



U N H O G A R S A N O

El Refrigerador y Tu Salud: Conserva tus alimentos en buen estado

Te puedes enfermar si comes o tomas alimentos contaminados con bacterias, hongos, parásitos o virus. Las bacterias, hongos, parásitos o virus son cosas vivientes muy pequeñas. Ellos viven en el aire, el agua, la tierra, en los alimentos que comemos y en muchas cosas que tocamos todos los días. Algunos viven en nuestros cuerpos. Otros viven en las plantas o animales. Algunos pueden ser buenos para nuestra salud mientras que otros pueden ser malos.

Piensa en esto: ¿Puede enfermarte un bistec que se ve, huele o sabe bien? Si. Esto puede pasar cuando la bacteria mala crece en el bistec. Es posible que no te enfermes justo después de comer los alimentos contaminados. Pueden pasar horas o hasta días para que aparezca cualquier señal o síntoma. Te puede dar diarrea, náuseas, vómito y calambres en el estómago.

¿Cómo puedes evitar que esto pase? Hay muchas maneras. Deberías lavarte las manos y mantener la cocina limpia. Deberías refrigerar tus alimentos para evitar que la bacteria crezca en ellos.

Sigue estos pasos para conservar en buen estado tus alimentos:

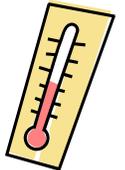
PRIMERO

- Revisa tu refrigerador. Asegúrate de que su temperatura esté a 40°F (grados Fahrenheit) o más baja. Si la temperatura está por encima de 40°F, la bacteria puede crecer en tus alimentos muy rápido.
- Si tu refrigerador no viene con un termómetro, compra uno. Mantenlo en el refrigerador. Asegúrate de que la temperatura esté a 40°F o más baja todo el tiempo.
- Si se va la luz, mantén la puerta del refrigerador cerrada. Eso va a mantener los alimentos más fríos por más tiempo. Si la luz se va por menos de dos horas, tus alimentos deberían estar bien. Si la luz se va por más de dos horas, es posible que los alimentos estén echados a perder. Revisa la temperatura de los alimentos antes de que los cocines o comas. Si la temperatura está por encima de 40°F no los comas. Tíralos en la basura.
- Si algo se derrama en tu refrigerador, límpialo de una vez. Usa agua caliente y jabonosa y luego enjuágalo con agua.
- Si necesitas apagar tu refrigerador para limpiarlo, mantén tus alimentos fríos. Asegúrate de que tus alimentos congelados no se descongelen. Pon tus alimentos en una hielera pequeña con hielo, o puedes ponerlos en una caja y cubrirlos con sábanas. Esto va a mantener los alimentos fríos por un tiempo.
- No uses ningún tipo de calor para descongelar tu congelador. No uses nada que sea afilado para quitar el hielo y la escarcha. Puede dañar tu congelador.



Vocabulario

- Contaminado
- Termómetro
- Descongelar
- Echado a perder
- Perecedero

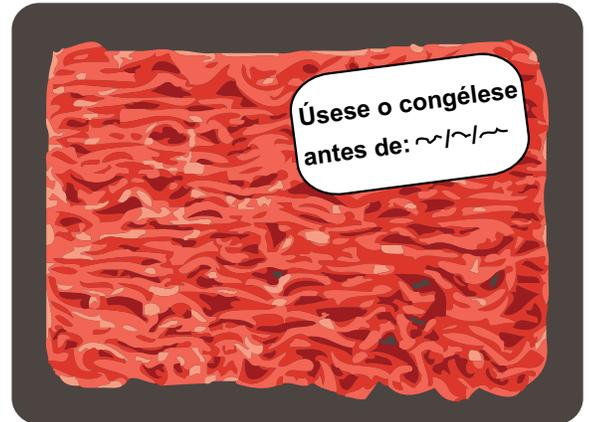


SEGUNDO

- Tan pronto como llegues a casa de la tienda, pon tus alimentos en el refrigerador. No dejes la carne cruda, los huevos, leche, o quesos afuera. Pon los alimentos cocinados, frutas cortadas o vegetales cortados en la nevera.
- Después de cocinar, guarda la comida que sobra de una vez en el refrigerador. Corta los pedazos de carne grande en pedazos pequeños. Ponlos en envases pequeños. Estos se enfriarán más rápido.
- Divide una olla grande de sopa o de guisado en pequeñas porciones. Pon las porciones en envases pequeños. Estas se enfriarán más rápido.
- No guardes carne, leche o frutas en la puerta de tu refrigerador.
- Mantén los huevos en su cartón y sobre un estante del refrigerador.

