

EXPERIENCIA DE APRENDIZAJE

"Cuidamos nuestra salud aprovechando y conservando nuestro ambiente"

ACTIVIDAD

Prácticas alimentarias saludables que nutren a las peruanas y peruanos en la actualidad

Nuestro Propósito

Hoy conoceremos cómo los alimentos aportan a la salud de las personas relacionándolos con los nutrientes, minerales o ácidos grasos que estos contienen, y, a partir de ello, señalaremos cómo benefician a nuestro cuerpo.

El producto de hoy

Dibujo del cuerpo humano indicando qué partes o funciones benefician los nutrientes de los alimentos.



¿QUÉ REALIZARÉ PARA LOGRARLO?

Para lograrlo, realizaré los siguientes pasos:

COMPETENCIA	PASOS(CRITERIOS)
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente.	Explicar las prácticas alimentarias y su impacto en la nutrición de la población peruana considerando los nutrientes, minerales o ácidos grasos que presentan los alimentos.
	Identificar en el cuerpo humano a qué partes o funciones benefician los nutrientes de los alimentos.



¡EMPECEMOS!

La cultura peruana desde sus diferentes regiones, ha ido construyendo conocimientos en cuanto a la buena alimentación que ayuda a fortalecer la salud de la población

La tierra peruana y su riqueza alimentaria



quinua



papa



aguaymanto

Todos ellos permitieron a nuestra población idear grandes propuestas nutritivas que pueden servirnos hasta hoy.

Estos alimentos naturales que nos provee nuestra biodiversidad, son acogidos en los hogares peruanos y a través del tiempo los han ido utilizando en su alimentación y nutrición.

- **Explica** de acuerdo a tu experiencia.

¿Cuáles son las propuestas nutritivas que han construido nuestra cultura a partir de los alimentos naturales del Perú?

¿De qué manera estas propuestas nutritivas contribuyen a una mejor nutrición de la población?

El charqui

Esta fue una propuesta nutritiva de la zona alto andina de nuestra geografía.



¿Qué es?

El charqui es una tradición culinaria propia de nuestra cultura. Consiste en salar y secar la carne de auquénidos (llama o alpaca). Esto implica una técnica de conservación.

¿Dónde se elabora el charqui?

Es elaborado, sobre todo, en zonas alto andinas, como por ejemplo en Apurímac, Ayacucho, Puno, Huancavelica o Cusco. Sin embargo, lo podemos encontrar en muchos otros departamentos del país.

¿De qué manera el charqui puede fortalecer nuestra nutrición?

¡Es una pregunta interesante! Primero, debemos conocer sus principales características. Para responder esta pregunta, revisa la información sobre los alimentos que te presentamos más adelante.

Proteínas
57,79 g

+

Grasa
3,6 g

+

Carbohidratos
1,1 g

+

Calcio
37 mg

+

Hierro
6,50 mg

=

NUTRICIÓN

- **Ahora que has identificado que el charqui se caracteriza por poseer, principalmente, proteínas, calcio y hierro, explica de qué manera contribuye a la nutrición de la población peruana.**

Mote, humitas... ¡Mmm!

El maíz peruano es un alimento poderoso y muy valorado en nuestra cultura. ¡También, se suma a nutrirnos!

El Ministerio de Desarrollo Agrario y de Riego (2021) afirma "Con respecto a su valor nutricional, el maíz choclo es un alimento rico en carbohidratos y fibra, altamente energético. El choclo aporta una importante cantidad de proteínas y de fibra. También contiene vitaminas B1, B7 o biotina, B9 y ácido fólico, además de minerales como el magnesio, fósforo, hierro y potasio".

Fuente:

https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/1828781/Brochure_Mai%CC%81z%20C%20hoclo.pdf.pdf



Con él, se prepara el mote, que, en muchas partes del Perú, se consume con carne o queso. También, se puede tostar; en este caso, se le denomina "cancha". Además, es el ingrediente principal de las humitas o tamales que tanto disfrutamos. En las largas caminatas, no falta un fiambre a base de mote, cancha, humitas o tamales. Estos alimentos ayudan a contrarrestar el desgaste físico.



