



Santiago - Chile  
2003

## INDICE

<b>Presentación</b> .....	3
<b>Alimentación saludable</b> .....	4
<b>Pirámide alimentaria</b> .....	7
<b>Consejos para crecer sano</b> .....	8
<b>Actividad 1. ¿Es nuestra alimentación saludable?</b> .....	11
<b>El etiquetado nutricional de los alimentos</b> .....	15
<b>Actividad 2. Aprendamos a interpretar las etiquetas de los alimentos</b> .....	17
<b>Alimentos sanos y seguros</b> .....	19
<b>Actividad 3. Descomposición de los alimentos</b> .....	20
<b>Actividad 4. El equipo de los guardianes de la higiene</b> .....	21
<b>Actividad 5. El inspector y la inspectora ojo crítico</b> .....	23
<b>Actividad 6. Obra de teatro</b> .....	26





**H**ola, esta Guía es para invitarte a participar, junto a tus compañeros y compañeras, en entretenidas actividades sobre alimentación y nutrición.

A medida que avances en el desarrollo de la Guía, y realices las actividades sugeridas, esperamos que aumente tu interés por el tema y comprendas que si te alimentas en forma saludable, crecerás sano y te sentirás bien.

Para realizar estas actividades, contarás con el apoyo de tus profesores y profesoras y también del libro "Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica", que incluye los contenidos de alimentación y nutrición organizados en 5 Módulos: Alimentación saludable; Necesidades nutricionales; Nutrición y salud; Alimentos sanos y seguros; y Seguridad alimentaria. En cada uno de estos Módulos aparecen ejemplos que te facilitarán la comprensión y el desarrollo de las actividades.

Tu profesor o profesora te indicará cuando necesites consultar el libro o recurrir a otras fuentes.

Usa tu creatividad y aprende a disfrutar comiendo alimentos ricos y saludables.

**¡Tu cuerpo y tu mente te lo agradecerán!**



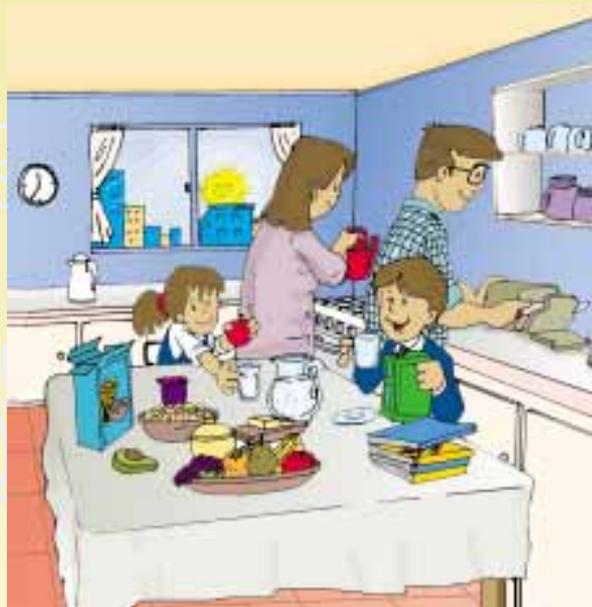
## ALIMENTACIÓN SALUDABLE

### ¿Qué significa tener una alimentación saludable?

Significa elegir una alimentación que te aporte todos los nutrientes esenciales y la energía que necesitas para crecer y mantenerte sano(a).

### ¿Qué son los nutrientes esenciales?

Son sustancias químicas que nuestro organismo necesita recibir con los alimentos, porque no es capaz de producirlas. Si en tu alimentación falta algún nutriente esencial, esto puede afectar tu crecimiento, tu capacidad de aprender o puedes enfermarte.



### ¿Cuáles son los nutrientes?

Los nutrientes son: **proteínas, hidratos de carbono, lípidos, vitaminas, minerales y agua.**

En el cuadro resumen te explicamos para qué sirven algunos de los principales nutrientes y en qué alimentos se encuentran.



## Nutrientes



Sirven para:

Se encuentran en:

### Proteínas

- Crecer, formar y reparar órganos y tejidos (músculos, pelo, piel)
- Formar defensas contra las enfermedades



- Leche, yogur, queso, huevos
- Pescado, pollo, pavo, vacuno, etc.
- Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas
- Nueces, almendras, maní
- Fideos, pan, arroz



### Hidratos de carbono

- Aportar las calorías que necesitas para estudiar, jugar, hacer deporte y trabajar
- También aportan fibra, importante para tu salud y digestión (cereales, legumbres y papas)



- Azúcar, y alimentos preparados con azúcar o miel
- Cereales: arroz, avena, mote
- Productos elaborados con harina de trigo, como fideos, sémola, pan, galletas, papas
- Porotos, garbanzos, lentejas, arvejas



### Lípidos o grasas

- Aportar gran cantidad de calorías
- Transportar y aprovechar las vitaminas A, D, E y K

Las grasas de origen marino (pescados y mariscos) y los aceites vegetales te proporcionan sustancias necesarias para el crecimiento y el desarrollo del sistema nervioso

