



NOMBRE ALUMNO(A):

Guía N°4

Con esta guía de estudio vamos a finalizar la unidad N°2 “*Cuerpo humano y Salud*”.

*¿Qué aprenderemos
en esta guía de
estudio?*



O.A.7: *Higiene en la manipulación de los alimentos y enfermedades asociadas.*

COMENCEMOS A ESTUDIAR:

Higiene y manipulación de alimentos

La higiene se refiere a la limpieza y desinfección de superficies, utensilios y de los alimentos que consumimos a diario. Es por eso, que al momento de manipular la comida, debemos realizar acciones para que los alimentos no nos dañen (sean inocuos), sean sanos y nutritivos.

*Cuando NO tomamos las medidas adecuadas de higiene y manipulación, los alimentos se pueden contaminar con microorganismos patógenos los cuales **nos pueden causar enfermedades** a causa de la contaminación cruzada, **que es cuando los microorganismos o sustancias tóxicas se traspasan**, de un alimento a otro, por las manos, los utensilios o las superficies.*

Algunas de las medidas que debemos tomar al momento de manipular y preparar los alimentos son:

- Lavarse las manos antes de preparar alimentos, durante su preparación y después de manipularlos.
- Lavarse las manos después de ir al baño.
- Lavar y desinfectar todas las superficies y utensilios usados para preparar alimentos.
- Proteger los alimentos y las áreas donde se preparan de: insectos, mascotas y otros animales. Los desechos y restos de alimentos deben eliminarse en un contenedor cerrado, alejado del lugar en que se preparan alimentos.
- Mantener el cabello tomado y, en lo posible, cubierto, mientras se preparan alimentos.
- Usar utensilios diferentes, como cuchillos o tablas de cortar, para manipular carnes rojas, pollo, pescado, mariscos y otros alimentos crudos como las verduras.
- Usar agua potable o tratada para cocinar.
- Seleccionar alimentos frescos.
- Lavar las frutas y las verduras, especialmente si se consumen crudas.
- No utilizar alimentos después de la fecha de vencimiento.
- Cocinar completamente los alimentos, especialmente carnes rojas, pollo, huevos, pescados y mariscos.
- Recalentar completamente la comida cocinada antes de consumirla.

Medidas para conservar o mantener los alimentos:

- ✓ Conservar los alimentos cubiertos o en recipientes cerrados, protegidos de insectos, mascotas u otros animales.
- ✓ No dejar alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de dos horas. Ponerlos en el refrigerador apenas se enfríen.
- ✓ Mantener carnes y mariscos refrigerados a menos de 5 °C, nunca a temperatura ambiente.
- ✓ Mantener refrigerados los huevos y lácteos, como yogures y las leches después de abrirlas.
- ✓ No descongelar alimentos a temperatura ambiente (se sugiere hacerlo en el refrigerador).
- ✓ Conservar los alimentos crudos y cocidos en recipientes separados (especialmente carnes y mariscos), para evitar la contaminación cruzada.
- ✓ Revisar periódicamente la fecha de vencimiento de los alimentos envasados y eliminar los productos vencidos.
- ✓ Evitar golpear los alimentos enlatados y descartar los que estén abollados.



Actividad evaluada N°1: (9 puntos en total)

1.- Coloca un ticket en las notas que indican una adecuada higiene y manipulación de alimentos y una X en las que no. (1 punto cada una)

<input type="checkbox"/> Lavarse las manos antes de comer y cocinar.	<input type="checkbox"/> Lavar platos y utensilios que han tenido contacto con carnes y huevos crudos.	<input type="checkbox"/> Poner alimentos listos para consumir en platos sin lavar donde se había puesto carne cruda.
<input type="checkbox"/> No refrigerar los alimentos que no se van a consumir.	<input type="checkbox"/> Comer carnes, huevos y mariscos bien cocidos.	<input type="checkbox"/> Utilizar alimentos vencidos, con el sello roto o en tarros abollados.
<input type="checkbox"/> No consumir alimentos con mal olor.	<input type="checkbox"/> Beber agua de arroyos.	<input type="checkbox"/> Al viajar, preferir tomar agua envasada, verduras cocidas y frutas lavadas y peladas.

Actividad evaluada N°2: (5 puntos en total)

1.- Analiza las imágenes de cada situación y luego marca con un X cinco (5) diferencias observadas en la situación 2 (1 punto cada una)



Enfermedades asociadas

- Hantavirus:

Esta enfermedad, cuyo nombre científico es **síndrome cardiopulmonar por hanta virus**, puede causar la muerte y es transmitida al ser humano por un roedor silvestre, al que comúnmente se le llama ratón de cola larga o colilargo. Una de las formas de contagio de esta enfermedad es mediante la ingesta de alimentos o agua contaminados con orina, heces o saliva de un roedor infectado.

