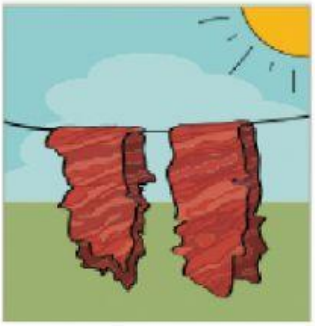
Sabiduría de nuestros antepasados en la alimentación

Herencia de nuestros antepasados



Nuestros antepasados consumían diferentes alimentos de manera natural y frescos. Ellos también consumían las carnes y los vegetales asados, como en la pachamanca, a la brasa y en estofado. En la cultura Nazca, preferían el maní tostado con cáscara; de esta manera, aprovechaban mejor sus nutrientes.



Había épocas del año donde los alimentos escaseaban y ellos sabiamente para guardar sus alimentos y evitar que se malogren o pierdan completamente sus nutrientes, practicaban la deshidratación. Uno de ellos era la carne, a la que salaban y después la exponían al sol; otro alimento era la papa, la que era expuesta a la helada de la noche y luego al sol varias veces. De esta manera, los podían utilizar cuando los necesitaban.

- A partir de lo leído, conversa

1) ¿De qué trata el texto?

_____
_____
_____

2) ¿De qué forma consumían los alimentos?

_____
_____
_____
_____

3) La práctica de la deshidratación que hacían nuestros antepasados, ¿te parece útil?, ¿por qué?

_____
_____
_____
_____

4) Según el texto, ¿qué prácticas hacían nuestros antepasados para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos?

_____
_____
_____
_____

LIVEWORKSHEETS

5) ¿De qué trata principalmente este párrafo del texto?



Nuestros antepasados consumían diferentes alimentos de manera natural y frescos. Ellos también consumían las carnes y los vegetales asados, como en la pachamanca, a la brasa y en estofado. En la cultura Nazca, preferían el maní tostado con cáscara; de esta manera, aprovechaban mejor sus nutrientes.



6) Para responder, lee primero los recuadros que tienen números y después relaciónalos con los que están frente a ellos. Observa el ejemplo.

1	Nuestros antepasados	preferían el maní tostado con cáscara; de esta manera, aprovechaban mejor sus nutrientes.
2	En la cultura Nazca	consumían diferentes alimentos de manera natural y frescos.
3	Ellos	también consumían las carnes y los vegetales asados, como en la pachamanca, a la brasa y en estofado.

7) Ahora, conversa con un familiar a partir del texto.

La deshidratación de la carne permite conservar sus nutrientes.

¿Qué opinas?, ¿por qué?

LIVEWORKSHEETS