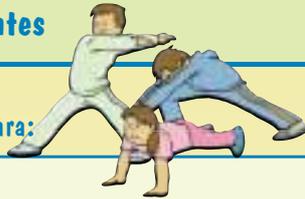


- Aceites de maravilla o girasol, oliva, soya, raps o colza, maíz, pepita de uva
- Paltas, aceitunas, nueces, almendras, maní
- Manteca, mantequilla, margarina, crema de leche, grasa de las carnes, yema de huevo, leche entera
- Productos elaborados, como mayonesa, papas fritas, suflitos, ramitas, galletas dulces y saladas
- Helados, tortas y pasteles con crema



## Nutrientes

Sirven para:



Se encuentran en:



### Calcio

- Construir y mantener tus huesos y dientes sanos

- Leche, yogur, queso, quesillo, huevos, verduras de color verde oscuro

### Hierro

- Transportar el oxígeno a tus células
- Formar los glóbulos rojos de tu sangre



- Carne: vacuno, pollo, pavo, pescado, mariscos, hígado, prietas
- Legumbres
- Pan enriquecido, cereales integrales



### Vitaminas

- Protegerte de las infecciones
- Mantener sanos tu vista, tu piel, tus vasos sanguíneos y otros tejidos de tu cuerpo



- Frutas
- Verduras
- Alimentos enriquecidos con vitaminas
- Cereales integrales



### Agua

- Mantener normal la temperatura de tu cuerpo
- Transportar los nutrientes a las células y tejidos de tu cuerpo
- Eliminar los desechos de tu organismo



- Se encuentra como tal en la naturaleza y en alimentos como verduras, frutas, leche



### Notas útiles:

- Las proteínas de los alimentos de origen vegetal se aprovechan mejor si combinas cereales con legumbres. Por eso es muy saludable que comas porotos con tallarines, garbanzos o arvejas con arroz o lentejas con pan.
- El hierro es un mineral esencial que debes recibir con los alimentos. Si no consumes alimentos que contengan hierro, podrías llegar a tener anemia, enfermedad que baja tus defensas y te deja sin ánimo y fuerzas para estudiar y jugar. Para que tu organismo aproveche mejor el hierro de los alimentos vegetales, cuando comas porotos u otro alimento de la lista, come también algún alimento que contenga vitamina C, por ejemplo una ensalada de tomates, brócoli, un kiwi, una naranja o un jugo de naranja.

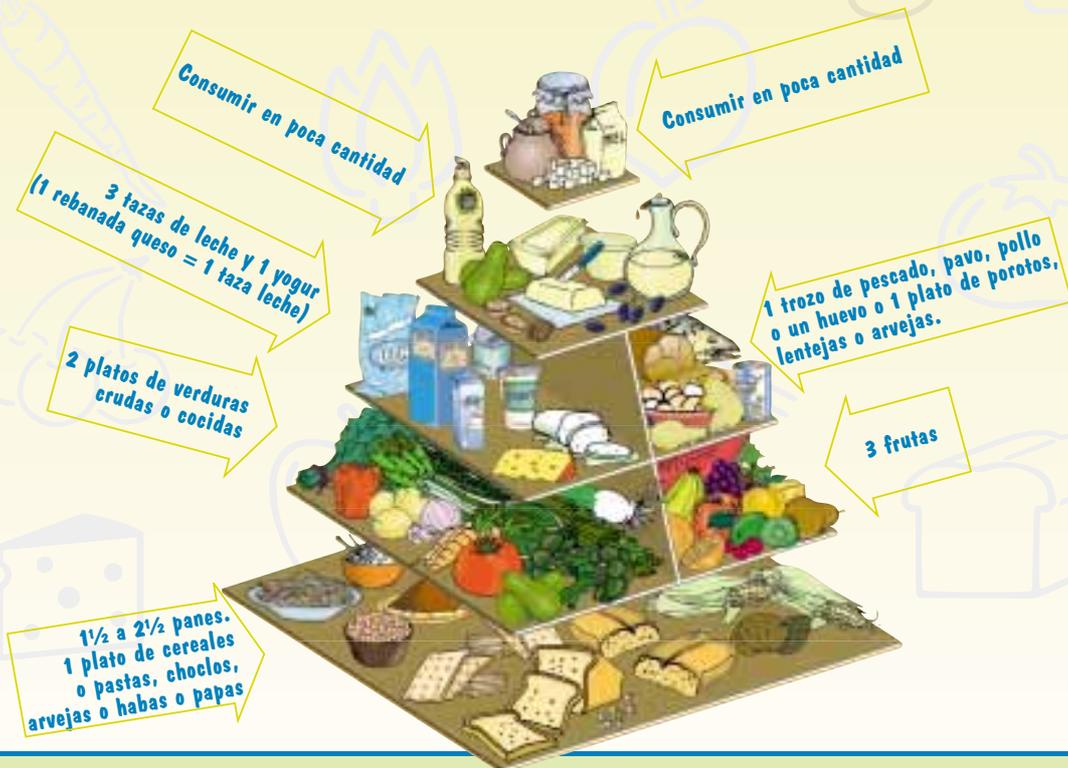
## ¿Por qué necesitas tener una alimentación saludable?

