

GUÍA 2

MANIPULANDO ADECUADAMENTE LOS ALIMENTOS PROTEGEMOS NUESTRA SALUD



Logro:

- Identifico los principales riesgos a los que me expongo por una inadecuada manipulación y por la contaminación de los alimentos.





Avivencia



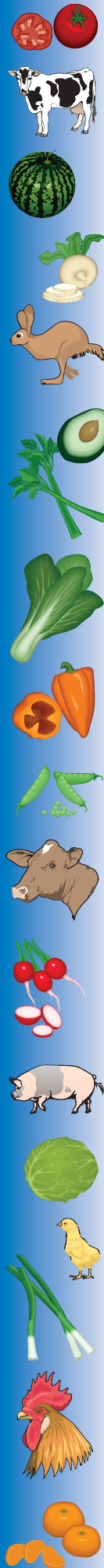
En equipo

1. Observamos la anterior ilustración y de acuerdo con nuestros conocimientos dialogamos acerca de los cuidados que debemos tener en cada una de las fases:
 - Producción
 - Cosecha y almacenamiento
 - Preparación y consumo
2. Recordamos la visita que realizamos en la guía anterior y describimos las condiciones de higiene que manejaban en cada estación de producción (maíz, pollos, hortalizas, frutales).



Con nuestro profesor

3. Nos dirigimos al patio de la escuela y vamos a jugar “Al glotón”.
 - Nos organizamos en círculo y vamos a seguir las siguientes instrucciones.
 - Al compañero que se encuentra a nuestra derecha le decimos al oído el nombre de un alimento en mal estado (jugo vinagre, banano podrido).
 - Al compañero de nuestra izquierda le decimos al oído el nombre de una enfermedad que pueda ocasionar un alimento en mal estado (dolor de estómago, diarrea, vómito, etc.)



- Luego cada uno con la información que recibió de sus compañeros dice:

El nombre de la enfermedad con el nombre de la fruta en mal estado.
Ejemplo: A mí me dio diarrea por comer banano podrido.

RECORDEMOS QUE PARA QUE UN ALIMENTO SEA TÓXICO Y NOS CAUSE ALGÚN DAÑO, NO NECESARIAMENTE TIENE QUE ESTAR DESCOMPUESTO. LOS ALIMENTOS QUE SE MANIPULAN INADECUADAMENTE Y SE CONTAMINAN, DE IGUAL MANERA PUEDEN AFECTAR NUESTRA SALUD.



En equipo

4. Regresamos a nuestro salón de clase, reflexionamos y comentamos sobre la importancia de no consumir alimentos en mal estado.

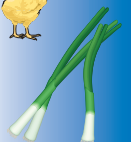
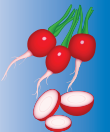
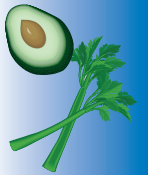
Presento las actividades realizadas a mi profesor o profesora para que valore mis aprendizajes.

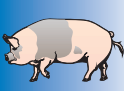
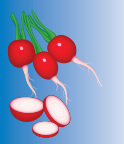
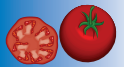
Bundamentación científica