TERCERO

- Los alimentos perecederos tienen una fecha sobre el paquete. Usa esta fecha como guía.
- Mantén los alimentos perecederos en el refrigerador por aproximadamente una semana. Tíralos después de una semana.
- Mantén la comida cocinada que sobra en el refrigerador por no más de 4 días. Tírala después de cuatro días.
- Mantén las aves crudas y la carne molida en el refrigerador por no más de 1 o 2 días. Mantén otros alimentos frescos por no más de 3 a 5 días.



CUARTO

- La mejor manera de descongelar los alimentos es dejándolos en el refrigerador. No los descongeles dejándolos afuera o en agua caliente. La bacteria puede crecer en esas condiciones.
- Puedes descongelar los alimentos en el microondas o en agua fría. Si usas agua fría, primero pon los alimentos en una bolsa de plástico sellada.



Vocabulario y Definiciones

- Contaminado:** Cuando algo limpio se pone en contacto con algo que puede dañarlo. Por ejemplo, los alimentos son contaminados cuando la bacteria crece en ellos.
- Termómetro:** Un aparato que mide la temperatura.
- Descongelar:** Cuando algo congelado se vuelve más caliente.
- Echado a perder:** Que no se puede comer de manera segura.
- Perecedero:** Que se echa a perder rápidamente.

*El Refrigerador y Tu Salud:
Conserva tus alimentos en buen estado*

Plan de la Lección

Materiales necesarios	Hojas para repartir	Tiempo estimado
<ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices 	<ul style="list-style-type: none"> • La lección “El Refrigerador y Tu Salud: Conserva tus alimentos en buen estado” • Hoja de Práctica • Hoja para la “Actividad Auditiva y Clave para Respuestas” • Examen de entrada y evaluación del taller 	1 hora
<p>NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustar el nivel del lenguaje y de las experiencias educativas de los participantes, las actividades orales y/o en grupos se pueden substituir por la lectura, la escritura, práctica de habilidades, y evaluaciones.</p>		
Elementos	Actividades	Notas
Preparación	<ul style="list-style-type: none"> • Introduzca el tema Tiempo: 5 minutos • Haga el examen de entrada Tiempo: 5 minutos • Presente el vocabulario nuevo Tiempo: 5 minutos 	<ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Piensas que alguna vez te has enfermado por alimentos que están en mal estado? ¿Qué pasó? 2. ¿Por qué piensas que los alimentos se deterioran? ¿Qué puedes hacer para conservar los alimentos? 3. ¿Cómo guardas la comida? ¿Por qué las personas guardan la comida en el refrigerador? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta el examen de entrada y pídale a los estudiantes que se lo devuelvan al terminar. • Escriba las palabras del vocabulario en el pizarrón y pídale a los estudiantes que las lean en voz alta. Pregúnteles a los estudiantes si saben lo que ellas significan. Deles las definiciones (use la lección “El Refrigerador y Tu Salud: Conserva tus alimentos en buen estado”).
Instrucciones	<ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “El Refrigerador y Tu Salud: Conserva tus alimentos en buen estado” Tiempo: 10 minutos • Identifique las palabras del vocabulario en la lectura. Tiempo: 5 minutos • Reparta y revise la hoja de práctica con los estudiantes y pídale que la completen. El instructor debe usar la hoja para la Actividad Auditiva y Clave para Respuestas para la Actividad 3. Tiempo: 25 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • El instructor dirige la lectura guiada del tema. • Los estudiantes identifican las palabras del vocabulario al circularlas en la lección. • Actividad 1: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 2: Los estudiantes tienen 10 minutos para completar esta actividad. • Actividad 3: Los estudiantes tienen 5 minutos para completar esta actividad
Evaluación del concepto	<ul style="list-style-type: none"> • Haga el examen de evaluación del taller. Tiempo: 5 minutos 	<ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan el examen de evaluación del taller.



Actividad 1: ¡Leamos!