Porque estás creciendo, y si tu alimentación incluye gran cantidad de verduras y frutas, suficiente leche o yogur con poca grasa, muchas legumbres o pescado, pavo o pollo sin piel u otras carnes sin grasa, una cantidad moderada de pan y cereales y muy pocos alimentos con grasa y azúcar, además de crecer sano, estarás evitando enfermedades como la obesidad, la anemia u otras enfermedades que alteran tu crecimiento y disminuyen tu rendimiento escolar. La alimentación saludable te permite tener una mejor calidad de vida, es decir, crecer, estar sano y sentirte bien.



## PIRÁMIDE ALIMENTARIA

La Pirámide Alimentaria te sirve para escoger los alimentos que debes comer durante el día. Elige una mayor cantidad de los alimentos que están en la base y una menor cantidad de los que están arriba, seleccionando distintos alimentos de cada grupo.





## CONSEJOS PARA CRECER SANO<sup>1</sup>

### 1. CONSUME DIFERENTES TIPOS DE ALIMENTOS DURANTE EL DÍA

Es necesario comer una variedad de alimentos todos los días, porque tu cuerpo necesita diversos nutrientes y energía, que un solo alimento no es capaz de cubrir.



### 2. AUMENTA EL CONSUMO DE VERDURAS, FRUTAS Y LEGUMBRES

¿Por qué necesitas comer verduras y frutas todos los días?

Porque contienen vitaminas, minerales y antioxidantes. Sirven para prevenir la obesidad, las enfermedades del corazón y el cáncer. También contienen fibra, que mejora la digestión y ayuda a proteger la salud.

Las verduras y frutas aportan pocas calorías, por lo que las puedes consumir en cantidad abundante sin subir de peso.

Comer dos platos de verduras y 3 frutas todos los días te ayuda a estar en forma y protege tu salud.



<sup>1</sup> Basados en las Guías Alimentarias para la población chilena. Ministerio de Salud. Chile 1997.

### 3. USA DE PREFERENCIA ACEITES VEGETALES EN TUS COMIDAS

**Los aceites vegetales:** maravilla o girasol, oliva, soya, raps o maíz, contienen algunas grasas que son esenciales para la salud, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación diaria.

**Las grasas animales:** mantequilla, crema, mayonesa, manteca, las carnes con grasa, el paté y los productos de pastelería con crema, aportan grasas saturadas y colesterol, además de calorías.

#### ¿Cuánto aceite y grasas necesitas consumir?

La pequeña cantidad de aceite que le agregas a tus ensaladas, más el que contienen las comidas de tu casa, es suficiente para cubrir tus necesidades.



### 4. PREFIERE LAS CARNES COMO PESCADO, PAVO Y POLLO, PORQUE TIENEN MENOS GRASA



#### ¿Por qué necesitas comer carne?

Las carnes te aportan proteínas, hierro y zinc, esenciales para crecer, permitir el buen funcionamiento de tu organismo y para prevenir enfermedades.

Para que las carnes contribuyan a cubrir tus necesidades de hierro, zinc y otros minerales esenciales, es necesario que consumas una presa de tamaño mediano de pescado, pollo, pavo, etc., al menos tres veces a la semana.



## 5. AUMENTA EL CONSUMO DE LECHE CON Poca GRASA



¿Por qué necesitas tomar leche?

La leche, el yogur, queso y queso, contienen proteínas para crecer y calcio, esencial para formar y mantener huesos y dientes sanos.



¿Qué cantidad de leche necesitas consumir diariamente?

Necesitas 4 tazas diarias para depositar suficiente calcio en tus huesos.

Recuerda que un yogur o una rebanada de queso o queso reemplazan a una taza de leche.

## 6. COME MENOS SAL



Las papas fritas, galletas saladas y otros productos preparados contienen mucha sal. Come menos de estos alimentos para crecer sano.



## 7. COME MENOS AZÚCAR Y DULCES

El consumo excesivo se asocia a un mayor riesgo de obesidad. Recuerda que además del azúcar que agregas en la mesa, gran parte de los alimentos procesados que consumes ya contienen azúcar en su preparación.



## ACTIVIDAD 1

### ¿ES NUESTRA ALIMENTACIÓN SALUDABLE?

#### Trabajo individual

- 1.1 Usa el Formulario 1 para anotar los alimentos que comiste durante todo el día de ayer (elige un día de semana).
- 1.2 En la columna **Alimentos y bebidas**, indica las preparaciones, por ejemplo: té con leche, ensalada de tomates con lechuga, etc.
- 1.3 En la columna **Cantidad en medidas caseras**, indica el número y tamaño de la porción que comiste cada vez. Ejemplo: 1 taza de leche, 2 cucharaditas de azúcar,  $\frac{1}{2}$  tomate chico,  $\frac{1}{2}$  taza de lechuga picada, etc. Suma los iguales, por ejemplo: 1 pan al desayuno,  $\frac{1}{2}$  al almuerzo, 1 en la tarde y  $\frac{1}{2}$  en la noche = 3 panes.



