

ACTIVIDADES DE CIENCIAS NATURALES
GUÍA DIGITAL N°20



SEMANA 2 AL 6 DE NOVIEMBRE
3°A - BÁSICO



Niños espero que se encuentren muy bien, esta semana nos preguntaremos ¿por qué es tan importante lavar los alimentos y mantener una buena higiene al manipular los alimentos en la cocina? También se relaciona con tener buena salud y con la alimentación.

Profesora Verito

1.-RUTINAS DE NORMALIZACIÓN CLASES VIRTUALES





2.-GUÍA DIGITAL N° 20

OBJETIVOS Y CONTENIDOS *CONCEPTUALES*

SEMANA 30

Asignatura: Ciencias Naturales

Curso: 3°A

Docente: Verónica Gracia Tapia.

Semana: 02 al 06 de noviembre

Contacto: veronica.gracia@colegio-isabelriquelme.cl

Horario de atención: Lunes a Viernes de 16:00 a 17:00 horas.

Objetivo de la clase: Identificar las razones de una buena higiene al manipular los alimentos para cocinarlos o consumirlos.

Actividad: Desarrollar Tarea, Autoevaluación y Ticket de Salida.



3.-OBJETIVO DE APRENDIZAJE Y CONTENIDOS CONCEPTUALES

Objetivo de aprendizaje	Contenido
OA6: Clasificar los alimentos, distinguiendo sus efectos sobre la salud y proponer hábitos alimenticios saludables.	Higiene en la manipulación de alimentos. Salud e higiene.
Objetivo de la clase	Habilidades
Aplicar medidas de higiene para la manipulación de alimentos.	Identificar Clasificar Sintetizar Aplicar
<u>Indicadores:</u> Identificar factores de riesgo para la salud en la manipulación de alimentos. Importancia la manipulación en la higiene de los alimentos.	

4.-RUTAS DE APRENDIZAJE.

Leeremos el objetivo de la clase.

Reactivaremos nuestros conocimientos

Leeremos con mucha atención la guía.

Realizaremos la tarea.

Realizaremos una pausa activa.



Respondemos el ticket de salida

Evaluaremos nuestro trabajo

5.- GUÍA

Alimentos limpios y en buen estado

Antes de consumir alimentos es necesario asegurarse de que estén limpios y en buen estado. Cuando comes alimentos que se encuentran descompuestos, no han sido lavados o están mal lavados, pueden ingresar a tu cuerpo **microorganismos** que afectan tu salud. Para evitar esta contaminación es importante tener buenas prácticas de higiene al manipular los alimentos

La importancia de lavar las manos y los alimentos

Antes de llegar a tu casa, los alimentos fueron manipulados por muchas personas, por lo tanto, pueden estar contaminados con microorganismos que producen enfermedades infecciosas. Además, muchas frutas y verduras son tratadas con pesticidas u otros productos que pueden afectar tu salud.



Para evitar las infecciones sigue estos simples consejos:

Siempre lava tus manos con agua y jabón antes de comer.

Lava muy bien las frutas antes de comerlas.

Lava las verduras bajo el chorro de agua; en el caso de las lechugas, hay que botar las hojas exteriores.

Antes de pelar una fruta o verdura también debes lavarla.

Al lavar frutas y verduras no utilices detergentes, solo agua.

Hay frutas como las frutillas que debes lavar con mayor cuidado, ya que crecen a ras de suelo.



Elección de alimentos envasados

Una buena práctica, que es importante tener en cuenta al comprar alimentos, es observar con atención su color y aroma para constatar que estén frescos. También se debe revisar que los enlatados estén sin abolladuras y que el plástico de los productos cubiertos esté sin orificios, y verificar que no haya pasado la fecha de vencimiento.

¿Sabías que...?

Antes de comprar un alimento debes observar sus características y así sabrás si se encuentran en buen estado. Por ejemplo, para saber si el pescado está fresco debemos fijarnos en que esté duro al tacto, sus ojos brillantes y sus branquias de color rosado.


Para saber más....

Existen instituciones dependientes del Ministerio de Salud que supervisan los lugares en que se venden alimentos para resguardar su correcta manipulación y el respeto por las medidas básicas de higiene. De esta manera se evita el contagio de enfermedades en la población.