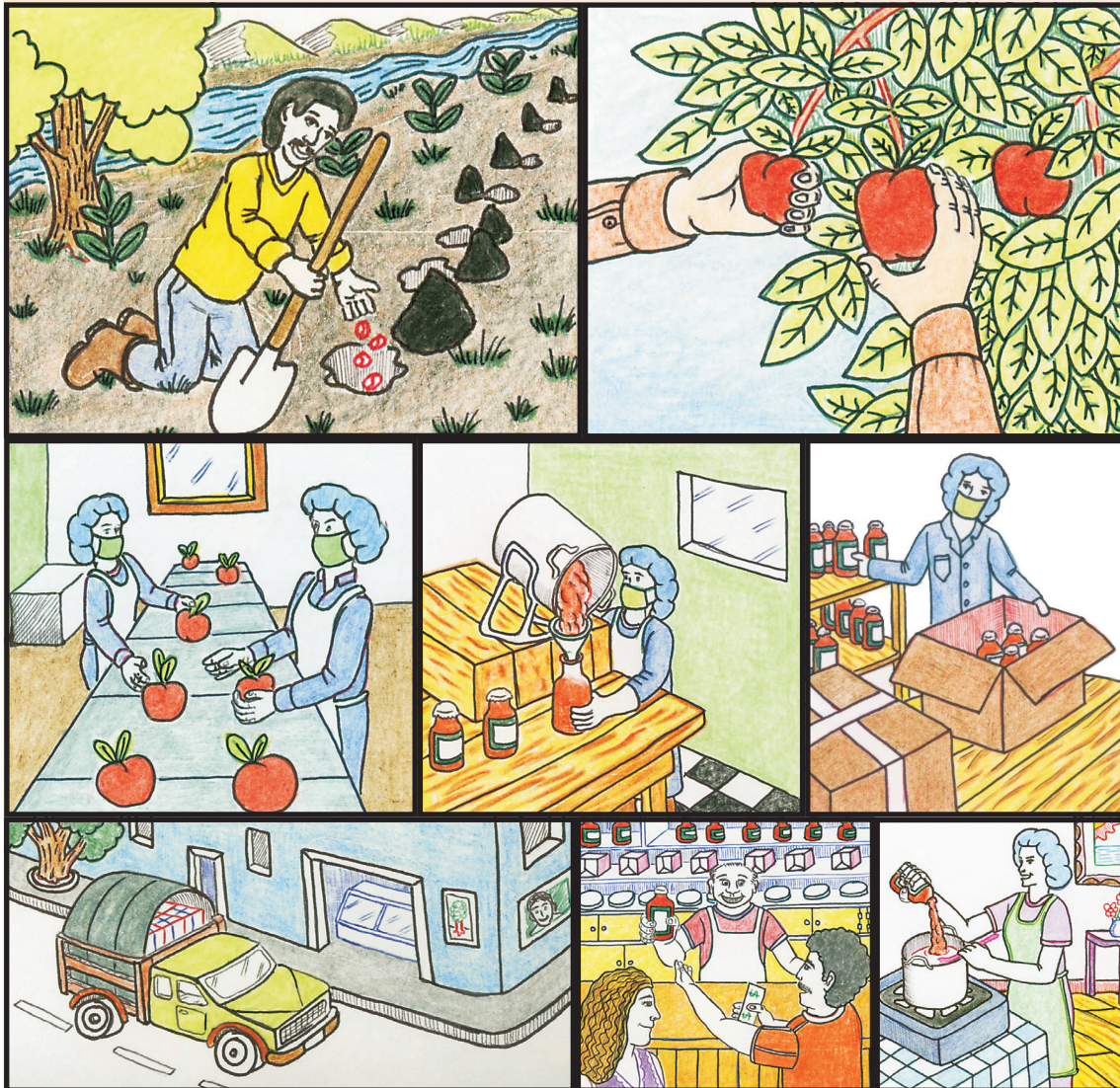
En equipo

1. Leemos con atención el contenido científico de nuestra guía, le pedimos al ayudante de equipo que inicie la lectura.





MANIPULACIÓN ADECUADA DE ALIMENTOS



Se conoce como manipulación de alimentos cualquier operación o proceso a que es sometido el alimento desde el cultivo, recolección, selección, elaboración, envasado, almacenamiento, transporte, venta y preparación para su consumo.¹

La calidad de los alimentos, depende de una adecuada manipulación durante todos los procesos, de esta manera se garantiza que al momento de consumirlos presenten óptimas propiedades físicas, químicas y biológicas.

¹ Módulo Manipulación de Alimentos. Universidad Católica de Manizales-Comité de Cafeteros 2004.

