

Ciencias Naturales
Alejandra Blaessinger Zamudio
3°Básico 2020



Fecha de retorno: 16 a 20 de Noviembre 2020		Semana	Unidad
Curso	Tercero Básico	31	Alimentación Saludable
OA 7	Proponer, comunicar y ejercitar buenas prácticas de higiene en la manipulación de alimentos para prevenir enfermedades.		
Objetivo de la Clase	Identificar las prácticas adecuadas de higiene en la preparación de los alimentos.		
Actitudinal	Manifiestar un estilo de trabajo riguroso y perseverante para lograr los aprendizajes de la asignatura.		
Contenidos	La importancia de la higiene y las buenas prácticas alimenticias.		
Recursos	Celular, computador o tablet, cuaderno, lápiz y goma, libro de Ciencias Naturales.		

NORMAS DE LAS CLASES ONLINE



- 1.- Ingresar a la clase con tu nombre y apellido.
- 2.- Mantener el micrófono en silencio.
- 3.- Activar la cámara.
- 4.- Esperar el turno para hablar.
- 5.- Usar el chat solo para dudas o pedir la palabra.
- 6.- Se pasará la lista al final de la clase y se van retirando de la

¿Qué usaremos hoy?

Cuaderno de Ciencias Naturales.

Lápiz y goma.

Texto de Ciencias Naturales.





Ruta de aprendizaje

Registra el objetivo de la clase en tu cuaderno de Ciencias.



Escribe en tu cuaderno de Ciencias el significado de contaminación cruzada y microorganismos patógenos.



Lee la información de las diapositivas para poder realizar las actividades.



¡Ahora te toca a ti!
Desarrolla la actividad 1 en tu cuaderno.



¡Desafío!
Desarrolla la tarea 2 en tu cuaderno.

“Recuerda realizar todos los pasos de la Ruta de aprendizaje para poder cumplir el objetivo”



Recordando la clase anterior... (Ticket de Entrada)

Alimentos según los efectos sobre la salud: saludables y poco saludables.



Mientras más sellos tenga un alimento, más dañino es para tu salud.



¿Cómo preparar y conservar los alimentos?

Además de consumir preferentemente alimentos saludables, es importante adoptar **medidas al manipular y preparar alimentos**, como las que se describen en la página siguiente, para que estos sean inocuos (no dañinos), sanos y nutritivos. Esto, porque los alimentos se pueden contaminar con **microorganismos patógenos** o sustancias tóxicas, producto de la llamada **contaminación cruzada**.

Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades a las personas, como las que estudiaremos en el próximo tema.

Conceptos clave

microorganismos patógenos: seres vivos que no pueden verse a simple vista y que causan enfermedades.

contaminación cruzada: transferencia de microorganismos patógenos o sustancias tóxicas de un alimento a otro por medio de las manos, las superficies o los utensilios.



Buenas prácticas para preparar alimentos

¿Qué medidas aplicar?

- 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.

¿Por qué aplicarlas?

En la tierra, el agua, los animales y las personas, se encuentran microorganismos patógenos. Estos son llevados de una parte a otra por las manos, los utensilios, la ropa, los paños de limpieza y cualquier otro elemento que no haya sido lavado adecuadamente.

Los alimentos crudos, en especial carnes rojas, pollo, pescado y mariscos, y sus jugos, pueden estar contaminados con microorganismos patógenos que se pueden transferir a otros alimentos.

El agua y algunos alimentos pueden contener microorganismos patógenos o sustancias dañinas.

Una correcta cocción de los alimentos mata casi todos los microorganismos patógenos. Además, el recalentamiento adecuado elimina microorganismos que puedan haberse desarrollado durante la conservación de los alimentos.

1

¡Ahora te toca a ti!

Observa la siguiente imagen. Luego, responde las preguntas planteadas.

- 1.- ¿Qué consecuencias podría tener para tu salud si consumieras los alimentos que ahí se preparan?
- 2.- Señala cuatro normas de higiene básicas que el cocinero debe considerar al momento de manipular los alimentos.



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

2

¡Desafío!

Observa la imagen. Luego, en cada marca con un si la acción representa una medida de higiene y con una si no es así.

Luego, responde:

1.- ¿Qué debería hacer el niño antes de preparar el postre? ¿Por qué?



Recuerda realizar la actividad en tu cuaderno de Ciencias Naturales.

Ticket de Salida

- 1.- Camila acostumbra a lavar muy bien la lechuga antes de prepararla, ¿por qué lo hace?
- 2.- ¿Cuál de las siguientes acciones relacionadas con el cuidado de la salud está realizando la niña?

