

## LECTURA: **ALIMENTOS DEL PERÚ PARA TU SALUD**

En esta lectura, centrémonos en la riqueza alimentaria que nos ofrece nuestro querido país. Empecemos con las siguientes preguntas:

a) ¿Cuáles son los alimentos nutritivos del Perú?

---

---

b) ¿Cuáles son las características de estos alimentos?

---

---

c) ¿De qué manera pueden beneficiar a la salud?

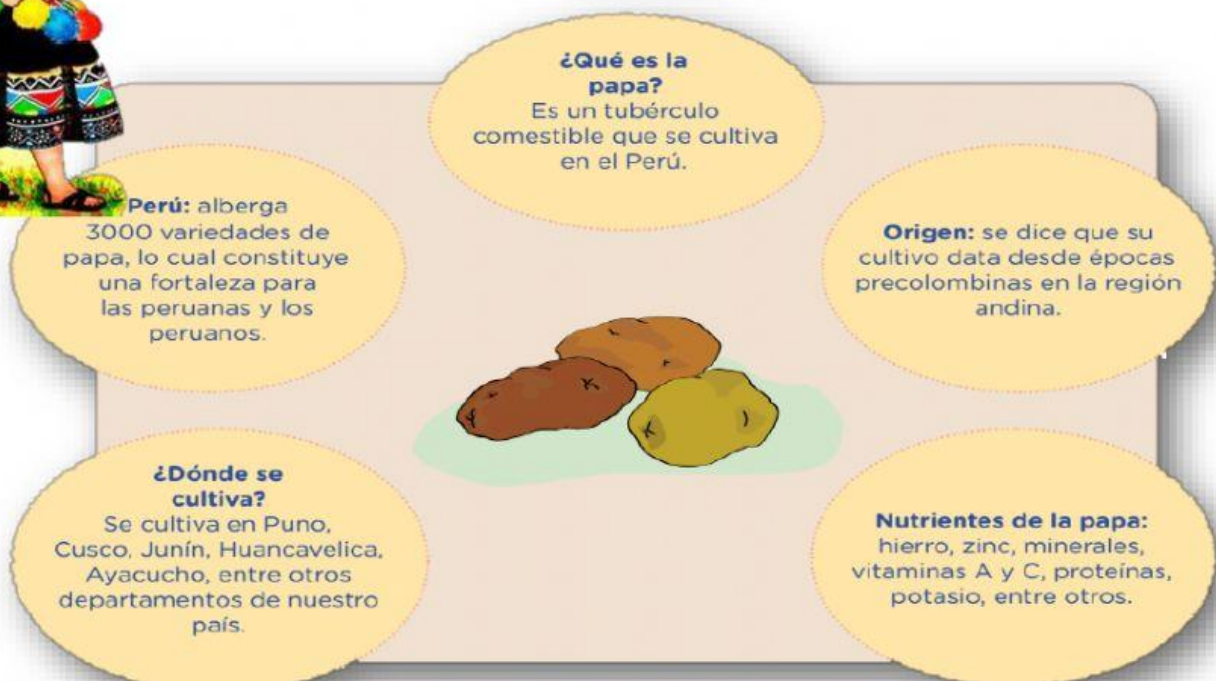
---

---

Ahora imagina que estas visitando el museo "Alimentos del Perú par tu Salud", observa la siguiente ruta de visita:



### **SALA SIERRA:**





### ¿Qué es la quinua?

Es un cereal muy rico en proteínas, propio de las estepas (punas).

**Perú:** alberga 3000 tipos de quinua aproximadamente.

**Origen:** se dice que su cultivo data desde épocas precolombinas en la región andina.



**¿Dónde se cultiva?**  
Se cultiva en Junín, Cusco, Apurímac, Ayacucho, Arequipa y Puno.

**Nutrientes de la quinua:** tiene un alto porcentaje de proteínas. Protege el sistema inmunológico y brinda energía.



## SALA COSTA:

### ¿Qué es la anchoveta?

Es una especie de origen marino que vive en aguas medianamente frías.

**Perú:** la población es privilegiada por contar con este recurso. De él se ha logrado producir harina de pescado, que sirve de alimento para los animales de consumo humano.

**Dato curioso:** los antiguos peruanos también consumieron la rica anchoveta en su alimentación. Además, le dieron otros usos, como la fertilización de las tierras y alimentación de las aves guaneras.



### ¿Dónde la encontramos?

La encontramos en el ecosistema de la corriente de Humboldt, que fluye de sur a norte trayendo aguas frías desde la Antártida.

**Nutrientes:** es muy rica en proteínas y omega 3.





## SALA SELVA:

« **¡Nos protege!**  
Fortalece el sistema inmunológico, previene enfermedades cardiovasculares, entre otras.

**¿Qué es el camu camu?**  
Es una fruta de la zona tropical del Perú (Amazonia).

**Descripción:** es un recurso nativo de la Selva peruana, de color rojo o verde. Son frutos pequeños.

**¿Dónde la encontramos?**  
En la Amazonía peruana.



**Nutrientes:** es muy rica en vitamina C, así como también en sodio, potasio, calcio, zinc, etc.

Luego de realizar este recorrido, llegó el momento de aportar:

a) ¿Qué dejó?

---

---

b) ¿Qué me llevo?

---

---

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas variedades de papa alberga nuestro Perú?

- ☒ a) 5000  
☒ b) 4000

- ☐ c) 3000  
☐ d) 2000

2. La quinua es un:

- ☒ a) Tubérculo  
☒ b) Cereal

- ☐ c) Avena  
☐ d) Especie marina

3. ¿Por qué se dice que la quinua protege el sistema inmunológico y brinda energía?

---

---

4. ¿Dónde encontramos la Anchoveta?

---

---

5. ¿Cómo nos protege el Camu Camu?

---

---