



Tarea n°8: "Higiene alimentaria"

Nombre: _____ Curso: _____ Fecha: _____

1. Analiza el texto y realiza las actividades.

Alimentos probióticos

Los alimentos probióticos son aquellos alimentos a los que se les han adicionado microorganismos específicos en cantidades determinadas para mejorar la digestión y tener efectos positivos en la salud.

Aunque algunos sostienen que estos productos son indispensables, otros afirman que una dieta balanceada y variada logra los mismos efectos que los probióticos. Entonces, ¿por qué gastar más?



a. ¿Crees que es necesario el consumo de estos alimentos?

b. ¿En qué circunstancias los consumirías?

2. **Relaciona.** Lee el texto y responde las preguntas dadas a continuación.

Higiene alimentaria

Muchos microorganismos utilizan nuestros alimentos como fuente de materia y energía. El resultado es que lo inutilizan para nuestro consumo. Ingerir estos alimentos en mal estado puede causar graves intoxicaciones. Para evitarlas, es útil seguir los siguientes consejos:

En la compra



- Elegir los alimentos teniendo en cuenta su valor nutritivo.
- Preferir los alimentos naturales y frescos.
- Poner atención en el olor, color y textura de los alimentos frescos.
- Tener en cuenta la facilidad de conservación y fecha de vencimiento.
- Los alimentos envasados deben estar bien cerrados. Por ejemplo, las latas no deben estar abombadas, achatadas u oxidadas.

En la preparación



- Lavar bien los alimentos, los utensilios a emplear, así como la higiene del ambiente donde se hará la preparación.
- Emplear poca sal, poca azúcar y preferir los aceites a las grasas.
- Al hervir, primero poner el agua hasta su ebullición, después agregar el alimento hasta su cocción.
- Tener en cuenta que mientras más sencillos son los platos en su preparación, más fácil será su digestión.

En el consumo

-Lavarse las manos antes de ingerir los alimentos es la forma más efectiva de prevenir enfermedades como las infecciones e intoxicaciones.

-Masticar bien los alimentos para facilitar su digestión y la asimilación de los nutrientes.

-Procurar no leer o ver televisión mientras se consumen los alimentos.

-Consumir los alimentos preparados sin que pase mucho tiempo luego de ser servidos.



a. Explica cuáles son los principales cuidados que debes tener en cuenta según las siguientes situaciones:

Al comprar pescado	
Al comer una ensalada	
Preparar una ensalada	

b. Por lo general se recomienda lavarse las manos antes de comer. ¿Qué importancia tiene la higiene en la alimentación?

c. Explica de qué manera se conservan los alimentos en casa.