



U N H O G A R S A N O

¿Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos?

Los alimentos que comes te pueden enfermar. Muchas personas van al hospital cada año porque se intoxican con la comida. Aprende lo que puedes hacer para evitar la intoxicación causada por alimentos.

¿Cuándo se pueden contaminar los alimentos?

Los alimentos se pueden contaminar en cualquier momento. Puede suceder cuando cultivamos, cosechamos, procesamos, almacenamos, o preparamos los alimentos. Estos son algunos ejemplos de cómo y cuándo los alimentos se pueden contaminar:

- Cuando el agua que usamos para cultivar las frutas y vegetales está contaminada con heces (popó/excrementos) de humanos o animales.
- Cuando una persona toca o manipula frutas o vegetales con las manos sucias.
- Cuando al momento de matar al animal, las heces humanas o del animal tocan la carne que comes.

¿Cómo sabrás si comiste alimentos contaminados?

Es posible que tengas algunos de estos síntomas:



Diarrea



Dolor de estómago



Fiebre



Náuseas/Vómito

¿Cómo puedes prevenir la intoxicación por alimentos?

Estos son algunos consejos que puedes seguir:

Quando estés comprando y guardando las compras

- Pon en el carrito los productos fríos al final de hacer tu compra de supermercado. Los productos fríos como la carne, el cerdo, los mariscos, los huevos, la leche y el queso necesitan mantenerse fríos. Mantenlos fríos para que las bacterias no vayan a crecer y contaminar la comida.
- Pon las carnes en una bolsa de plástico para que no toquen otros alimentos en tu carrito.
- Pon los alimentos fríos en el refrigerador tan pronto llegues a tu casa. Asegúrate de:
 - ✓ Poner la carne, la leche y las frutas en el estante, no en la puerta del refrigerador.
 - ✓ Mantener los huevos en su cartón en el estante del refrigerador.
 - ✓ Separar la carne de otros alimentos en tu refrigerador. De esta manera los jugos de la carne no contaminarán tus frutas y vegetales.

Vocabulario

- Aves
- Bacteria
- Contaminar
- Crudo
- Desinfectante
- Heces
- Intoxicación por alimentos
- Prevenir
- Roedores

Ve a tu doctor inmediatamente si tienes cualquiera de estos síntomas:

- fiebre (más de 101.5°F)
- vómito y no puede mantener en su estómago los líquidos
- diarrea que dura más de 3 días
- tienes mucha sed (deshidratado)
- ves sangre en tus heces
- sientes que te falta el aire o que no puedes respirar
- te sientes confundido o se te hace difícil pensar

Cuando estés cocinando

- Lava tus manos con jabón y agua tibia antes de preparar cualquier alimento. Lava tus manos después de tocar carne cruda.
- No prepares alimentos para otros si estás enfermo.
- Ten cuidado de no contaminar tus alimentos frescos con bacterias de la carne cruda. Las bacterias pueden llegar a tus alimentos por medio de:
 - ✓ Tus manos o toallas ensuciadas con jugos de las carnes crudas.
 - ✓ Los utensilios, tablas de cortar y platos que usaste para la carne cruda.
- Trata de usar dos tablas para cortar. Una para carnes crudas y una para las frutas, vegetales y otros alimentos frescos. Nunca pongas frutas y vegetales en el mismo plato con carnes crudas.
- Descongela los alimentos dejándolos en el refrigerador. También puedes descongelar los alimentos en el horno de microondas o en agua fría. Si usas agua fría, pon primero los alimentos en una bolsa de plástico cerrada.
- Lava las frutas y los vegetales frescos con agua de la llave para quitarles la tierra.
- Cocina las carnes a estas temperaturas para matar las bacterias:
 - ✓ 160 grados Fahrenheit para la carne molida, cerdo y jamón
 - ✓ 170 grados Fahrenheit para el cordero, ternera y carne de res
 - ✓ 180 grados Fahrenheit para las aves
 - ✓ Cocina los huevos hasta que la yema esté firme.



Después de cocinar

Es muy importante mantener tu cocina limpia. El mantener tu cocina limpia puede evitar que las bacterias, los insectos o roedores entren a tu cocina. Usa un desinfectante para limpiar los mostradores, las mesas y la estufa. Lava los platos y saca la basura cada noche. Recuerda guardar los restos de la comida inmediatamente.



