

## Guía de trabajo autónomo

### CTP LA SUIZA GUIA #2

Nombre del docente: JAIRO MORA

Taller Exploratorio/Tecnología/Especialidad Técnica: Preparación de alimentos

Unidad de estudio: Manipulación de alimentos

Nivel: Séptimo

Canal de comunicación: WhatsApp, correo electrónico([Jairo.mora.rodriguez@mep.go.cr](mailto:Jairo.mora.rodriguez@mep.go.cr)), material impreso, TEAMS .teléfono 89809168

Horario de atención: A distancia 7 a 4 30 pm

Centro educativo: 7 a 4 30 pm

Escenario: 1 ( ) 2 ( ) 3 ( ) 4 ( )

Período establecido para el desarrollo de la guía:

FECHA DEVOLUCION:

Del 01 del mes marzo al 12 del mes marzo de 2021

15 DE MARZO o en entrega de alimentos

Nombre del Estudiante: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

Nombre del Padre o encargado: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

## II Parte. Planificación Pedagógica

<b>Espacio físico, materiales o recursos didácticos que voy a necesitar:</b>	<i>Materiales generales como cuaderno, cartulina o papel periódico, revistas, periódicos, borrador, lápiz o lápices de color, folder personalizado para guardar evidencias, etc. Un espacio iluminado aceptable, el cual está libre de ruido y el estudiante se pueda concentrar en las tareas. Contar con buena ventilación.</i>
<b>Indicaciones generales:</b>	<i>La información que requieres para el trabajo la encontrarás en los anexos. En este trabajo debes leer información subrayar los conceptos que no conoces y buscar su significado. Responder varias preguntas. Construir una ilustración gráfica, hacer una simulación y un comentario audible</i>

## Actividades que realiza el estudiante.

### Resultado (s) de aprendizaje/Objetivo (s):

#### I. Conexión

Identifica los conceptos relacionados con los tipos de contaminación en la manipulación de alimentos donde el docente realiza preguntas aleatorias a los estudiantes mediante la técnica de preguntas exploratorias.

## II. Clarificación

Demuestra la importancia de los buenos hábitos de higiene personal para evitar la contaminación en el proceso de manipulación de alimentos mediante ilustración gráfica.

## III. Colaboración

El docente solicita a cada estudiante que realice una simulación de los hábitos de higiene y los demás deben adivinar el acto o el hábito correspondiente

## IV. Construcción/Aplicación

Analizar la importancia de aplicar los buenos hábitos de higiene personal en la manipulación de alimentos, mediante creación de comentario por medio de audio

2

Actividades de aprendizaje para la implementación de la mediación pedagógica en educación combinada	Ambiente de Aprendizaje	Evidencias
<p>I. Conexión (preguntas <b>a resolver</b>)</p> <p>En el anexo #1 encuentras un texto sobre conceptos básicos relacionados con Alimentos, debes leerlo y responder en forma clara</p> <p>A) ¿Qué es higiene?</p> <p>B) ¿Por qué es importante la higiene personal?</p> <p>C) ¿Por qué el lavado de manos salva vidas?</p> <p>D) ¿En qué consiste la higiene ocular?</p>	Centro educativo	Tipo: <u>Conocimiento</u>
<p>II. Clarificación (<b>ilustración grafica</b>)</p> <p>La ilustración grafica es la representación del tema. Representa mediante una ilustración la higiene personal anexo 1</p>	Centro educativo	Conocimiento
<p>III. Colaboración (<b>simulación</b>)</p> <p>Algunos de los alumnos en forma individual harán una simulación de los buenos y malos hábitos de higiene.</p>	Centro educativo	— Conocimiento
<p>IV. Construcción/Aplicación (<b>comentario audible</b>)</p> <p>Después de leer la información harás un comentario audible</p>	hogar	( ) Desempeño

**ANEXO 1. GUIA 2**  
**PREPARACION DE ALIMENTOS 7º**  
**UNIDAD: MANIPULACION DE ALIMENTOS**

**Llevemos los hábitos de higiene personal a otro nivel**

*«Un hombre no está bien, hasta que sea feliz, sano, y próspero; y la felicidad, la salud, y la prosperidad son el resultado de un ajuste armonioso del interior con el exterior del hombre» - James Allen.*

3

¿En qué piensas cuando lees la palabra **«higiene»**?

