



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 adaptada a diversos tipos de climas y ecosistemas.



**Diversa preparación**



Ensalada



Frutada



Hamburguesa



Mazamorra



Chupe



Barras energéticas

### Propiedades nutraceuticas

Es una fuente de fibra y fitoestrógenos (daidzeína y genisteína), 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	Carne	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: PAO.

**Mayores productores**



Perú



Bolivia



Ecuador



Canadá



Estados Unidos





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?

---

---

g) ¿Por qué se dice que la quinua es de alta calidad nutritiva?

---

---

h) ¿Qué comprendiste del texto?

---

---

i) ¿Qué países son los más productores de quinua?

---

---

j) ¿Para qué se ha escrito principalmente este texto?

---

---

k) ¿Qué sentiste al leerlo?

---

---

l) ¿Te gustó? ¿Por qué?

---

---