PROPIEDAD	DESCRIPCIÓN
Físicas	Color, sabor, textura, aroma, apariencia
Químicas	Contenidos de vitaminas, proteínas, minerales, grasas, carbohidratos
Biológicas	Inocuos, es decir, libres de microorganismos que causen enfermedades

Si algún producto no conserva estas propiedades, no es considerado un alimento óptimo para el consumo.

Los alimentos, tanto de origen animal como vegetal, pueden perder sus propiedades cuando los manejamos de manera inadecuada:

EN LA PRODUCCIÓN:

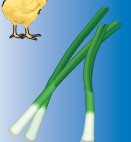
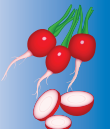
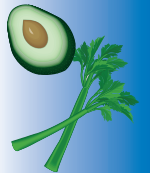
- Con la utilización de productos químicos de forma indiscriminada.
- Cuando no se suministran los nutrientes adecuados.
- Al no realizar un adecuado manejo de plagas y enfermedades.

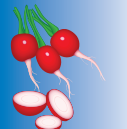
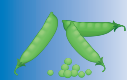
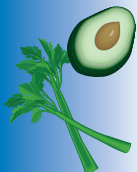
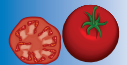
EN LA COSECHA, BENEFICIO Y ALMACENAMIENTO

- Cuando no se cosecha o beneficia en el momento oportuno.
- Al utilizar recipientes sucios y contaminados para la cosecha y/o beneficio.
- Cuando no se realiza una adecuada limpieza al sitio de almacenamiento.
- Cuando el lugar de almacenamiento no cuenta con las condiciones adecuadas (aireación, temperatura y humedad).

EN LA PREPARACIÓN Y EL CONSUMO

- Cuando no tenemos en cuenta las normas de aseo personal, tanto para la preparación como para el consumo.
- Cuando no lavamos los utensilios que se utilizan en la preparación y en el consumo.
- Cuando no lavamos adecuadamente los alimentos.
- Cuando no utilizamos agua limpia en la preparación de alimentos.
- Cuando los alimentos se cocinan en exceso (altas temperaturas o durante mucho tiempo), pueden perder sus propiedades químicas y físicas.





HAY MUCHAS COSAS QUE PODEMOS HACER PARA EVITAR QUE LOS ALIMENTOS PIERDAN SU CALIDAD Y ASÍ APROVECHAR TODOS SUS BENEFICIOS.

CUANDO PREPARES VERDURAS, LAS DEBES DESINFECTAR DE UNA MANERA SENCILLA, QUE TE VOY A EXPLICAR:
1 LITRO DE AGUA - 5 GOTAS DE CLORO
DEJAR DURANTE 30 MINUTOS.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

Cactividades de práctica



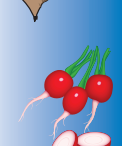
Con nuestro profesor

1. A jugar en la escalera “La alegría de vivir”.
 - Para jugar debemos contar con un dado y una ficha (semilla, piedra, cartulina de color) para cada miembro del equipo.
 - Sobre la tabla que aparece en la guía, vamos a lanzar el dado, el jugador que lanzó debe avanzar con su ficha a través de las casillas de acuerdo a los puntos que sacó en el dado.
 - Debe completar la frase que aparece en esa casilla.
 - Si no completa la frase de manera acertada, se devuelve al inicio de la escalera.
 - Si contesta de manera acertada se anota un punto.

Manos a la obra.

LA ESCALERA “LA ALEGRÍA DE VIVIR”