#### Formulario 1: ¿Qué alimentos comí ayer? (elige un día de semana)

	Alimentos y bebidas	Cantidad en medidas caseras (tazas, cucharadas, unidades)
<b>Desayuno</b>		
<b>Almuerzo</b>		
<b>Once</b>		
<b>Comida</b>		
<b>Otros alimentos dulces y salados</b>		

1.4 Con los datos que anotaste en el formulario 1, completa el formulario 2, indicando todos los alimentos que consumiste bajo la columna **Cantidad total del día**, frente al alimento respectivo, para tener tu plan de alimentación diario.



### Formulario 2. Mi plan de alimentación diario

Alimentos que comí ayer	Cantidad total del día
Leche o yogur	
Pescado, pavo o pollo	
Otras carnes	
Porotos, garbanzos o lentejas	
Huevos	
Verduras	
Frutas	
Arroz	
Fideos	
Papas (cocidas o fritas)	
Pan (100 g)	
Aceite	
Margarina	
Mayonesa	
Azúcar	
Otros (indicar qué)	

1.5 Compara tu Plan de Alimentación con el Plan de Alimentación Saludable para niños o niñas de tu edad que te presentamos a continuación. Si tienes más de 10 años, consulta el Plan de Alimentación que te corresponde en el libro Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica.



## Plan de alimentación saludable para niños y niñas de 6 a 10 años

Consumo de alimentos	 Niños de 6 a 10 años
Lácteos (diario)	
Pescados, pavo o pollo	 2-3 veces por semana
Otras carnes	 1 vez por semana
Legumbres	 2 veces por semana
Huevos	 2-3 veces por semana
Verduras (diario)	 crudas o cocidas
Frutas (diario)	
Cereales, pastas o papas, cocidos	4 ó 5 veces por semana 
Panes 100g (diario)	 a 
Aceite y otras grasas (diario)	poca cantidad
Azúcar (diario)	poca cantidad
Agua (diario)	6 vasos (1,5 litros) 
Aporte calórico aproximado	1800-2100 kcal

1.6 Comenta con tu profesor o profesora qué alimentos comes en mayor o menor cantidad que la recomendada y cuáles no comes.

### Trabajo de grupo

1.7 Con tus compañeros(as) de grupo, elabora un afiche titulado "Plan de Alimentación Saludable para nuestro curso", con recortes de alimentos y envases de productos, o dibujos elaborados por ustedes. Elijan alimentos de los que consumen habitualmente, que estén disponibles en la localidad y tengan los más bajos precios.



1.8 A continuación, calculen cuánto cuesta un día de alimentación saludable, de acuerdo al Plan de Alimentación que elaboró el curso.

1.9 Trabajando junto con tus compañeros y compañeras de grupo, hagan una lista de los alimentos que cada uno compró ayer en la escuela o en los negocios de la calle y anoten cuánto dinero gastaron (incluyan el valor de las papas fritas, completos, dulces, galletas, chocolates, chicles, etc.).

1.10 El grupo analizará cuanto dinero podría ahorrar si dejara de comprar algunos de los alimentos poco saludables.



**Compromiso del curso:** Reemplazar algunos de los alimentos que compran, como papas fritas o galletas, por alimentos saludables con el mismo dinero.

## ETIQUETADO NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS

### ¿Qué es el etiquetado nutricional de los alimentos?

Es la información sobre el contenido de nutrientes y mensajes relacionados con los alimentos y la salud que aparecen en la etiqueta de los productos alimenticios. Esta información debe cumplir con las normas del Ministerio de Salud y las indicaciones del Reglamento Sanitario de los Alimentos de Chile.



### ¿Qué información puedes encontrar en las etiquetas de los alimentos?

- La fecha de elaboración
- La fecha de vencimiento
- Todos los ingredientes y aditivos que tiene el alimento
- La información nutricional, cuando corresponda



Esta información es útil para ayudarte a seleccionar alimentos sanos y seguros.

## ¿Qué alimentos deben tener una etiqueta con información nutricional?

Deben tener una etiqueta con información nutricional todos aquellos alimentos elaborados por la industria que destacan el contenido de algún nutriente e incluyen un mensaje relacionado con el alimento y la salud.



El etiquetado nutricional es obligatorio además cuando el alimento ha sido modificado en el contenido de algún nutriente, por ejemplo una leche a la que se ha agregado más calcio o hierro.

Cuando lees la etiqueta de un alimento, podrás encontrar que el contenido de nutrientes aparece en distintos modelos o formatos:

Por ejemplo, el modelo básico incluye sólo energía (calorías), proteínas, grasa total e hidratos de carbono disponibles.



