

# Indice



Prefacio	vii
Introducción	ix
<b>Sección 1 Los alimentos y el cuerpo</b>	<b>1</b>
Cuestiones y actividades clave	1
¿Por qué es importante el alimento?	3
Alimentos que comemos	3
El alimento y las necesidades del cuerpo	3
Alimentos energéticos	8
¿Por qué necesita el cuerpo energía?	8
Alimentos energéticos	10
¿Qué pasa con lo que comemos?	12
Producción de alimentos: el huerto escolar	13
Etapa 1: Emplazamiento	14
Etapa 2: Los cultivos	14
Etapa 3: Puesta en marcha del huerto	14
Preparación y consumo del producto	15
Otras cuestiones vinculadas al huerto escolar	15
Apéndice	17
<b>Sección 2 Conservación de los alimentos</b>	<b>19</b>
Cuestiones y actividades clave	19
La contaminación de los alimentos	21
Enemigos mortales al acecho: bacterias y otros microorganismos	24
El desarrollo de las bacterias	26
La propagación de bacterias y otros organismos	29
Reglas básicas para la inocuidad de los alimentos	30
Limpieza	30
Conservación de los alimentos	32
Carne y productos cármicos	35
Preparación y cocinado de los alimentos	36
Enfermedades no bacterianas transmitidas por los alimentos	37
Apéndice 1	39
Apéndice 2	40
Apéndice 3	41

<b>Sección 3 Un abastecimiento de agua inocua</b>	<b>42</b>
Cuestiones y actividades clave	42
Usos del agua	43
Los seres vivos y el agua	44
El agua y nuestro organismo	45
Cómo pierde agua el organismo	47
Deshidratación	48
El ciclo del agua	51
Fuentes de agua	52
Fuentes de agua en la comunidad	53
Ríos	54
Pozos	54
Manantiales	56
Agua de lluvia	56
Para hacer el agua inocua	57
Ebullición	57
Filtración	57
Desinfectantes químicos	58
Almacenamiento de agua en el hogar	59
<b>Sección 4 Recogida y evacuación de desechos en condiciones higiénicas</b>	<b>65</b>
Cuestiones y actividades clave	65
Excreciones y otros desechos líquidos	67
¿Qué son las heces?	68
¿Qué otras cosas contienen las heces?	69
Parásitos	70
Lugares seguros para defecar	73
Letrinas	74
Otros sistemas de eliminación de excrementos	77
La evacuación de desechos sólidos	78
Preparación de abono por fermentación	79
Enterramiento	80
Incineración	80
Apéndice 1	83
Apéndice 2	85
<b>Sección 5 Higiene personal</b>	<b>88</b>
Cuestiones y actividades clave	88
Gérmenes, gérmenes, gérmenes	89
Reducción de la propagación de gérmenes	90
«Guerra de gérmenes»	90

Cuidado del cuerpo	91
Las partes del cuerpo	91
¿Quién es responsable?	92
Piel	92
Dientes y encías	95
Uñas	98
Cabello	98
<b>Sección 6 Insectos, plagas y animales domésticos —su papel en la propagación de enfermedades</b>	<b>103</b>
Cuestiones y actividades clave	103
Ratas y ratones	105
Lucha contra los roedores	107
Moscas domésticas	109
Otras plagas de insectos	110
Animales de compañía y otros animales domésticos	112
<b>Sección 7 Un medio ambiente doméstico saludable</b>	<b>117</b>
Cuestiones y actividades clave	117
Mantener los hogares limpios y ordenados	119
Ventilación	121
Iluminación	122
Prevención de accidentes	123
Tipos usuales de accidentes en el hogar	123
Recomendaciones	124
Primeros auxilios	125