Hábitos de higiene antes de comer

Nombre: _____

Fecha: _____

Puntaje: _____

1.

¿Qué significa lavarse las manos antes de comer?

1. Es limpiar las manos con agua y jabón para eliminar gérmenes.
2. Es un ritual sin importancia.
3. Es solo mojar las manos con agua.

2.

Si no te lavas las manos antes de comer, ¿qué riesgo existe?

1. Pueden entrar gérmenes al cuerpo y causar enfermedades.
2. Las manos se pondrán ásperas.
3. La comida no tendrá buen sabor.
4. Te regañarán en la mesa.

3.

¿Cuántos segundos se recomienda frotar las manos con jabón durante el lavado?

Respuesta: _____

4.

¿Qué necesitas para lavarte las manos correctamente?

1. Solo agua.
2. Agua y jabón.
3. Jabón y toalla de papel.
4. Agua, jabón y una toalla limpia para secarse.

5.

Antes de comer una manzana, ¿qué debes hacer?

1. Lavarla con agua para quitar suciedad y gérmenes.
2. Comerla directamente del árbol.
3. Pelarla siempre, sin lavar.

6.

¿Cuál de estas acciones es un hábito incorrecto antes de comer?

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Secarse las manos con una toalla limpia.
3. Comer alimentos que cayeron al suelo.
4. Lavar las frutas antes de comerlas.

7.

¿Cuál es el orden correcto de las siguientes acciones antes de comer?

1. Sentarse a la mesa, lavarse las manos, servir la comida.
2. Servir la comida, lavarse las manos, sentarse a la mesa.
3. Lavarse las manos, sentarse a la mesa, servir la comida.
4. Sentarse a la mesa, servir la comida, lavarse las manos.

8.

Para eliminar gérmenes de las manos, ¿qué producto debes usar junto con el agua?

Respuesta: _____

9.

¿Cuál es un beneficio de tener buenos hábitos de higiene antes de comer?

1. Prevenir enfermedades transmitidas por los alimentos.
2. Hacer que la comida se vea más apetitosa.
3. Ahorrar agua y jabón.

10.

Para evitar intoxicaciones alimentarias, ¿qué debemos hacer antes de comer?

1. Comer rápido.
2. Lavar bien los alimentos crudos.
3. Dejar la comida fuera del refrigerador.
4. Compartir cubiertos con otros.

11.

¿Por qué es mejor usar jabón que solo agua al lavarse las manos?

1. Porque el jabón hace espuma y es divertido.
2. Porque el jabón huele bien.
3. Porque el jabón ayuda a eliminar grasas y gérmenes que el agua sola no quita.

12.

Después de lavarte las manos, ¿cuál es la mejor forma de secarlas?

1. Sacudirlas al aire.
2. Secarlas en la ropa.
3. Usar una toalla limpia o papel desechable.
4. Dejarlas secar solas.

13.

Los microorganismos que causan enfermedades y se eliminan lavándose las manos se llaman comúnmente _____.

Respuesta: _____

14.

¿Cuál de estos alimentos generalmente NO necesita lavarse antes de comer?

1. Un pan empacado.
2. Una manzana.
3. Una zanahoria cruda.

15.

¿Qué es la contaminación cruzada?

1. Comer alimentos cruzando los cubiertos.
2. Dejar comida en el plato.
3. Mezclar alimentos cocidos y crudos intencionalmente.
4. La transferencia de gérmenes de un alimento a otro.

16.

Durante la comida, ¿cuál es un buen hábito de higiene?

1. Hablar con la boca llena.
2. Compartir tu bebida con un amigo.
3. Usar servilleta para limpiarte la boca.

17.

¿Qué temperatura de agua es más efectiva para lavarse las manos?

1. Agua fría.
2. Agua tibia.
3. Agua muy caliente.
4. Cualquier temperatura sirve igual.

18.

Nombra una enfermedad que se puede prevenir lavándose las manos antes de comer.

Respuesta: _____

19.

Si te lavas las manos 3 veces al día y cada lavado dura 20 segundos, ¿cuántos segundos en total lavas tus manos al día?

Respuesta: _____

20.

Estás a punto de comer una ensalada. ¿Qué debes hacer primero?

1. Lavarte las manos.
2. Lavar las verduras para la ensalada.
3. Poner la mesa.
4. Servir el aderezo.