### INFORMACION NUTRICIONAL

Porción: 19 g (30,00 g)

Porciones por envase: 5

100 g 1 porción

Energía (kcal) 340 374

Proteínas (g) 12,2 5,8

Grasa total (g) 3,3 1,2

Hidratos de carbono disponibles (g) 74,4 58,7

## ¿Has visto cómo se expresa la información nutricional en la etiqueta?

La información nutricional se expresa por 100 gramos o 100 ml del producto y por porción de consumo habitual.

La porción de consumo habitual se refiere a la cantidad del alimento que generalmente es consumida por una persona en una oportunidad.

## ACTIVIDAD 2

### APRENDAMOS A INTERPRETAR LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

#### Trabajo de grupo.

- 2.1 Trabaja con 4 compañeros y compañeras, según las instrucciones de tu profesor o profesora. Trae 3 envases de alimentos de un grupo distinto, que tengan etiqueta con información nutricional.
- 2.2 Revisa el contenido de energía (kcal), proteínas, grasa total, e hidratos de carbono de cada etiqueta que trajiste y anota los valores en un cuadro como el siguiente:



#### Contenido de energía y nutrientes de los alimentos

Alimento	Cantidad por 100 g o 100 ml			
	Energía (kcal)	Proteínas (g)	Grasa total (g)	Hidratos de carbono (g)
Leche con sabor				
Galletas saladas				
Galletas dulces				
Papas fritas				
Helados de agua				

- 2.3 Observen el cuadro y comparen el aporte nutritivo que aparece en cada una de las etiquetas revisadas.
- 2.4 A continuación, en una cartulina, hagan una lista ordenando los alimentos desde los que tienen más a los que tienen menos:
  - a) Calorías o kilocalorías (kcal) por 100 g o 100 ml.
  - b) Gramos de proteínas por 100 g o 100 ml.
  - c) Gramos de grasas por 100 g o 100 ml.
  - d) Gramos de hidratos de carbono por 100 g o 100 ml.



2.5 Cada grupo analiza esta información y la comenta con la ayuda del profesor(a):

- ¿Cuáles son los alimentos que aportan más calorías por 100 g o 100 ml?  
¿Cuáles aportan menos?
- ¿Por qué creen que aportan esa cantidad de calorías?
- ¿Cuáles son los alimentos que aportan más proteínas por 100 g o 100 ml?  
¿Cuáles aportan menos?
- ¿Cuáles son los alimentos que aportan más grasas por 100 g o 100 ml?  
¿Cuáles aportan menos?
- ¿Cuáles son los alimentos que aportan más hidratos de carbono por 100 g o 100 ml?  
¿Cuáles aportan menos?

2.6 Comenten con su profesor o profesora por qué es importante que los alimentos tengan menos calorías y menos grasas.

2.7 Aplicando lo aprendido: En grupo revisen el basurero del curso, recojan los envases y comenten sobre el contenido de nutrientes de los alimentos consumidos en la escuela. Comenten si son saludables y si podrían reemplazarlos.

**Y RECUERDEN LAVARSE LAS MANOS!!!**

**Compromiso del grupo:** Revisar siempre la información nutricional y las fechas de elaboración y vencimiento en la etiqueta de los alimentos antes de comprarlos o comerlos.



## ALIMENTOS SANOS Y SEGUROS

Recordemos que higiene es sinónimo de limpieza y que ésta ayuda a mantener la salud.

Un alimento sano y seguro es sinónimo de un alimento higiénico. Cuando un alimento es manipulado en condiciones poco higiénicas se contamina.



Los alimentos contaminados pueden convertirse en los principales vehículos de incorporación de sustancias dañinas al ser humano.

### ¿Qué es un alimento contaminado?

Es aquel que contiene microorganismos como bacterias, hongos, parásitos, virus; o toxinas producidas por estos microorganismos. Un alimento también puede estar contaminado por la presencia de sustancias extrañas (tierra, trozos de palo, pelos) o tóxicas, tales como detergentes, insecticidas o productos químicos.



Las manos sucias son la principal fuente de contaminación, porque a través de ellas se pueden introducir microorganismos u otros agentes contaminantes. Por eso, las acciones que realizamos para mantenerlas limpias nos ayudan a evitar las enfermedades infecciosas y a crecer sanos.

### ¿Cuáles son los agentes contaminantes?

Son las bacterias, los parásitos o los virus que se encuentran en los alimentos y que son capaces de producir enfermedades. Estas se conocen como enfermedades de transmisión alimentaria (ETA).



### ¿Qué son las enfermedades de transmisión alimentaria?



Son aquellas enfermedades que se producen por el consumo de alimentos contaminados, por ejemplo la fiebre tifoidea, el cólera o la hepatitis. Sus principales síntomas son diarrea, vómitos y fiebre. Pueden tener graves consecuencias si no son atendidas a tiempo.

La higiene personal y el correcto lavado de manos son conductas muy importantes para evitar las ETA.

Los alimentos se pueden contaminar en cualquiera de las etapas de la cadena alimentaria. Investiga en el libro *Educación en Alimentación y Nutrición para la Enseñanza Básica* u otra bibliografía: ¿Qué es la cadena alimentaria?

