



Preparación y Protección de Alimentos

Objetivo:

La familia preparará y protegerá sus alimentos de manera que puedan prevenir problemas de salud.

Preparación de la Lección:

1. Agua, jabón, blanqueador, vasijas y toallas.
2. Un lente de aumento.
3. Frutas y verduras para lavarlas y desinfectarlas, incluyendo una sucia a propósito, para la introducción.
4. Protección para alimentos - un recipiente con tapa. (Muestre el refrigerador sin hielo o cualquier otro método, si lo desea).

Conceptos a Enseñar:

1. Lave y desinfecte sus manos antes de preparar alimentos.
2. Limpie las frutas, verduras y otros alimentos antes de ingerirlos.
3. Proteja los alimentos que ha preparado cuidadosamente, evitando que el polvo o los gérmenes penetren en éstos.

Introducción: Tome una fruta o verdura que regularmente se coma junto con su cáscara, y asegúrese de que esté realmente sucia. Agréguele tierra, pedazos de papel, o dibuje pequeños animalillos. Pregunte: ¿les gustaría comer esto tal como está? ¿por qué no? Explique que aún cuando

los alimentos que comemos parezcan limpios, en realidad veríamos que están igual de sucios que el ejemplo, si pudiéramos ver las pequeñas partículas de mugre que se encuentran en alimentos sin lavar. Los alimentos pueden ensuciarse en el mercado, en los campos, o aún con nuestras propias manos.

Concepto #1: Lave y desinfecte sus manos antes de preparar alimentos. Pregunte: ¿qué cosas tocamos durante el día con nuestras manos? nosotros mismos, otras personas, niños, animales, herramientas, comida, tierra, etc. ¿qué pasa con nuestras manos al tocar todas estas cosas? (recogen gérmenes o polvo que se depositan en nuestra piel o uñas). Nuestras manos, ocupadas con los trabajos del día, recogen tierra y gérmenes. Haga que los miembros de la familia vean sus manos con el lente de aumento, para que vean las impurezas que se encuentran en su piel. Estas impurezas puede limpiarse para que no continúen propagando gérmenes. Una buena manera es lavándolas con agua y jabón. Si las manos están muy sucias, podemos utilizar un cepillo, especialmente para sacar la mugre debajo de las uñas y de las hendiduras de la piel.

Para asegurarnos de que nuestras manos estén limpias, debemos enjuagarlas en una solución desinfectante de agua y blanqueador. Esta es la misma mezcla que se utiliza para desinfectar trastos, pero es más concentrada que la que utilizamos en agua para beber. Si el olor a cloro desaparece después de unos días, agregue más blanqueador.

Al lavarnos las manos de esta manera,



Figura # 1



Figura # 2

removeremos cualquier peligro de propagación de gérmenes en la mayoría de los casos. Sin embargo, si tiene una cortada o infección en las manos, la persona no debe de preparar alimentos para evitar que contamine a otros miembros de la familia. También si la persona padece un catarro, o cualquier tipo de secreción nasal, hay que tener cuidado



 Figura # 3

Muestra: una fruta o verdura sucia

Observe: las manos con un lente de aumento no transmitir estos gérmenes a los alimentos.

Actividad de Aprendizaje #1:

Después que la familia haya visto sus manos con el lente de aumento, haga que se laven las manos con la solución desinfectante. Pida que de nuevo vean sus manos con el lente de aumento.

Concepto #2:

Limpie bien todas las frutas, verduras y otros alimentos que traiga a su hogar.

Los alimentos que se venden en el mercado, han sido tocados por muchas personas en su trayecto del campo al mercado. Una vez en el mercado, hay muchas oportunidades de que entre en contacto con gérmenes e insectos. Por tal razón, es importante que cuando las traiga a su casa, las limpie bien.

****Frutas y verduras de cáscara suave:**

Lávelas con agua y jabón, y enjuáguelas en la solución desinfectante. Se pueden comer crudas o cocidas.