Ayer era el turno de Lalo de cocinar para el grupo. Hizo carne con frijoles refritos y tortillas. Después de la cena, se suponía que Lalo limpiaría la cocina antes de la hora de dormir. Pero estaba muy cansado, así que dejó la comida en la estufa. Puso una tapa en cada olla y pensó que la comida estaría bien. Esta mañana Lalo probó la comida. Pensó que aun sabía bien, así que comió un poco para el desayuno. Son las 10:00 p.m. ahora, y tiene calambres en el estómago y ha estado vomitando por un rato.

1. ¿Qué crees que le está pasando a Lalo?

2. ¿Por qué le está pasando esto a Lalo?

Actividad 2: ¿Es verdadero o falso?

Lee cada oración cuidadosamente y marca la respuesta correcta.

Oración	Verdadero	Falso
Deberías lavarte las manos y mantener tu cocina limpia para que la bacteria no crezca en tus alimentos.		
Una buena temperatura para un refrigerador es 39° F.		
La luz se ha ido por 3 horas. El termómetro del refrigerador está a 50° F. Los alimentos todavía están en buen estado para comer.		
Un cuchillo es una buena herramienta para limpiar el congelador.		

Actividad 3: Escucha y completa los espacios en blanco.

Escucha las instrucciones de tu profesor cuidadosamente.

- Las bacterias, los hongos, los parásitos y los virus pueden _____ tus alimentos.
- El _____ es un aparato que mide la temperatura.
- Si algo se derrama en tu _____, límpialo con agua caliente y jabonosa.
- No dejes alimentos _____ como carne cruda, leche, frutas cortadas – a _____ ambiente por más de 2 horas. Se van a _____.
- Cuando guardes comidas en el refrigerador, divídelas en pequeñas porciones. Pon cada porción en un _____ no muy profundo.

*El Refrigerador y Tu Salud:
Conserva tus alimentos en buen estado*

Actividad Auditiva y Clave para Respuestas

**Actividad para la comprensión auditiva
Escucha y completa los espacios en blanco**

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 5 minutos

1. Diga a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a leer cada una de las 5 oraciones dos veces.
3. Dígales que después de que usted termine de leer cada oración por segunda vez, ellos necesitarán llenar los espacios en blanco.
4. Al final, revise las respuestas de los estudiantes para asegurarse de que estén correctas. Si algunos estudiantes no tienen las respuestas correctas, invite a otros estudiantes a participar en la discusión hasta que la información se aclare.

Escucha y completa los espacios en blanco.

1. Las bacterias, los hongos, los parásitos y los virus pueden **CONTAMINAR** tus alimentos.
2. El **TERMÓMETRO** es un aparato que mide la temperatura.
3. Si algo se derrama en tu **REFRIGERADOR**, límpialo con agua caliente y jabonosa.
4. No dejes alimentos **PERECEDEROS** – como carne cruda, leche, frutas cortadas–a **TEMPERATURA** ambiente por más de 2 horas. Se van a **ECHAR A PERDER.**
5. Cuando guardes comidas en el refrigerador, divídelas en pequeñas porciones. Pon cada porción en un **ENVASE** no muy profundo.



El Refrigerador y Tu Salud

Pre-Evaluación

Fecha: _____

Nombre: _____

Circula la respuesta correcta.

1. ¿Guardar los alimentos en un refrigerador los conserva en buen estado?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes señales te indica que enfermaste por comida contaminada?

- a. dolores de estómago
- b. diarrea
- c. vómito
- d. todos los anteriores

3. ¿Qué tan frío debe estar tu refrigerador?

40°F y más
bajo

70°F y más
alto

4. La palabra *percedero* significa que “se echa a perder rápidamente”.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes deshacerte de las sobras de comida después de pasar cuatro días?

Sí

No

Total de Aciertos: _____



1. ¿Guardar los alimentos en un refrigerador los conserva en buen estado?

Sí

No

2. ¿Cuál de las siguientes señales te indica que enfermaste por comida contaminada?

- a. dolores de estómago
- b. diarrea
- c. vómito
- d. todos los anteriores

3. ¿Qué tan frío debe estar tu refrigerador?

40°F y
más bajo

70°F y
más alto

4. La palabra *perecedero* significa que “se echa a perder rápidamente”.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes deshacerte de las sobras de comida después de pasar cuatro días?

Sí

No

Total de Aciertos: _____

Menciona algunas formas de descongelar tus alimentos. (no calificar)