¿Cómo se pueden contaminar los alimentos en las distintas etapas de la cadena alimentaria?

## ACTIVIDAD 3 DESCOMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

### Trabajo de grupo

- 3.1 Forma un grupo de 5 compañeros y compañeras. Pónganse de acuerdo para que cada uno traiga un alimento que presente algún signo de descomposición, por ejemplo pan con hongos, leche cortada, fruta en mal estado.
- 3.2 Trabajando con tus compañeros(as), haz una lista con las características del alimento descompuesto y compáralas con las del alimento en buen estado.
- 3.3 Investiguen como se puede reconocer un alimento contaminado y comenten la importancia de esto.
- 3.4 Presenten la información recolectada al resto del curso.



## ACTIVIDAD 4

### EL EQUIPO DE LOS GUARDIANES DE LA HIGIENE

#### Trabajo individual

- 4.1 Para integrar el Equipo de los Guardianes de la Higiene, realiza una autoevaluación usando la Lista de Control 1: Mi higiene personal.
- 4.2 Marca con una X bajo la columna **Sí** o **No**, según corresponda, frente a cada una de las preguntas anotadas en la columna **Situación observada**.



#### LISTA DE CONTROL 1: MI HIGIENE PERSONAL

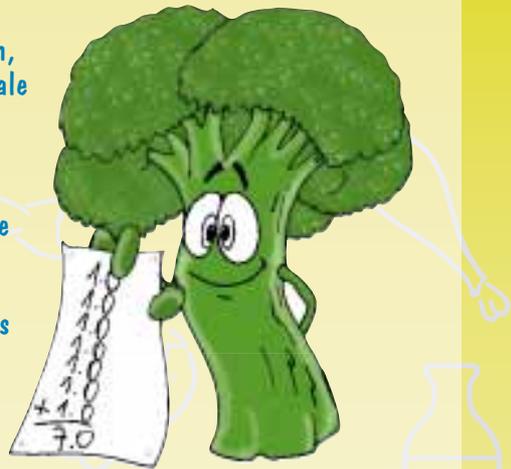
Situación observada	Sí	No	Puntos
1. ¿Me ducho o me lavo bien todos los días?			
2. ¿Tengo siempre las uñas cortas y limpias?			
3. ¿Tengo siempre el pelo limpio?			
Me lavo las manos con agua y jabón:			
4. ¿Antes de comer?			
5. ¿Después de ir al baño?			
6. ¿Después de tocar objetos contaminados como dinero, pañuelos, restos de alimentos, basura, cajones de botellas y otros?			
Me lavo los dientes:			
7. ¿Después de cada comida?			
Puntaje final			



4.3 Para revisar los resultados de tu autoevaluación, suma los puntos obtenidos. Cada respuesta Sí vale 1 punto. Cada No vale 0 puntos.

4.4 Compara tu puntaje con los siguientes datos:

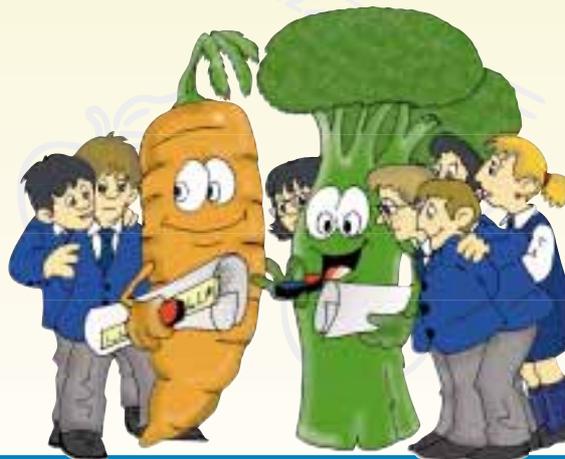
- 6 o 7 = Excelente, has aprobado como Guardián de la Higiene;
- 5 = Bueno, has aprobado como Guardián de la Higiene, pero debes corregir las respuestas negativas;
- 3 o 4 = Regular a deficiente, debes corregir los aspectos negativos y evaluarte nuevamente;
- 1 o 2 = Muy malo, debes corregir los aspectos negativos y evaluarte nuevamente.



Los y las estudiantes que obtengan calificación 5 a 7 pasan de inmediato a integrar el equipo de los Guardianes de la Higiene. Los que obtengan calificación 1 a 4 deberán corregir los aspectos negativos y evaluarse nuevamente hasta alcanzar la calificación 5 a 7.

4.5 Aplicando lo aprendido: Trabajando en grupo, elaboren un afiche para la sala sobre la importancia de lavarse las manos, los dientes, el pelo, tener las uñas limpias.

4.6 Con el apoyo del profesor o profesora, hagan una exposición con los afiches. Elijan los mejores afiches para exponerlos en el diario mural de la sala de clases.



## ACTIVIDAD 5

### EL INSPECTOR Y LA INSPECTORA OJO CRÍTICO

5.1 Los Guardianes de la Higiene, trabajando en grupos de 4, podrán iniciar sus actividades, vigilando la situación que escojan, para lo cual usarán la Lista de Control 2.