Vocabulario y Definiciones

| | |
|--|---|
| Aves: | la carne que viene del pollo, pavo, pato, o ganso |
| Bacteria: | organismos microscópicos que pueden causar enfermedades |
| Contaminar: | hacer que algo se ensucie o se vuelva dañino; por ejemplo: los alimentos se contaminan cuando las bacterias crecen en ellos |
| Crudo: | alimentos que no se han cocinado o tratado de alguna manera |
| Desinfectante: | una sustancia de limpieza que mata bacterias y virus, como el cloro; puedes comprar el desinfectante en forma de spray, líquido, polvo o en toallitas húmedas |
| Heces: | materia orgánica de desecho eliminada de los intestinos; excremento; <i>popó</i> |
| Intoxicación causada por alimentos: | una enfermedad causada al tomar o comer alimentos contaminados |
| Prevenir: | evitar que algo pase; por ejemplo: al lavar tus manos regularmente <u>previenen</u> que las enfermedades se propaguen |
| Roedores: | pequeños mamíferos como ratones, ratas, ardillas, etc. con grandes dientes frontales que utilizan para roer o mordisquear |

¡Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos!

Plan de la lección

| Materiales necesarios | Hojas para repartir | Tiempo estimado |
|--|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Pizarrón blanco y marcadores • Lápices • Clave de Respuestas | <ul style="list-style-type: none"> • La lección “Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos” • Hoja para la “Actividad Auditiva” • Hoja de práctica • Evaluación previa y posterior del taller | <ul style="list-style-type: none"> • 1 hora |

NOTA PARA EL INSTRUCTOR: Para ajustarse al nivel de lenguaje y a las experiencias educativas de los participantes, actividades orales y/o en grupos se pueden sustituir por actividades de lectura, escritura, práctica de habilidades, y de evaluación.

| Elementos | Actividades | Notas |
|--------------------------------|--|---|
| Preparación | <ul style="list-style-type: none"> • Introduzca el tema (5 minutos) • Haga el examen de entrada (5 minutos) • Presente el vocabulario nuevo (5 minutos) | <ol style="list-style-type: none"> 1. ¿Qué es la intoxicación causada por alimentos? 2. ¿Cómo se pueden contaminar tus alimentos? 3. ¿Qué puedes hacer para evitar la intoxicación causada por alimentos? <ul style="list-style-type: none"> • Reparta la evaluación previa del taller 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 si saben lo que significan las palabras. Deles las definiciones. Use la lección “Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos”. |
| Instrucciones | <ul style="list-style-type: none"> • Lea la lección “Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos”. (10 minutos) • Identifique las palabras del vocabulario en la lectura. (5 minutos) • Reparta y revise la <i>Hoja de Práctica</i> con los estudiantes y pídale que la completen. (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 la Post-Evaluación (5 minutos) | <ul style="list-style-type: none"> • Los estudiantes completan la Post-Evaluación. |

¡Puedes prevenir la intoxicación causada por alimentos!

Actividad Auditiva

Actividad Auditiva

Propósito: Practicar la comprensión al escuchar

Tiempo: 5 minutos

1. Díga a sus estudiantes que en esta actividad ellos practicarán su habilidad de comprender al escuchar.
2. Dígales que usted va a leer dos veces cinco oraciones diferentes.
3. Dígales que después de que usted termine de leer la oración por segunda vez, ellos necesitan decidir si la oración es verdadera o falsa.
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.

¿Verdadero o Falso?

| Oración | Verdadero | Falso |
|---|-----------|-------|
| 1. Es buena idea lavar mis uvas antes de comerlas. | ✓ | |
| 2. No hay necesidad de tener dos tablas de cortar en la cocina. | | ✓ |
| 3. Puedo descongelar los alimentos en el microondas o en agua fría. | ✓ | |
| 4. Necesito lavar mis manos con agua tibia y jabón después de que toco carne cruda. | ✓ | |
| 5. Necesito cocinar mis chuletas de cerdo hasta que estén a 160 grados Fahrenheit. | ✓ | |



¡Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos!

Hoja de práctica

Nombre: _____

Fecha: _____

Actividad 1: ¡Leamos!

Leticia está cocinando para su familia. Leo, el bebé de Leticia, no se siente bien. Él empieza a llorar así que ella va a revisarlo. Su pañal está sucio. Él tiene diarrea. Leticia le cambia el pañal muy rápidamente porque dejó el arroz cocinando en la estufa. Ella regresa a la cocina. El arroz está bien. No se quemó. Luego ella empieza a cortar la lechuga, los tomates y el pepino para la ensalada. La cena está lista y finalmente la familia se sienta a comer. Al día siguiente, Leticia y su esposo José se levantan enfermos. Los dos han estado vomitando y no pueden ir al trabajo. Tienen diarrea también. Ellos no entienden que pasó.

1. ¿Por qué están enfermos Leticia y José?


2. ¿Cómo pudo Leticia haber prevenido la intoxicación alimenticia?

Actividad 2: Marque las respuestas correctas

Marca las respuestas correctas. Usa la lección si la necesitas.