Prevenir el contagio de enfermedades


Cuando comes alimentos que han sido mal lavados o están descompuestos puedes contraer algunas enfermedades como:



Gastroenteritis. Ocurre una inflamación de las paredes interiores del estómago y del **intestino**. Produce vómitos, diarreas y dolor abdominal.



Cólera. Se puede contagiar al consumir alimentos contaminados con heces fecales. Causa calambres en el estómago, fiebre, náuseas y diarrea.



Tifus. Se puede contagiar por ingerir alimentos manipulados con las manos sucias o contaminadas por heces fecales. Sus síntomas son fuertes dolores de cabeza y abdominales, manchas rosadas en el tórax y fiebre constante.

Para prevenir estas enfermedades relacionadas con los alimentos es importante que cumplas con las normas básicas de manipulación que te aconsejamos seguir anteriormente, como son limpiar las zonas donde se cocina, lavarse las manos antes y después de cocinar, evitar que los animales se encuentren o vivan en lugares donde se manipulan alimentos y no estornudar sobre la comida, entre otras.

La diarrea es síntoma de una alteración del intestino en la que se pierde gran cantidad de agua y sales minerales.

(intestino: parte del tubo digestivo donde se absorben los nutrientes de los alimentos.)

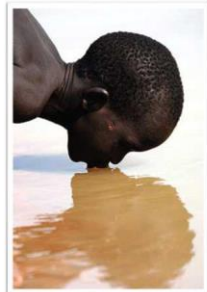
¿Conocían estas enfermedades?

¿Por qué se producen?

¿Qué medidas tomarían para prevenirlas?

EL COLERA

- El cólera es una enfermedad infecciosa, aguda, causada por el consumo de agua o alimentos contaminados con la bacteria *Vibrio cholerae*.
- El cólera es una preocupación de la salud pública en los países en desarrollo de todo el mundo, especialmente en África, Sur de Asia y América Latina.



Tifus

Parasitos transmisores del Tifus



Garrapatas



Piojos



Pulgas

6- TAREA

Observa y Comenta

1. Observa la imagen y responde.

Situación 1



Situación 2



- a. Encierra en la segunda situación nueve diferencias que observes en las imágenes. Comparar
- b. ¿En cuál de las situaciones hay mejores condiciones de higiene para preparar los alimentos? Explicar

Marca con un **✓** las medidas que mantienen la higiene de los alimentos. *Distinguir*

Cocer bien los alimentos.

Lavarse las manos antes de comer.

Cocinar con las manos limpias.

Lavar muy bien los utensilios de cocina.

Lavarse las manos después de ir al baño.

Mantener las uñas largas y sucias.

Sintetiza


Prácticas de higiene de los alimentos

algunos ejemplos son:

An empty light blue rectangular box intended for the first example of food hygiene practices.

An empty light blue rectangular box intended for the second example of food hygiene practices.

Completa la tabla de acuerdo con lo que creas que va a suceder. *Predecir*

Casos	Comportamiento	¿Qué crees que puede suceder?
	<p>Carla siempre lava la fruta antes de comerla. Si se le cae al suelo, la vuelve a lavar.</p>	
	<p>Felipe saca la fruta del refrigerador y se la come sin lavar. Si se le cae al suelo, la recoge y sigue comiendo.</p>	

Sintetiza

Para mantener tu _____ es importante _____ los alimentos que consumes.

Lava tus _____ antes de manipular los alimentos.

Sintetiza



Observa la imagen y responde. *Evaluar*

Mi mamá me encargó atún y pollo.




No los compres, los envases están dañados, así que esos alimentos podrían estar malos.

a. ¿Quién crees que tiene la razón en este diálogo?, ¿por qué?

b. ¿Qué observó la niña en los productos?

c. ¿Qué podría suceder si el niño comiera alimentos en mal estado?

¿Cómo puedes prevenir el contagio de enfermedades provocadas por la manipulación incorrecta de alimentos? Marca con un . *Distinguir*

- Lavarse muy bien las manos antes de comer.
- Limpiar el mesón de la cocina cada vez que se ocupe.
- Comer verduras y frutas directamente del lugar donde se compran.