****Frutas y verduras que deben cocerse o pelarse:**
Lávalas con agua y jabón, y enjuáguelas en la solución desinfectante para evitar que propaguen gérmenes a otros alimentos.

****Frutas y verduras de textura áspera:** Algunos vegetales como el brócoli, coliflor, y frutas como las fresas y moras, tienen pequeñas hendiduras y espacios que atrapan gérmenes y mugre. Lo mejor es lavarlas y cocerlas antes comerlas.

****Carnes:** Toda carne debe cocerse antes de comerse. La carne de puerco en especial, debe cocinarse bien para prevenir algunas enfermedades. El pollo crudo puede propagar gérmenes en la cocina, así que debemos limpiar bien los utensilios que entran en contacto con éste, tal como tablas para cortar, cuchillos, etc.

****Huevos:** La cáscara de huevo contiene gérmenes, por lo que debemos lavarlos antes de almacenarlos. (Estos durarán más si los frota con una leve capa de aceite de cocina). Los huevos siempre deben cocinarse antes de comerse.

Actividad de Aprendizaje #2: Practiquen cómo lavar y manejar adecuadamente los alimentos que compran en el mercado.

Lavar: sus manos en agua con jabón, enjuagando en solución desinfectante.

Ver: de nuevo las manos con el lente de aumento.

Muestre: frutas o verduras de cáscara suave.

Muestre: alimentos que deben pelarse o cocinarse.

Muestre: frutas o verduras con textura áspera



 Figura # 4

Muestra: si es conveniente, cortes de carne.

Muestra: huevos

Lave: alimentos del mercado

Concepto #3: Proteja la comida que ha preparado, de gérmenes y polvo.

Las moscas y otros insectos pueden propagar gérmenes sobre la comida que ha sido lavada o preparada. Estos insectos acarrean gérmenes de todos los lugares donde han estado durante el día. Pregunte: ¿si fuéramos moscas, en qué lugares estaríamos durante el día? Muestre ayudas visuales #1-4, y pida a la familia que describa los lugares donde han visto moscas. Las moscas son atraídas por el olor de los alimentos, aún partículas. Proteja la comida de las moscas, cubriéndola lo más que pueda mientras está almacenada, al cocinar, y al comer.

La temperatura es importante para mantener los alimentos libres de gérmenes. Mientras que los alimentos hayan sido cocinados, y se conserven a una temperatura superior a los 55 grados centígrados, éstos están libres de gérmenes. A medida que los alimentos se enfrían, los gérmenes del aire y el polvo pueden multiplicarse y causar que la comida se contamine. Los sobrantes de la comida deben cubrirse y guardarse a una temperatura de menos de 4 grados centígrados. Esto puede hacerse al guardarla en el refrigerador eléctrico, el refrigerador si hielo, hielo, o agua fría. Hay que tener especial cuidado con los alimentos derivados de la leche, carne y huevos. Mantenga



Figura # 5



Figura # 6



Figura # 7



Figura # 8



Figura # 9

limpia la cocina, cubra todos los alimentos y removiendo todas las partículas de comida que se hayan desparramado o caído durante la preparación y comida de los alimentos.

Actividad de Aprendizaje #3: Pida a la familia que piensen en algunos alimentos que consumen regularmente. Discutan cómo los almacenan, y cómo los protegen después de cocinarlos. Pueden planear los cambios que necesitan hacer para mejorar sus hábitos.

Revisión:

Revise los conceptos de la lección, incluyendo la manera adecuada de lavarse las manos, lavar y cocinar alimentos, y almacenamiento de éstos. Muestre las ayudas visuales #5-15.

Ayudas Visuales para la lección 6.2

1. Las moscas pasan por muchos lugares durante el día. Por ejemplo, en la basura,
2. Partículas de alimentos que se hayan desparramado.
3. Animales y sus desechos.
4. Y alimentos que van a servirse.
5. Para protegernos a nosotros mismos de gérmenes que acarrean las moscas, o de cosas que tocamos, debemos siempre lavar nuestras manos con jabón.
6. y enjuagarlas con una solución desinfectante.

