

Velocidad lectora

Para seguir practicando con la expresividad, lee este texto en voz alta como si estuvieras en un programa de radio. Grábalo, escúchate y mide tu velocidad. ¿Mejoró tu lectura a lo largo del curso? ¿Cómo podrías perfeccionarla?



Glosario

Ebullición. Acción o efecto de hervir.

Higiene en los alimentos: una práctica cotidiana

La salud para el ser humano, no sólo es un estado de bienestar físico, mental y social; es también un estado de equilibrio entre el individuo y su medio ambiente, en donde la higiene juega un papel fundamental para la salud de todos.

En la actualidad, miles de niños y cientos de adultos mueren cada año en todo el mundo por no tener cuidado en la preparación higiénica de alimentos en restaurantes, fondas, puestos callejeros y hasta en la propia casa. México no está exento de esta problemática: se calcula que en el país ocurren cada año cerca de 200 millones de episodios de diarrea por comer alimentos contaminados, cifra por demás alarmante que no está alejada de la realidad.

¿En qué consiste la higiene de los alimentos?

Son las medidas necesarias para garantizar que los alimentos no se contaminen y así conservar la salud de quien los consume.

Principales medidas de higiene de los alimentos

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios de cocina.
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos.
- Usar trapos de cocina de colores, uno para cada actividad.

Evite:

- Estornudar frente a los alimentos.
- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación.
- Preparar los alimentos cuando se está enfermo.
- Tocar alimentos cocidos si no se tienen las manos limpias.

Recuerde:

- Lavar los utensilios utilizados antes y después de preparar los alimentos.
- Cocerlos muy bien, mantenerlos tapados y en refrigeración.
- Los animales domésticos como perros y gatos pueden contaminar los alimentos.
- Controlar plagas como ratas y cucarachas.

Los 10 pasos de la higiene de los alimentos:

1. No compre alimentos que huelan mal o se vean descompuestos o tengan la fecha de caducidad vencida.
2. Compre alimentos debidamente etiquetados.
3. Consuma alimentos recién preparados y de preferencia en casa.
4. Si come en la calle, asegúrese de que el lugar cumpla con las medidas higiénicas necesarias.
5. No almacene alimentos en el refrigerador sin taparlos.
6. Tire la basura diariamente.
7. Cuando recaliente alimentos ya preparados, hágalo hasta su **ebullición**.
8. Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos.
9. Después de tocar cualquier alimento crudo, lávese las manos.
10. Utilice agua potable para preparar los alimentos y desinfectada para beber.

“Higiene en alimentos: una práctica cotidiana”, en Secretaría de Salud. *Cofepris*. Disponible en <<http://www.cofepris.gob.mx/Paginas/Temas%20Interes/Tips%20Sanitarios/HigieneEnAlimentos.aspx>> (Consulta: 1° de julio de 2013.)