



HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Los alimentos que comes vienen del campo o de los criaderos de animales y; desde donde se cultivan o crían hasta que llegan a tu boca, se ensucian y contaminan fácilmente con microbios y muchas sustancias que pueden ocasionarte enfermedades.



Por eso cuando prepares o comas algo, es necesario:

1. Lavar bien tus manos.
2. Evitar tocar dinero o animales.
3. Lavar bien los alimentos antes de consumirlos.
4. Desinfectar las frutas y verduras poniéndolas 3' en agua con dos gotitas de cloro, antes de preparar tus alimentos.
5. Lava el cascarón del huevo antes de abrirlo, porque contiene excrementos de las gallinas.
6. Conservar las carnes y productos de origen animal en refrigeración y para consumirlas hay que cocerlos bien.
7. Mantener la casa limpia y en orden para que no haya moscas o cucarachas y si tienes animales domésticos vigila que no estén cerca de los alimentos.
8. No comer en los puestos ambulantes de la calle.



Actividades para casita

- **Observa** muy bien las siguientes imágenes y **escribe**, dentro del círculo, el número que corresponde a las recomendaciones de HIGIENE DE LOS ALIMENTOS mencionadas en la página anterior.

