



ÁREA: Plan Lector

Nuestra Meta:

Leer una infografía e identificar la información explícita e implícita del texto.

Lee el texto:

Oro en grano: La quinua.



2013, año internacional de la quinua



Cultivo adaptable

Por su variabilidad genética, se adapta a diversos tipos de climas y ecosistemas.



Diversa preparación



Ensalada



Frutada



Hamburguesa



Mazamorra



Chupe



Barras energéticas

Propiedades nutracéuticas

Es una fuente de fibra y fitoestrógenos (daidzeina y cisteína), y es libre de gluten.

El oro de los incas



Variabilidad genética



Calidad nutritiva

El huevo, la carne y los lácteos son alimentos que presentan todos los aminoácidos esenciales; la quinua, sin embargo, presenta un mayor contenido de estos.

Cuadro 1. Composición del valor nutritivo de la quinua en comparación con alimentos básicos

Componentes (%)	Quinua	Carné	Huevo	Queso	Leche Vacuna	Leche Humana
Proteínas	13,00	30,00	14,00	18,00	3,50	1,80
Grasas	6,10	50,00	3,20		3,50	3,50
Hidratos de carbono	71,00					
Azúcar					4,70	7,50
Hierro	5,20	2,20	3,20		2,50	
Calorías 100 g	350	431	200	24	60	80

Nota. La información que se presenta en este cuadro ha sido tomada de un informe elaborado por la Fundación para la Promoción e Investigación de Productos Andinos, de Bolivia. Fuente: PROINPA. (2011). La quinua: cultivo milenario para contribuir a la seguridad alimentaria mundial [Informe] (p. 14). Bolivia: FAO.

Mayores productores

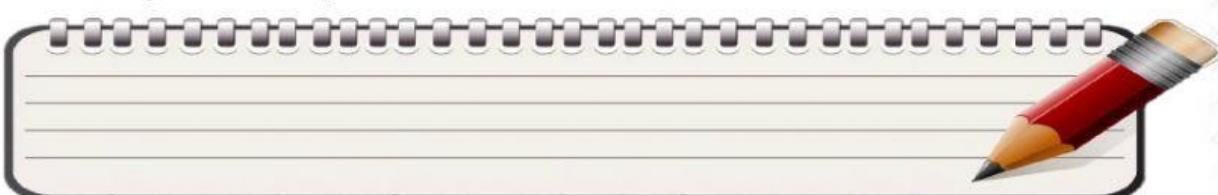




1. Anota las palabras o frases más significativas o términos nuevos que encuentres en el texto:



2. Busca el significado de las palabras nuevas en el diccionario:



3. Reflexiona:

a) ¿Qué tipo de texto es?

b) ¿De qué trata el texto?

c) ¿Por qué se dice que la quinua es un cultivo adaptable?

d) ¿En qué podemos preparar la quinua?

e) ¿Qué propiedades tiene?

f) ¿Por qué se dice que la quinua fue el oro de los Incas?