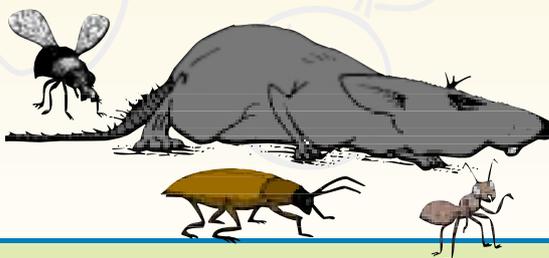
Ejemplos: la higiene del kiosco de la escuela; la higiene en la cocina de mi casa o de la escuela; la higiene del negocio donde compramos los alimentos, los puestos de comida en la calle camino a la escuela o casa, etc.

5.2 Para calificar, anoten un ✓ en todas las situaciones correctas y un ✗ en todas las situaciones incorrectas que observen. Cada ✓ vale un punto.

5.3 Sumen los puntos de las situaciones correctas y los puntos de las situaciones incorrectas.

5.4 Después de realizar esta actividad, presenten los resultados a sus compañeros y compañeras. Esta presentación debe incluir:

- Título de la situación observada.
- El análisis de la cantidad de situaciones correctas con respecto a la cantidad de situaciones incorrectas observadas.
- Un comentario sobre cómo creen que se podrían corregir las situaciones incorrectas observadas.



## LISTA DE CONTROL 2: HIGIENE DE LA PERSONA QUE MANIPULA ALIMENTOS EN LA CASA, LA COCINA Y COMEDOR O EL KIOSCO DE LA ESCUELA.

Marca con un ✓ las situaciones observadas

Situaciones correctas	Situaciones incorrectas
Mantiene los alimentos protegidos de moscas, otros insectos, roedores, perros y gatos <input type="checkbox"/>	Manipula alimentos cuando tiene una herida o una enfermedad infecciosa (intestinal, respiratoria o de la piel) <input type="checkbox"/>
Guarda los alimentos a la temperatura que corresponde (Por ejemplo: refrigerados) <input type="checkbox"/>	Recibe dinero o toca objetos sucios sin lavarse las manos antes de volver a tocar los alimentos <input type="checkbox"/>
Lava cuidadosamente los utensilios antes y después de cada preparación <input type="checkbox"/>	Estornuda o tose sobre los alimentos o sobre las manos <input type="checkbox"/>
Lava bien la superficie donde pela, corta, pica o prepara alimentos, antes y después de utilizarla <input type="checkbox"/>	Se rasca la cabeza o el cuerpo cerca de los alimentos y no se lava las manos antes de tocarlos <input type="checkbox"/>
Lava los platos, cubiertos y vasos antes de servir nuevamente alimentos o bebidas <input type="checkbox"/>	Fuma o come mientras manipula alimentos <input type="checkbox"/>
Cuando prueba un alimento, lava inmediatamente la cuchara para evitar la contaminación <input type="checkbox"/>	Permite que otras personas prueben o toquen los alimentos. Por ejemplo: niños o parientes <input type="checkbox"/>
Toma los platos y fuentes por los bordes, sin tocar el alimento servido <input type="checkbox"/>	Introduce los dedos en los platos de los alimentos servidos <input type="checkbox"/>

**Situaciones correctas**

**Situaciones incorrectas**

Toma los cubiertos por el mango

Toma los cubiertos por la punta, contaminándolos

Toma los vasos por el fondo, sin tocar el borde

Toma los vasos por el borde

Mantiene su ropa y objetos personales alejados de los alimentos y utensilios

Se limpia las manos o los utensilios con su delantal o ropa de calle

Mantiene aseado el lugar de preparación o venta de alimentos y sus alrededores

Mantiene sucio el lugar de preparación o venta de alimentos y sus alrededores

Mantiene un depósito con tapa para la basura

Junta sobras de alimentos de otros platos, cuyo consumidor pudo ser un portador de una enfermedad infecciosa

Combate siempre las plagas de insectos y roedores

Permite la presencia de animales en el lugar donde se preparan o venden alimentos

Mantiene los productos tóxicos (insecticidas, detergentes, desinfectantes, combustibles) cerrados, bien identificados y separados de los alimentos

Utiliza los envases que han contenido productos tóxicos para almacenar, transportar o preparar alimentos

Puntaje total de la situación observada:

Correctas

Incorrectas



## ACTIVIDAD 6

### OBRA DE TEATRO

Con la conducción del profesor, el curso se divide en dos grupos. El grupo 1 preparará la representación del guión denominado *Todo lo Malo*.

El grupo 2 deberá elaborar su propio guión, denominado *Todo lo Correcto* y preparará la representación que efectuará cuando termine el grupo 1.

### TODO LO MALO

Los y las estudiantes dramatizarán dos situaciones, en las que uno o más estudiantes representarán a un vendedor callejero de alimentos o una persona que atiende en un restaurante y tres o más estudiantes representarán a clientes o consumidores.