1. El último que manipula los alimentos es _____	2. Cómo debe estar la persona que manipula los alimentos _____	3. El que prepara los _____ debe _____ las manos con _____ y jabón _____	4. Los _____ se deben _____ a 70 grados para evitar _____ por microorganismos.	5. Evite la presencia de _____ en la cocina porque _____ Microbios _____
6. Utilice _____ pura para _____ los alimentos _____	7. Mantenga muy _____ la cocina. _____	8. Los _____ son _____ una parte _____ de la vida. _____	9. La _____ no se cocina pero se debe lavar con _____ pura. _____	10. Antes de _____ debemos _____ con _____ pura. _____
11. Cuando tengo heridas en las manos, debo evitar el contacto con los _____	12. Al sembrar mis cultivos debo _____ el exceso de agroquímicos. _____	13. Al preparar los _____ debo seleccionar los productos más _____	14. Los alimentos se _____ en _____ limpios y libres de _____, ratas, _____, _____	15. Utilice _____ para servir los _____ para evitar que se _____
16. Antes de _____ los alimentos _____ sus manos con _____ limpia y abundante _____	17. No deje _____ de alimentos en los rincones, para evitar que sirvan de _____ de animales. _____	18. Las _____ deben ubicarse fuera de la _____ y utilizar los _____ en la producción de abono. _____	19. El que _____ los alimentos debe mantener las _____ cortas y sin esmalte. _____	20. Antes y después de ir al _____ hay que _____ las _____ con agua y jabón _____





2- Al terminar el juego, anotamos en el cuaderno las frases completas de la escalera “La alegría de vivir”.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.

D actividades de aplicación

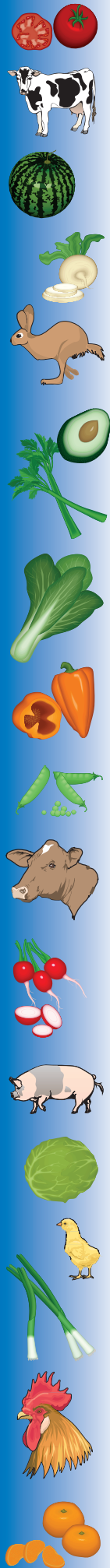


Con nuestra familia

1- Identificamos las debilidades que tenemos en la finca en la manipulación de los alimentos en los diferentes procesos.

De acuerdo a las debilidades encontradas, vamos a diligenciar la siguiente tabla.

PROCESO	DEBILIDAD ENCONTRADA	¿QUÉ HACER PARA MEJORAR?
Producción		
Cosecha y almacenamiento		
Preparación y consumo		





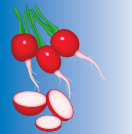
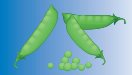
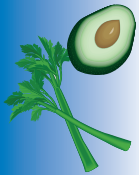
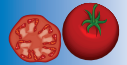
Nuestro proyecto

3- Continuemos con la elaboración de nuestro proyecto “LA HUERTA QUE RÍE”

- Como ya tenemos la planeación del proyecto vamos a empezar a ejecutarlo.
- Iniciamos con la preparación del terreno y la siembra de las semillas.
- Si hay hortalizas que requieren semilleros, los establecemos.
- Anotamos en un cuaderno el registro de las actividades realizadas y el tiempo invertido en cada labor.

Presento las actividades realizadas a mi profesor para que valore mis aprendizajes.





PROFESOR O PROFESORA

Escriba las adaptaciones necesarias antes de los niños y niñas desarrollar la guía.

Evaluación Unidad **1**

SEXTO GRADO

EN BUSCA DE UNA VIDA SANA A TRAVÉS DE LA ALIMENTACIÓN

1. Con base en lo aprendido en la guía 1 “LOS ALIMENTOS FUENTES DE ENERGÍA” escribo un alimento de cada vagón y digo cuál es el nutriente, la función y la importancia de cada uno en la alimentación.

ALIMENTO	NUTRIENTE	FUNCIÓN	IMPORTANCIA

2. Escribo las principales actividades que se desarrollarán en el proyecto LA HUERTA QUE RÍE.
3. Escojo a un compañero de un grado inferior y le explico las técnicas que es necesario tener en cuenta, cuando se manipulan alimentos. Para ello me baso en la fundamentación científica de la guía 2 MANIPULACIÓN ADECUADA DE LOS ALIMENTOS.
4. ¿Cuáles son las propiedades físicas, químicas y biológicas que debe tener un alimento en óptimas condiciones antes de consumirlo?