7. Las frutas y verduras que compramos en el mercado, o recogemos del jardín, deben lavarse bien para eliminar los gérmenes que puedan tener.
8. Necesitan lavarse con agua y jabón.
9. Y enjuagarse con una solución desinfectante.
10. Aún después de lavados, debemos cuidar los alimentos.
11. Las sobras de alimentos y la basura, deben ponerse en un recipiente con tapa, y mantenerse alejados de la casa.
12. La comida necesita cubrirse con una tapa, tela, o
13. Colocarse en una alacena cerrada.
14. Los alimentos cocinados deben conservarse lo más fríos posible.

[Contáctenos](#)

[Cerrar Esta Ventana](#)

© Copyright 1996-2004 Benson Institute, All rights reserved

Figure 1



Figure 2

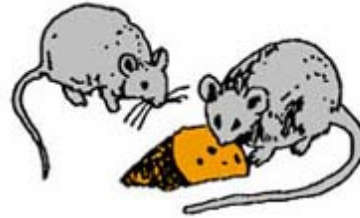


Figure 3

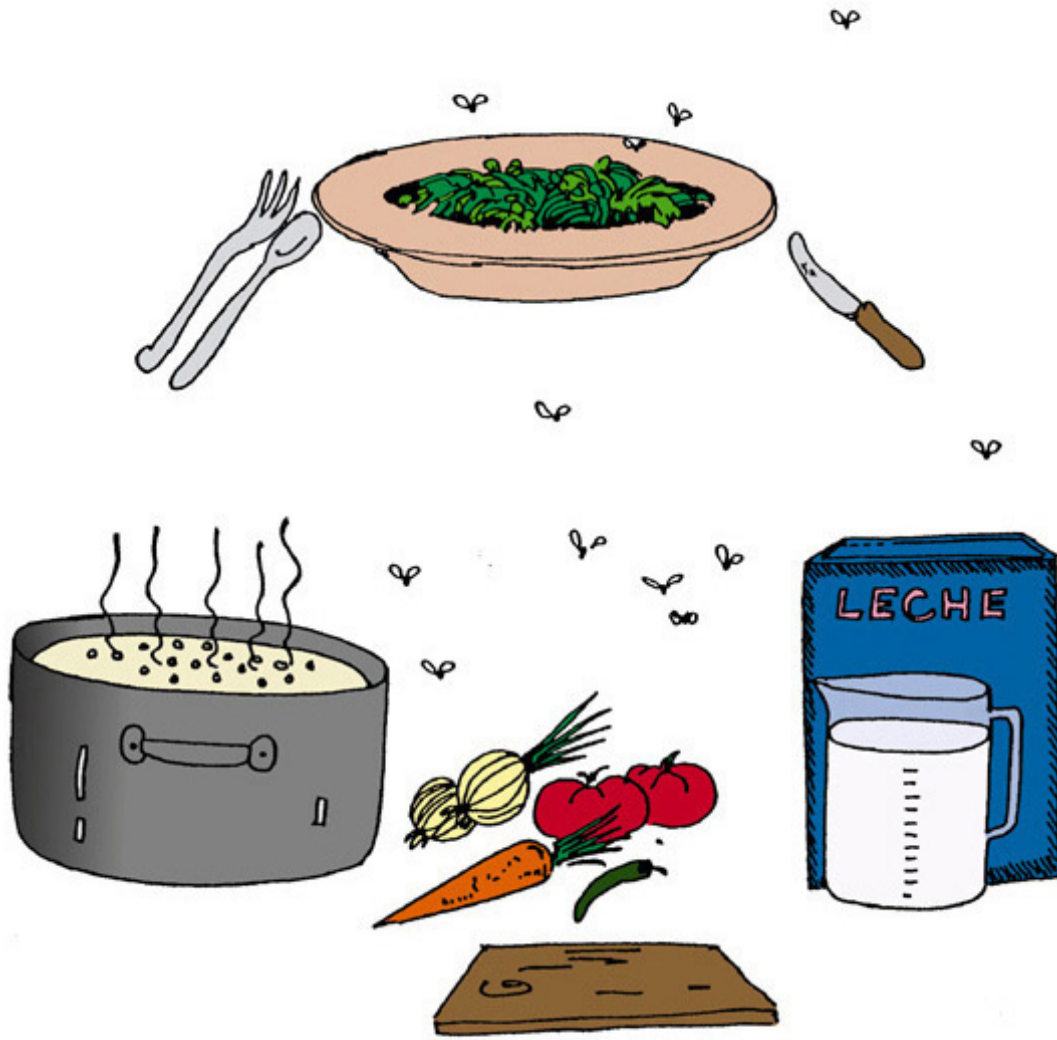


Figure 4



Figure 5

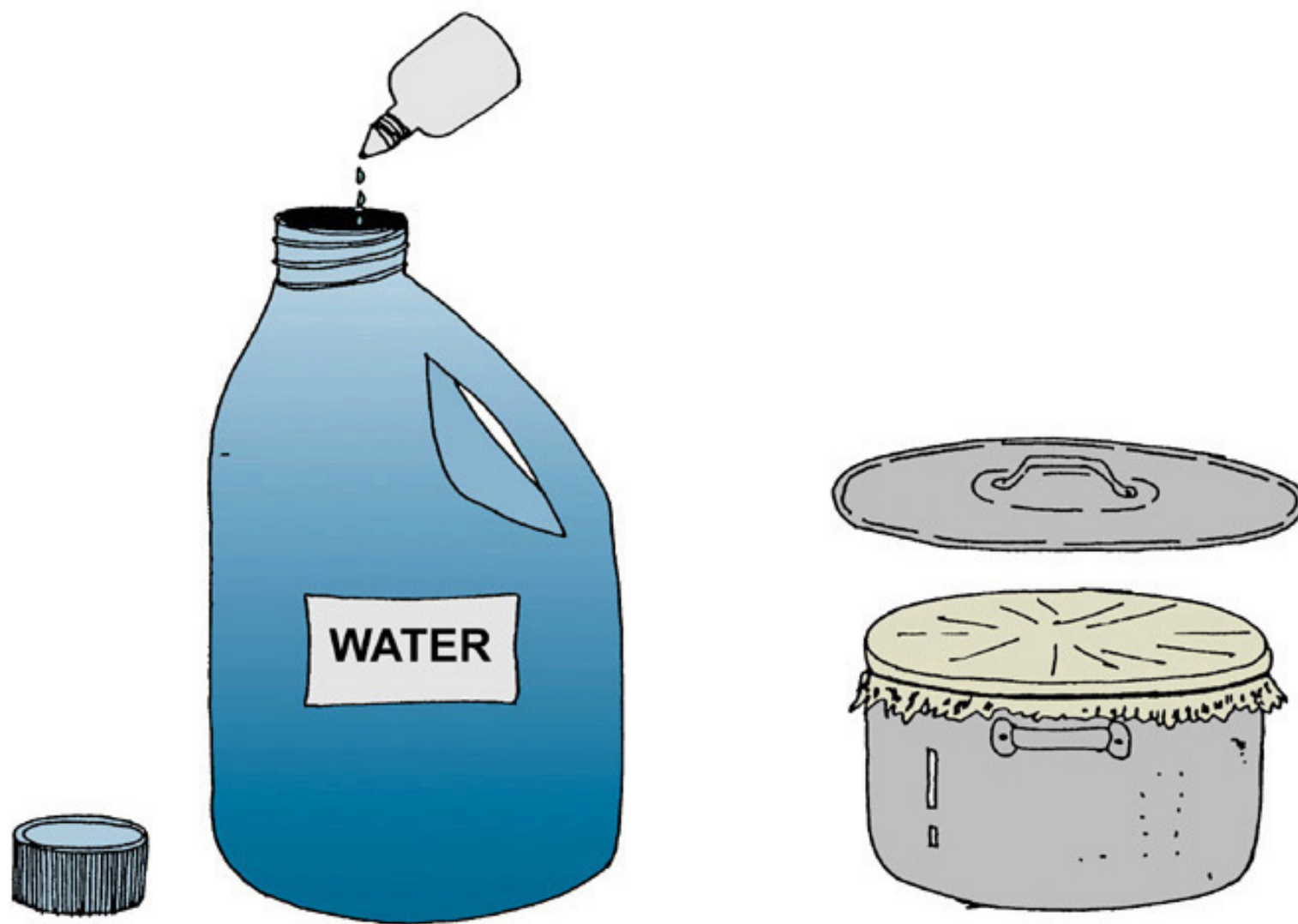




Figure 7



Figure 8

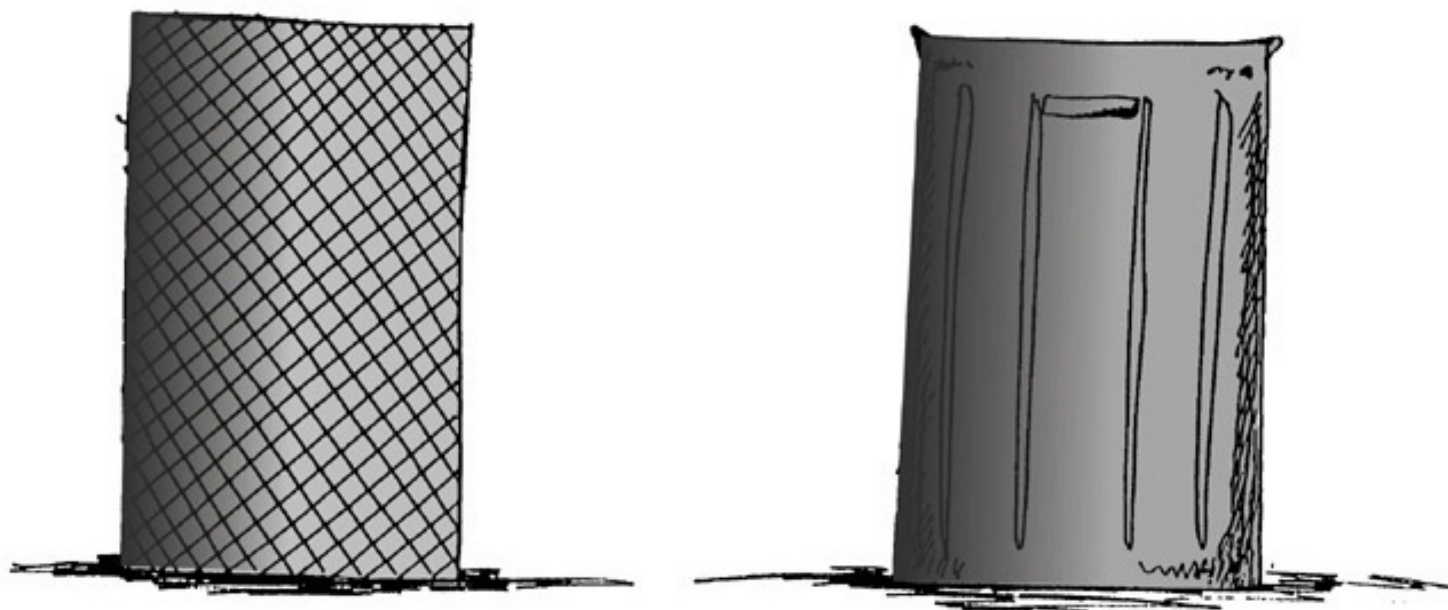


Figure 9

