

Anexo 1.  
Temperatura ideal de los alimentos.

Una adecuada higiene en la preparación y conservación de los alimentos nos evitan contraer ETAS (Enfermedades Transmitidas por Alimentos), caracterizadas por provocar diarreas o dolor de estómago. Algunas causas que provocan contaminación en los alimentos son: inadecuado lavado o desinfección de verduras y frutas; incorrecto uso de las temperaturas (Anexo 1) y la contaminación cruzada.

Anexo 2.  
Lavado de manos.

La contaminación cruzada se produce cuando usamos un utensilio o superficie en un alimento crudo y después en un alimento diferente o que ya esté cocinado. Un ejemplo sería el usar el mismo cuchillo con el que cortaste pollo crudo para cortar una manzana o el pollo ya cocido. Al hacer esto pasamos bacterias de un alimento a otro. El alimento crudo siempre será el portador de más bacterias.

De acuerdo a lo leído sobre la contaminación cruzada, escribe en tu cuaderno 10 ejemplos de contaminación cruzada que hayas observado en casa o en algún otro lugar.



### A compartir en familia

Y no olvides que también para evitar la contaminación cruzada es muy importante un adecuado lavado de manos como se muestra en el Anexo 2.

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.

Explícales sobre las temperaturas de los alimentos y la contaminación cruzada.

Invita a tu familia a ver el video “Contaminación cruzada” de la colección de videos de Aprende en Casa con Reyhan disponible en el siguiente enlace:



Video “Contaminación cruzada”  
<https://youtu.be/L-cdpFWRG2o>





## Ficha 3. Contaminación cruzada



### Evaluación

Con esta ficha aprendiste a conocer la importancia de tener una buena higiene en la preparación de los alimentos, la importancia del manejo de temperaturas adecuadas para la conservación de los alimentos, a evitar la contaminación cruzada y a 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.



### 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/>



### A divertirnos

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



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





## Ficha 3. Contaminación cruzada

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







## Ficha 3. Contaminación cruzada

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). Contaminación cruzada. Disponible en: <https://youtu.be/L-cdpFWRG2o>