Sintetiza

Para prevenir enfermedades como el cólera y el tifus es necesario cumplir con normas básicas de manipulación de alimentos como:

-
-
-

7.-PAUSA ACTIVA

PRUEBA:

Dale un beso a un amigo o amiga de la clase.



PRUEBA:

Canta una canción para nosotros



PRUEBA:

Baila una sevillana.



PRUEBA:

Imita al animal que más te gusta.



PRUEBA:

Salta a la pata coja mientras te coges las orejas.



PRUEBA:

Dale un abrazo a una amigo o amiga de la clase.



PRUEBA:

Dile algo bonito a la maestra.



PRUEBA:

Dile algo bonito a un compañero o compañera de la clase.



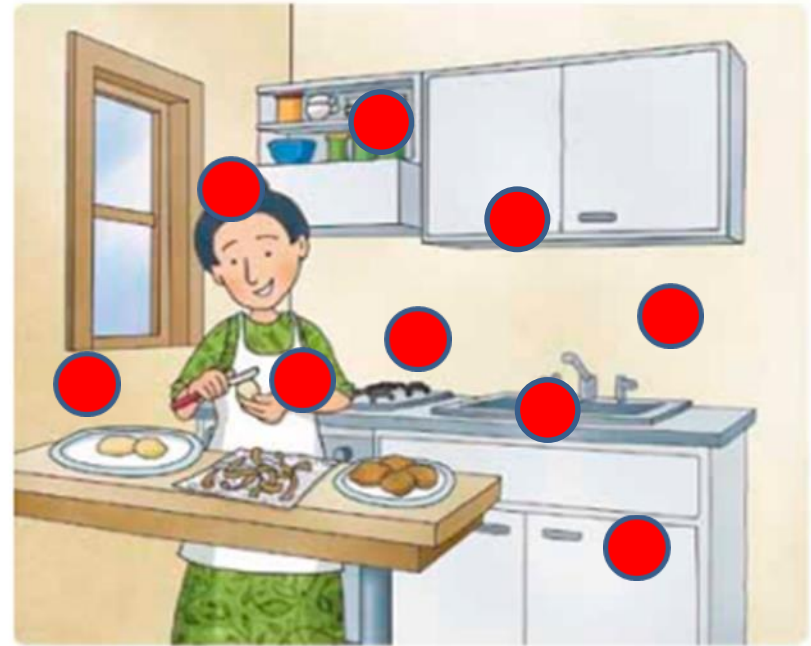
8.- SOLUCIONARIO

1. Observa la imagen y responde.

Situación 1



Situación 2



a. Encierra en la segunda situación nueve diferencias que observes en las imágenes. Comparar

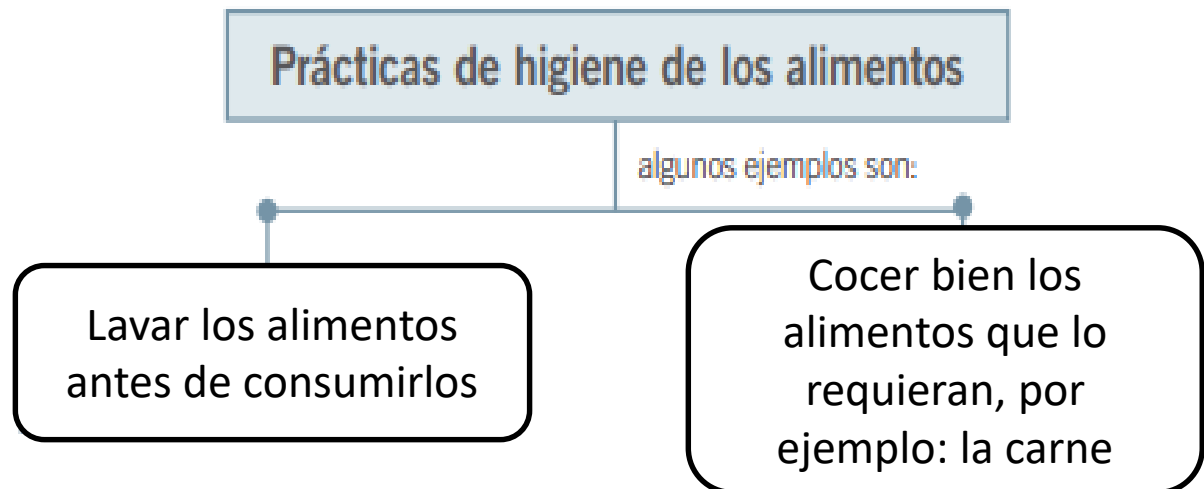
b. ¿En cuál de las situaciones hay mejores condiciones de higiene para preparar los alimentos? Explicar

En la segunda situación. Hay mayor higiene en la preparación de los alimentos, la cocina está limpia, no hay animales, la señora está con el pelo tomado y delantal.