Las humitas, cancha o mote se caracterizan por contener, principalmente, proteínas, calcio y hierro. Por lo tanto, ¿de qué manera contribuyen a la nutrición de la población peruana?

¿maíz para tomar?, ¿maíz para postres?

Al plantear estas preguntas, nos referimos al maíz morado. En nuestra cultura andina, este fue empleado a manera de bebida: la chicha morada. También, lo han tratado para preparar ricos postres, como mazamoras u otros. Este es cultivado, principalmente, en Huancaavelica o Ayacucho. El maíz morado mejora el flujo sanguíneo, reduce el colesterol y es un potente antioxidante.



Somos "papamicuc"

¿Qué es un "papamicuc"? Se les denomina así a todas las personas que consumían papa en tiempos de los incas. Este tubérculo es considerado un alimento básico en todo el mundo.

¿Qué es un "papamicuc"? Se les denomina así a todas las personas que consumían papa en tiempos de los incas. Este tubérculo es considerado un alimento básico en todo el mundo.



- ¿Somos "papamicuc" en la actualidad? Sustenta tu respuesta.

La papa ha estado presente en la alimentación peruana desde tiempos preincas en platos como papas con queso, papas aderezadas, etc. Esta se caracteriza por su alta calidad de proteínas, hierro, potasio, etc.

La papa seca y el chuño son dos excelentes formas de consumir la papa. Estas son papas con procesos de conservación y deshidratación para poder guardarlas por periodos largos.



- Explica de qué manera estas propuestas nutritivas contribuyen en tu salud. ¿Qué ideas nutritivas se utilizan en tu comunidad?

De nuestra Costa

El secado de la anchoveta

La anchoveta es muy nutritiva porque contiene proteínas, omega 3 y minerales. Está presente en la Costa peruana. Inclusive el Ministerio de Cultura reconoció y declaró esta técnica del secado ancestral como Patrimonio Cultural de la Nación. ¿Te imaginas unas papas sancochadas con una rica anchoveta? ¡Mmm! ¡Pura nutrición!



- Explica en qué ayuda el omega 3 en la salud de las personas.

De nuestra Selva

La conservación del pescado

La población de la Selva fue desarrollando la conservación del pescado de su región. Para ello, utilizaron la técnica del pescado ahumado y seco (salado).

Este último es producto de un proceso en el que al pescado se le añade sal y, luego, es soleado por unos días.

El pescado ahumado también es producto de un proceso. Primero, se lava para luego envolverlo en hojas de bijao. Después de ello, lo pasan varias veces por una parrilla.



- ¿Cómo ayudan estas ideas de conservación del pescado para la alimentación saludable de la población? Sustenta tu respuesta.

- Relaciona los alimentos nutritivos con los nutrientes, minerales o ácidos grasos que se te detallan. Luego señala a qué partes del cuerpo humano benefician.

Alimentos nutritivos	Nutrientes, minerales
La papa	Hierro
El charqui	Calcio
Las humitas	Proteínas
La anchoveta	Omega 3

- En una HOJA APARTE dibuja el cuerpo humano y señala a qué partes o funciones benefician los nutrientes de estos alimentos (**Producto**)

Reflexiona sobre lo aprendido



Responde la siguiente preguntas en la hoja dond haces el producto.

- ¿Que aprendí en esta actividad? ¿Por qué será importante consumir alimentos nutritivos? ¿Qué pasaría si consumimos comidas chatarras?
- ¿Será importante lo que aprendimos hoy? ¿Para qué nos servirá?



Evalúa tus aprendizajes

Responde las siguientes preguntas según lo que lograste en esta actividad

Reflexiono sobre mis aprendizajes	Lo logré	Necesito mejorar
Expliqué las prácticas alimentarias y su impacto en la nutrición de la población peruana considerando los nutrientes, minerales o ácidos grasos que presentan los alimentos.		
Identifiqué en el cuerpo humano a qué partes o funciones benefician los nutrientes de los alimentos.		