- Enfermedades transmitidas por alimentos:

Algunas enfermedades transmitidas por los alimentos son las siguientes: cólera, hepatitis A, salmonelosis, shigellosis, listeriosis y diarrea por Escherichia coli, entre otras.

Enfermedad	Síntomas	Origen alimenticio
Cólera	Fiebre, diarrea (ocasionalmente con sangre), náuseas, vómitos y calambres abdominales.	Consumo de agua y alimentos contaminados, como mariscos crudos o mal cocidos.
Hepatitis A	Fiebre, náuseas y fatiga; orina oscura; piel y ojos de color amarillento.	Consumo de frutas y verduras crudas que fueron regadas con aguas contaminadas, o bien de alimentos contaminados con heces de una persona infectada, que los manipula sin aplicar medidas de higiene apropiadas.

Actividad evaluada N°3: (5 puntos en total)

1.- En cada línea escribe una V si el enunciado es verdadero y una F si es falso.

(1 punto cada una)

- A. ____ El hantavirus es transmitido por nuestras mascotas.
- B. ____ Hay que lavarse las manos después de ir al baño.
- C. ____ La hepatitis A se produce por el consumo de mariscos crudos.
- D. ____ Debemos evitar la contaminación cruzada.
- E. ____ El cólera provoca fiebre, vómitos, calambres abdominales, entre otros.

Actividad evaluada N°4: (10 puntos en total)

1.- Observa la imagen y luego responde las preguntas.



A. ¿Consideras que el cocinero está cumpliendo con las normas de higiene para la manipulación de alimentos? ¿Por qué? (2 puntos)

B. ¿Qué consecuencias podría tener para tu salud si consumieras los alimentos que ahí se preparan? Explica. (2 puntos)

C. Señala 4 normas de higiene que el cocinero debe considerar al momento de manipular los alimentos. (4 puntos)

D. El cocinero debe botar la basura ¿Dónde se debe ubicar el basurero y qué condiciones debe tener? (2 puntos)

Actividad evaluada N°5: (2 puntos en total)

Lee con mucha atención el siguiente texto y luego responde la pregunta.

Texto: “Prácticas de higiene para la prevención de enfermedades”.

Las malas prácticas de higiene favorecen la propagación de microorganismos y las enfermedades relacionadas a ellas, por eso es muy importante incorporar hábitos de higiene personal, de la casa y de los alimentos, y así favorecer la salud de las personas. Los microorganismos son muy pequeños, siendo algunos invisibles a la vista humana y se encuentran en todas partes. Ellos viven en el suelo, sobre todas las superficies, sobre la piel y también en el tracto intestinal de personas y animales. Existen diferentes tipos de microorganismos. Algunos de ellos son buenos o beneficiosos para el cuerpo y ayudan a mantener una buena salud. Otros son malos o dañinos y pueden provocar enfermedades. Los microorganismos dañinos pueden causar enfermedades si los ingerimos en las comidas, en el agua que tomamos, o si entran a nuestro cuerpo por otra vía. Algunas enfermedades infecciosas más frecuentes, causadas por los microorganismos son: el tifus, la diarrea, la influenza, enfermedades de la piel, como la sarna, hepatitis, etc.

Fuente: Alimentación y vida saludable. <http://www.fao.org/publications/es/>.

1.- *¿Qué ocurre cuando no se practican hábitos de aseo personal y del entorno?*

Explica. (2 puntos)



Escanea este código, con un dispositivo que tenga acceso a internet, para que puedas observar un entretenido video de YouTube sobre los hábitos de higiene en los alimentos.

SCAN ME

<https://youtu.be/7ta1KVk6VXQ>

NOTA: Si quieres repasar esta unidad y trabajar con tu texto de estudio MINEDUC, debes leer y realizar las actividades desde la página 140 hasta la 161 (No es obligación).

Si tienes dudas o consultas, escíbeme a mi correo electrónico



departamentociencias.academia@gmail.com

Pauta de evaluación Guía de estudio

“Ciencias Naturales”

- *Guía N°: 4 (Junio 2021)*
- *Curso: 3°básico*
- *Nombre Profesor(a): Carla Allendes F.*
- *Nombre estudiante: _____*

NOTA

N° Objetivo Aprendizaje	N° de Actividad	N° de Pregunta	Indicadores/Habilidades	Puntaje Ideal	Puntaje Obtenido
O.A. 7	1	1	Reconoce acciones adecuadas e inadecuadas para la manipulación de alimentos.	9	
	2	1	Identifica los hábitos adecuados en la higiene de los alimentos.	5	
	3	1	Reconoce enfermedades y acciones asociadas a una mala higiene y manipulación de los alimentos.	5	
	4	1	Identifica y registra consecuencias de una inapropiada higiene y manipulación de alimentos y las normas correctas a seguir al momento de cocinar.	10	
	5	1	Reconoce consecuencias de malos hábitos de higiene personal.	2	
Puntaje Total:				31	
Porcentaje de evaluación:				60%	