



Proyecto La Familia / Casa y Campo Programa La Promotora

Lección de Nutrición # 5: ¡Limpie, separe, cocine, refrigere!

Al final de la lección la participante habrá:

- Revisado cómo limpiar, cocinar y almacenar alimentos para evitar intoxicación con los alimentos

Materiales para los participantes:

- Folleto: *Factores Sobre la Seguridad de los Alimentos; Principios Básicos en la Preparación de los Alimentos Seguros*
- Handout: *Cómo mantener los alimentos en buenas condiciones en el hogar*
- Libro para colorear y creyones: *Seguridad de los Alimentos*

Materiales para demostración:

- Termómetro de refrigeradora

Ayude a la participante a que revise las maneras para evitar intoxicarse con los alimentos:

Evaluación:

- ¿Alguna vez ha conocido usted a alguien que se haya intoxicado con alimentos? ¿Qué les pasó?
- ¿Por qué se intoxican las personas con alimentos?

Actividades:

Revise *Cómo mantener los alimentos en buenas condiciones en el hogar*.

Reflexión:

- ¿Cuáles son cuatro maneras de mantener las bacterias alejadas de los alimentos?

Ayude a la participante aprender por cuánto tiempo debe guardar los alimentos en el refrigerador:

Evaluación:

- ¿Por cuánto tiempo puede usted guardar (productos avícolas, carne, huevos, leche, etc.) antes de que se dañen?
- ¿Por qué los alimentos dañados la enferman?

Actividad:

Revise *Factores Sobre la Seguridad de los Alimentos* (enfatique la sección sobre la duración de almacenamiento de alimentos).

Use el termómetro para medir la temperatura del refrigerador de la participante.

Enseñe a la participante a usar el termómetro correctamente.

Reflexión:

- ¿Qué aprendió usted sobre el cuidado que debe tener con los alimentos que no sabía antes?
- ¿Basado en lo que usted aprendió, qué hará usted diferente?