



## HIGIENE EN LOS ALIMENTOS

### Actividad 1: CUIDADO AL COMER FUERA DE LA CASA

#### ► **Objetivo:**

- Que los alumnos reconozcan las medidas necesarias para asegurar una higiene alimentaria y evitar enfermedades por consumo de alimentos.

#### ► **Ejercicio:**

- Lee la siguiente viñeta e identifica las acciones que Paula debió tomar en cuenta para cuidar su salud. Circula con color rojo aquellas acciones incorrectas y con azul, las correctas:



Paula es una chica de 14 años, le gusta mucho salir con sus amigos y pasar buenos momentos. Un buen día ella y su grupo de compañeros salían del colegio, cuando de pronto sintieron un aroma riquísimo, era un puesto de sándwiches. Todos corrieron hacia él para pedir algo de comer, pero Paula recordó que antes de comer debía lavarse las manos. Aunque sus compañeros no la escucharon, Paula entró nuevamente al baño del colegio y se lavó las manos con abundante agua y jabón. "Ya estoy preparada para comer", dijo. Regresó al puesto de sándwiches y pidió una hamburguesa, y mientras la preparaban, observó que el cocinero no llevaba guantes y más bien tenía las manos sucias. Vio también que utilizaban el mismo cuchillo para cortar la carne molida de la hamburguesa, como para el pan y las verduras. Todo esto llamó la atención de Paula, pero como otros compañeros comían su riquísimo sánduche, ella prefirió no decir nada. Su almuerzo ya estaba casi listo y pidió que le echaran salsas a su pan, y aunque observó que la mayonesa no estaba refrigerada, tenía tanta hambre que le dió un gran mordisco.

Cuando todos terminaron de comer, caminaron hacia casa y se despidieron contentos. Sin embargo, tras unas horas en casa, Paula empezó a sentirse mal. Su barriga crujía con dolor y sintió ganas de vomitar. Tras muchas veces de ir al baño, llamó a su mamá asustada y ella la llevó al doctor. La examinaron, tomaron análisis de sangre y el resultado fue que ¡tenía Salmonelosis!

La salmonelosis le duró algunos días, tuvo que permanecer en cama y acatar las indicaciones del doctor. Luego empezó a sentirse mejor "¿Qué pude haber hecho diferente para no caer en esta enfermedad?" Se preguntó Paula.  
¡Ayúdala a responder esta pregunta!