

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:





Perú: alberga 3000 tipos de quinua aproximadamente.

¿Qué es la quinua?

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



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:

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.

¿Qué es la anchoveta?

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



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.

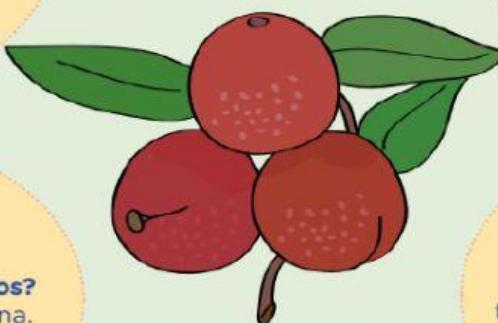


SALA SELVA:

¡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 dejo?

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?