1. ¿Qué alimentos pones en tu carrito al final cuando vas a la tienda?

Carnes
 Leche
 Verduras




2. Cuando estás preparando alimentos, ¿debes separar la carne cruda de los alimentos que no tienes que cocinar, tales como frutas y verduras?

Si
 No



3. ¿Hasta qué temperatura necesita cocinarse el pollo?

160° Fahrenheit
 170° Fahrenheit
 180° Fahrenheit



Actividad 3: Escuchar

Escucha las instrucciones de tu profesor cuidadosamente y marca la respuesta correcta.

| Oración | Verdadero | Falso |
|---------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Actividad 1: ¡Leamos!

Leticia está cocinando para su familia. Leo, el bebé de Leticia, no se siente bien. Él empieza a llorar así que ella va a revisarlo. Su pañal está sucio. Él tiene diarrea. Leticia le cambia el pañal muy rápidamente porque dejó el arroz cocinando en la estufa. Ella regresa a la cocina. El arroz está bien. No se quemó. Luego ella empieza a cortar la lechuga, los tomates y el pepino para la ensalada. La cena está lista y finalmente la familia se sienta a comer. Al día siguiente, Leticia y su esposo José se levantan enfermos. Los dos han estado vomitando y no pueden ir al trabajo. Tienen diarrea también. Ellos no entienden que pasó.

1. ¿Por qué están enfermos Leticia y José?

Leticia le cambió el pañal al bebé. El bebe, tenía diarrea. Ella regresó a la cocina para preparar la ensalada con sus manos sucias. Sus manos sucias contaminaron la ensalada. El comer la ensalada contaminada les enfermó.

2. ¿Cómo pudo Leticia haber prevenido la intoxicación alimenticia?

Ella debió haberse lavado las manos con agua tibia y jabón antes de tocar los alimentos otra vez.

Actividad 2: Marque las respuestas correctas

Respuestas correctas:

1. ¿Qué alimentos pones en tu carrito al final cuando vas a la tienda?

✓ Carnes
✓ Leche

2. Cuando estás preparando alimentos, ¿debes separar la carne cruda de los alimentos que no tienes que cocinar, tales como frutas y verduras?

✓ Sí

3. ¿Hasta qué temperatura necesita cocinarse el pollo?

✓ 180° Fahrenheit

Actividad 3: Escuchar

Escucha las instrucciones de tu profesor cuidadosamente y marca la respuesta correcta.

| Oración | Verdadero | Falso |
|---|-----------|-------|
| 1. Es buena idea lavar mis uvas antes de comerlas. | ✓ | |
| 2. No hay necesidad de tener dos tablas de cortar en la cocina. | | ✓ |
| 3. Puedo descongelar los alimentos en el microondas o en agua fría. | ✓ | |
| 4. Necesito lavar mis manos con agua tibia y jabón después de que toco carne cruda. | ✓ | |
| 5. Necesito cocinar mis chuletas de cerdo hasta que estén a 160 grados Fahrenheit. | ✓ | |



¿Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos!

Pre-Evaluación

Fecha: _____

Nombre: _____

Circula la respuesta correcta.

1. ¿Puede contaminarse la comida cuando se cultiva, cosecha, procesa o prepara?

Sí

No

2. Comer alimentos contaminados puede enfermarte y darte:

a. diarrea

b. fiebre

c. vómito

d. todos los anteriores

3. Cuando estás comprando tus alimentos, necesitas:

escoger los productos fríos (carne, huevos) al final de tus compras

poner todo junto en una bolsa

4. El desinfectante es una sustancia limpiadora que mata bacterias y virus.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes cocinar tus huevos hasta que la yema esté firme?

Sí

No

Total de Aciertos: _____



¿Puedes evitar la intoxicación causada por alimentos!

Post-Evaluación

Fecha: _____

Nombre: _____

Circula la respuesta correcta.

1. ¿Puede contaminarse la comida cuando se cultiva, cosecha, procesa o prepara?

Sí

No

2. Comer alimentos contaminados puede enfermarte y darte:

a. diarrea

b. fiebre

c. vómito

d. todos los anteriores

3. Cuando estás comprando tus alimentos, necesitas:

escoger los
productos
fríos (carne,
huevos) al
final de tus
compras

poner todo
junto en una
bolsa

4. Debes cocinar el cordero, la ternera, y la carne de res a 170 grados Fahrenheit.

Verdadero

Falso

5. ¿Debes cocinar tus huevos hasta que la yema esté firme?

Sí

No

Total de Aciertos: _____

¿Cómo pueden las bacterias de la carne llegar a los vegetales cuando cocinas? (no calificar) _____
