



**FECHAS
AMBIENTALES**

UNA VISITA AL COMEDOR ESCOLAR

16 de Octubre
Día Mundial de la Alimentación

ASIGNATURA	Hora guía / Cívica
EDAD / CICLO	6-12 años (Primero y Segundo ciclo)
OBJETIVO	Concientizar a los y las estudiantes acerca de las medidas higiénicas en la preparación de los alimentos
TIEMPO ESTIMADO	30 minutos
MATERIALES	Cuaderno para apuntes y lápiz para escribir
CRITERIO DE EVALUACIÓN MEP	Distinguir hábitos de higiene, alimentación, ejercicio y recreación, para el cuidado de la salud personal y comunitaria (Ciencias, Primer Año, Eje Temático I) Describir medidas preventivas en el hogar, el centro educativo y la comunidad para el buen funcionamiento del proceso digestivo (Ciencias, Tercer Año, Eje Temático I)
HABILIDAD	Diálogo / Pensamiento crítico
PALABRAS CLAVE	Salud, nutrición, comunidad, alimentación, bienestar
TIPO DE MATERIAL	PDF Imprimible

PREPARACIÓN



Leer la información para docentes:
“Higiene en la preparación de los alimentos”.



Informar a las personas encargadas del comedor escolar acerca de la visita de su grupo de estudiantes. Coordinar con estas personas el horario y día más convenientes.

PAUTAS DE EVALUACIÓN

Al inicio de la actividad el (la) docente hace preguntas:

¿Por qué debemos cuidar la manera en la que preparamos los alimentos?
¿Qué podría pasar si consumimos alimentos contaminados?

¿Qué son los microbios?

Además de los microbios, ¿qué otros contaminantes de los alimentos podrían enfermarnos?

¿Qué debe hacer una persona antes de empezar a cocinar?

¿Qué deberíamos hacer con el agua antes de consumirla?

¿Cuáles son algunos cuidados que debe tenerse con las carnes?

¿Qué debemos revisar que no haya sucedido con los productos enlatados?

¿Qué cosa nunca deberíamos hacer con los envases que una vez fueron de algún alimento?

DESARROLLO

- 1** Organizar al grupo de estudiantes en una fila para realizar una visita al comedor escolar. Solicitar a los (las) estudiantes mantener el orden, respetar el uso de la palabra y levantar la mano antes de hablar, hablar en un tono de voz moderado y respetuoso, tomar apuntes de lo que se pregunte y las respuestas obtenidas. Indicarles que irán allá para realizar consultas sobre los hábitos de higiene en la preparación de los alimentos que ingieren en su institución.
- 2** Dirigirse al comedor escolar y sentarse en una de las mesas, para conversar con las personas encargadas del comedor.
- 3** Propiciar que los (las) estudiantes realicen a las personas encargadas del comedor escolar, preguntas sobre la higiene de los alimentos. El (la) docente puede comenzar la dinámica con algunas de las preguntas dispuestas en las pautas de evaluación.

INFORMACIÓN PARA EL DOCENTE

Higiene en la preparación de los alimentos

La preparación de los alimentos es una tarea importantísima, tanto en nuestros hogares como en nuestra escuela. Las personas que preparan los alimentos, así como las que los consumen, tienen una serie de responsabilidades muy serias para la protección de la salud.

Los diferentes alimentos que llegan a nuestra mesa pueden contaminarse por la acción de los agrotóxicos, contaminantes ambientales y de los microbios. Los agrotóxicos son sustancias que, a veces, se colocan en el campo a nuestros alimentos, y que pueden permanecer en ellos aún tiempo después de haber sido cosechados. Los microbios, son pequeños seres vivos (bacterias y hongos; principalmente) que pueden enfermarnos. Enfermedades que pueden volverse muy peligrosas, como la diarrea, se pueden generar a partir de las toxinas que estos organismos liberan.

Tanto las personas que van a preparar los alimentos como aquellas que los van a consumir, deben lavarse cuidadosamente sus manos, revisando, incluso, que sus uñas queden limpias. Se recomienda frotar la parte superior de las manos con agua y con jabón, las uñas y los espacios entre los dedos. Algunas personas recomiendan que tardemos lavando nuestras manos lo mismo que tardaríamos cantando Cumpleaños feliz.

Con respecto al agua, debemos asegurarnos que sea potable, y es muy recomendable que, si es agua del grifo, la hirvamos antes de consumirla. Para la preparación de las carnes, debemos cuidar la adecuada cocción, verificando que se cocinen bien. Asimismo, no debemos dejarlas fuera de refrigeración por más de lo necesario, ni colocarlas en tablas para picar donde estemos cortando verduras u otros productos crudos. Nunca debemos consumir la carne de animales que hayan muerto por alguna enfermedad, o de la que no conozcamos su procedencia. Cuando vayamos a utilizar productos enlatados, debemos procurar que estas latas sean lavadas y, sobre todo, que no tengan partes “abombadas..

En ocasiones, utilizamos los envases de productos viejos para guardar otros. No debemos guardar sustancias tóxicas o peligrosas en estos, pues los (las) más pequeños (as) del hogar, podrían confundirse y consumirlos por error. Por ejemplo: no deberíamos utilizar envases de refresco para almacenar detergentes, venenos o similares, alguien podría equivocarse y ver su salud gravemente amenazada.