Una de las respuestas más comunes es: «Limpieza y aseo personal». Sin embargo, partiendo de la premisa de que **somos la suma de nuestros hábitos**, esta definición podría tener un enfoque más integral.

«Limpiar» también significa quitar todo lo que entorpece el brillo o el buen funcionamiento de algo; entonces, tener buenos hábitos de higiene personal abarca desde un adecuado lavado de manos, el aseo del cuerpo, el mantenimiento de los espacios que habitamos, hasta todo lo que hacemos para mantener nuestra mente equilibrada. Esto último es lo que se conoce como **higiene mental**.

Para tener una visión integral del tema, te traemos en esta entrada 5 hábitos de **higiene corporal** que nunca pasan de moda y 5 hábitos para preservar nuestra **higiene mental**.

**5 Hábitos de higiene personal que no pasan de moda**

Desde niños hemos oído hablar en muchísimas ocasiones sobre la importancia de algunos hábitos de aseo personal e higiene.



La razón por la que sigue siendo valiosa su difusión es porque repercuten en la manera en la que nos relacionamos con el resto de las personas. Además que son un reflejo importante de la salud y la visión que tenemos acerca de nosotros mismos.

## 1. Una ducha siempre será una buena elección

Está comprobado que a través del baño removemos no solo la suciedad, sino también la transpiración y el componente graso propio de la piel, que se acumula tapando los poros y dificultando la liberación de toxinas.

El aseo diario además, trasciende lo psicológico, ya que el baño es el momento ideal para el surgimiento de nuevas ideas; a su vez, este hábito es uno de los principales medios de descarga de tensión, por lo que es especialmente efectivo ante dolores de cabeza y contracturas, facilitando también la relajación y la meditación.

## 2. Cuida tu aliento, dientes y encías

La higiene bucal es otro de esos hábitos que no caducan, porque ¿a quién le va a gustar entablar una conversación con alguien que tenga mal aliento?

Por otro lado, una mala higiene bucal acarrea otros problemas como enfermedades estomacales e infecciones.

La recomendación es que el cepillado se haga luego de cada comida y como normalmente es muy complicado alcanzar la placa, y otros restos de alimentos que se alojan entre la línea de la encía y los dientes, con el cepillado común, utilizar hilo dental facilitará una limpieza a mayor profundidad.

### 3. El lavado de manos salva vidas

Lavarse las manos adecuadamente es la primera línea de defensa contra la propagación de muchas enfermedades, desde un resfriado común hasta enfermedades más graves.

Diversos estudios, realizados por la Organización Mundial de la Salud (OMS), han comprobado que con el lavado de manos regular, se puede reducir casi en un 23% la transmisión de enfermedades respiratorias, como la neumonía.

### 4. Higiene ocular

El sentido de la vista y el estado de nuestros ojos es muy importante, ya que la mitad de la información que recibimos del entorno nos llega a través de ellos.

Para cuidarlos, debemos tomar conciencia de evitar tocar nuestros ojos con las manos sucias, vigilar la iluminación y la distancia a la que vemos la computadora o la T.V. y aprender a relajar la vista por medio de masajes y técnicas para bajar la tensión.

### 5. Otros aspectos importantes del cuidado personal

Cortarse las uñas, lavarse el pelo, secar bien los pies, limpiar la cara, oídos y nariz, así como llevar una [alimentación saludable](#), son otros hábitos de higiene personal que no debemos olvidar. No sólo para tener un aspecto limpio y saludable, sino para garantizar que nuestro cuerpo funcione de la mejor manera.

## ANEXO # 2. ANAGRAMA



6



### ANEXO # 3. ROMPECABEZAS

Recorte las piezas del rompecabezas, en la hoja que dice Rompecabezas sobre los tipos de Contaminantes de Alimentos, arme y pega el mismo, anote en el cuadro adjunto ejemplos de cada uno de los contaminantes.