Marca con un las medidas que mantienen la higiene de los alimentos. *Distinguir*

- | | |
|--|--|
| <input checked="" type="checkbox"/> Cocer bien los alimentos. | <input checked="" type="checkbox"/> Lavarse las manos antes de comer. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Cocinar con las manos limpias. | <input checked="" type="checkbox"/> Lavar muy bien los utensilios de cocina. |
| <input checked="" type="checkbox"/> Lavarse las manos después de ir al baño. | <input type="checkbox"/> Mantener las uñas largas y sucias. |

Sintetiza



Completa la tabla de acuerdo con lo que creas que va a suceder. **Predecir**

Casos	Comportamiento	¿Qué crees que puede suceder?
	<p>Carla siempre lava la fruta antes de comerla. Si se le cae al suelo, la vuelve a lavar.</p>	<p>Carla es muy difícil que adquiera una enfermedad ya que tiene el cuidado de lavar la fruta antes de comerla y cuando se le cae y ensucia.</p>
	<p>Felipe saca la fruta del refrigerador y se la come sin lavar. Si se le cae al suelo, la recoge y sigue comiendo.</p>	<p>Felipe lo más seguro es que se enferme ya que no toma las medidas higiénicas para consumir la fruta, debe lavarla y después comer.</p>

Sintetiza

Para mantener tu **salud** es importante **limpiar, lavar** los alimentos que consumes.

Lava tus **manos** antes de manipular los alimentos.

Sintetiza



En estos alimentos se debe observar la fecha de vencimiento

Observa la imagen y responde. *Evaluar*

Mi mamá me encargó atún y pollo.



No los compres, los envases están dañados, así que esos alimentos podrían estar malos.

a. ¿Quién crees que tiene la razón en este diálogo?, ¿por qué?

La niña tiene la razón porque los envases están dañados, por lo que los alimentos estarán en mal estado.

b. ¿Qué observó la niña en los productos?

Que los productos envasados no estaba como correspondía, los envases estaban dañados

c. ¿Qué podría suceder si el niño comiera alimentos en mal estado?

Podría enfermarse o intoxicarse con los productos en mal estado.

¿Cómo puedes prevenir el contagio de enfermedades provocadas por la manipulación incorrecta de alimentos? Marca con un . Distinguir

- Lavarse muy bien las manos antes de comer.
- Limpiar el mesón de la cocina cada vez que se ocupe.
- Comer verduras y frutas directamente del lugar donde se compran.

Sintetiza

Para prevenir enfermedades como el cólera y el tifus es necesario cumplir con normas básicas de manipulación de alimentos como:

- Lavar las frutas y verduras antes de consumirlas.
- Cocinar en un lugar limpio e higienizado, mantener los utensilios de cocina limpios.
- Lavarse las manos antes de cocinar y durante el proceso para no contaminar los alimentos.

9.- TICKET DE SALIDA

Indicadores:

Identificar factores de riesgo para la salud en la manipulación de alimentos.

Importancia la manipulación en la higiene de los alimentos.

En relación al concepto de higiene en relación a los alimentos completa la siguiente tabla.

<p>Antes pensaba...</p> 	<p>Ahora pienso</p> 

10.-AUTOEVALUACIÓN

Indicador	Logrado	En desarrollo
Identifico hábitos de higiene que se deben considerar en la preparación de los alimentos		
Aplico el lavado de manos para la manipulación de los alimentos.		
Me preocupo del color, aroma y frescura de los alimentos que voy a comprar.		

*Terminamos por esta semana, muchos cariños para todos,
cuidémonos alimentándonos en forma sana y equilibrada, sobre todo
en este tiempo en que no hemos realizado ejercicios,
un gran abrazo, los quiero mucho...
Profesora Verito.*

