



Los **n**ios y **n**ias ,
tenemos **e**recho
a una **v**i **a** salu **a**ble
que incluya **comi** **a** ,
casa higinica
y **atencin** **m** ica



Campaña
Compartir
2018

R pasando algunos conc ptos con mi Ma str@

La salud es el estado en que un ser u organismo vivo no tiene ninguna lesi3n ni padece ninguna enfermedad y ejerce con normalidad todas sus funciones.

La OMS (Organizaci3n Mundial de la Salud), dice que la salud es un estado de completo bienestar f3sico, mental y social.

La nutrici3n est3 relacionado con una serie de mecanismos fisiol3gicos a trav3s de los cuales el organismo transforma y utiliza las sustancias contenidas en los alimentos mediante la digesti3n, que comienza con la masticaci3n..

Una buena nutrici3n (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio f3sico regular) es un elemento fundamental de la buena salud. Una mala nutrici3n puede reducir la inmunidad, aumentar la vulnerabilidad a las enfermedades, alterar el desarrollo f3sico y mental, y reducir la productividad.

La Alimentaci3n: es un proceso voluntario del ser humano que comienza con un deseo de ingerir alimentos. 3ste conduce a seleccionar, preparar y consumir una serie de productos frente a otros, sin olvidar todos los condicionantes hist3ricos, ambientales y sociales que intervienen en dicho proceso.

Los alimentos son esenciales para vivir. Los necesitamos para crecer, levantarnos por las ma3anas y estar sanos, por ello es tan importante alimentarse bien. 3stos pueden ser de origen vegetal, animal y mineral. Esta alimentaci3n ha de ser variada y proporcional.

Higiene de los alimentos

La OMS (Organizaci3n Mundial de la Salud), define la higiene alimentaria como 3n conjunto de condiciones y medidas que deben estar presentes a lo largo de todo el proceso de manipulaci3n de los alimentos con el objetivo de garantizar la salubridad de los mismos3. Desde que un alimento es ofrecido por la naturaleza hasta que forma parte de un plato, debe pasar por una serie de etapas y medidas que garanticen la seguridad de su consumo y que impidan la transmisi3n de enfermedades, as3 como ofrecer al consumidor productos sanos, nutritivos y agradables que le permitan llevar a cabo una alimentaci3n sana y placentera.



Escribe las diferencias entre alimentaci3n y Nutrici3n

alimentaci3n	nutrici3n

Encuesta sobre hábitos de higiene en la manipulación de alimentos en casa



La preparación de los alimentos en la vivienda, también requiere cuidados especiales por parte de las personas implicadas. Responda colocando una X según corresponda:

S: Si siempre F: Frecuente N: Nunca

	S	F	N
Las personas que van a manipular los alimentos lavan sus manos antes de hacerlo			
En la cocina: los estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza están limpios y libres de contaminación.			
Los alimentos se preparan con agua hervida.			
Antes de abrir un enlatado se lee su fecha de vencimiento.			
Las frutas y verduras se lavan y desinfectan.			
Se hierve la leche cruda antes de consumirla.			
Consumimos en su totalidad los alimentos enlatados una vez destapados.			
Evitamos mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.			
Cuando no consumimos los alimentos inmediatamente después de su preparación, los refrigeramos.			
Evitamos estornudar o toser sobre los alimentos.			
Los recipientes de basura están alejados de la zona de preparación de alimentos.			

MENOS DE 15 PUNTOS

PELIGRO

RESULTADOS	S	F	N
	2	1	0

PUNTOS OBTENIDOS

15 PUNTOS O MÁS

ZONA SEGURA

LOS ALIMENTOS

INSTRUCCIONES:

Marca con (x) los alimentos de origen animal, colorea los de origen vegetal y encierra en un círculo los de origen mineral.



Oracin

Querido Jess:

yo quiero ser compasivo y ayudar a los que sufren. Quiero ser como el buen samaritano, que se hizo prjimo de quien estaba tirado en el camino y necesitaba una mano. Dame valor para acercarme a todos los que necesitan consuelo, compaia y ayuda de cualquier tipo. Empapa mi corazn del espirtu del buen samaritano para que ofrezca siempre mis manos abiertas a los dems. Que nunca pase de largo ante el dolor de mis hermanos que no sea indiferente al sufrimiento. Dame fuerzas, Jess, para vivir ayudando a todos. Amn.