**Situación 1: los y las estudiantes representarán todo lo incorrecto, exagerando intencionalmente los errores.**

Escena única (los y las estudiantes pueden crear otra situación o hacer cambios)

Puesto de venta de alimentos en la vía pública, en deplorables condiciones. Hay una mesa de madera y algunas sillas ubicadas frente al público. El vendedor y la vendedora son sucios y desordenados, no usan delantal ni gorro. Hay papeles y basura en el suelo. Los vendedores espantan moscas del puesto y de ellos mismos. Hay perros y gatos rondando. No hay tarros de basura para los desperdicios. Hay un tarro o un balde con agua en un costado de la mesa.

El vendedor o vendedora tose sobre los alimentos, se rasca la cabeza, se suena la nariz con un pañuelo sucio, se limpia las uñas sucias delante del público.

En una cocina simulada hay una olla que se supone tiene un guiso preparado. Los vendedores prueban varias veces la comida sin lavar la cuchara, con exclamaciones de "Qué rico" u otras.



Sacan una lechuga y otras verduras de una bolsa que tenían en el suelo y comienzan a picarlas sin lavarlas y sin lavarse las manos. Se pasan el cuchillo con el que pican las verduras por la ropa para limpiarlo. Echan las verduras picadas al balde con agua y los restos de verdura al suelo. Lo empujan con el pie detrás de la mesa "para que no se note".

Llegan los consumidores (3 o 4 alumnos y alumnas). Piden que les sirvan el almuerzo.

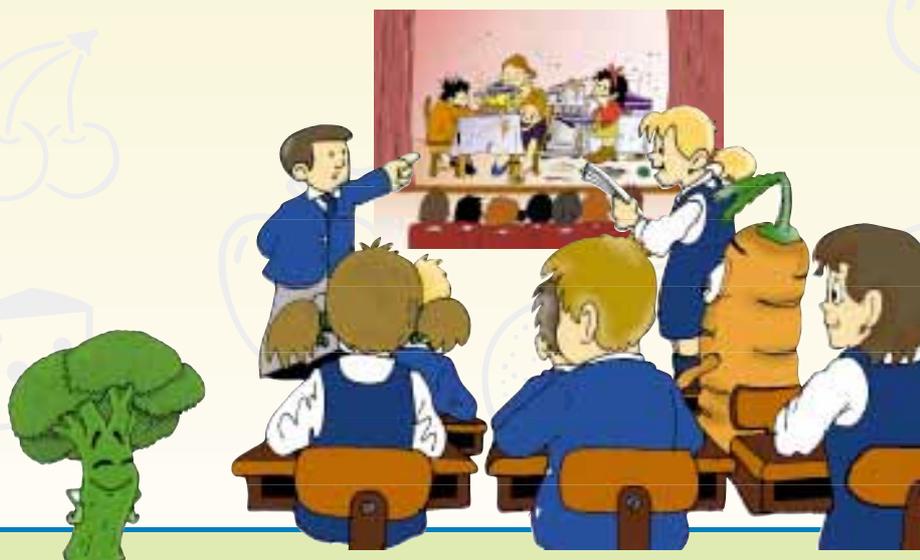
El consumidor 1 prueba la comida y dice que está descompuesta. Los vendedores se enojan y le contestan en forma grosera. El consumidor 1 se retira muy enojado. Los vendedores echan la comida de nuevo a la olla y siguen sirviendo.

El consumidor 2 desea botar un papel en el basurero. Como no lo encuentra, lo deja en el piso, junto a los desperdicios que se supone han dejado consumidores anteriores. Pasa un perro olfateando la basura y la mesa.

Mientras los consumidores 2 y 3 comen, los vendedores lavan los platos del consumidor 1 en el balde, usando un trapo sucio.

Los consumidores 2 y 3 pagan su consumo, un vendedor recibe el dinero, lo cuenta, les entrega el vuelto y empieza a pelar naranjas.

Finalmente los vendedores recogen sus cosas, dejan la basura en el suelo y hacen ademán de tirar el agua del balde en la calle.



### Sugerencias para la discusión posterior:

El profesor o profesora divide al curso en grupos y les pide que analicen lo observado contestando las siguientes preguntas:

- ¿Qué errores o fallas observaron en la higiene del lugar donde se venden los alimentos?
- ¿Qué fallas observaron en la presentación de los vendedores?
- ¿Qué errores observaron en la higiene para manipular los alimentos?
- ¿Que habrían hecho ustedes si fueran los vendedores?
- ¿Que habrían hecho ustedes si fueran los consumidores?
- ¿Creen que los alimentos vendidos así pueden transmitir alguna enfermedad? ¿Cuál?

### OBRA DE TEATRO 2. Todo lo correcto.

Crear una representación semejante a la anterior, pero en la que la presentación personal, el ambiente, la manipulación de los alimentos cumplen con todos los requisitos de higiene y de buena atención al cliente.

Otras alternativas pueden ser presentar un video, por ejemplo de la FAO o que el grupo prepare un video.

