



Actividad 1.2: PRACTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES QUE NUTREN A LAS PERUANAS Y PERUANOS EN LA ACTUALIDAD

I. Escribe los nutrientes que contienen los siguientes alimentos:

| | ALIMENTOS | NOMBRE DEL ALIMENTO | NUTRIENTES | COMIDAS QUE SE PREPARA |
|---|---|---------------------|------------|------------------------|
| 1 |  | | | |
| 2 |  | | | |
| 3 |  | | | |

II. COLOCA EL NOMBRE CORRESPONDIENTE EN LA PARTE SUPERIOR DE LOS RECUADROS:

Es la carne de camélidos, llama o alpaca que se salada y se seca, dura aproximadamente de 8 a 9 meses para ser consumida.

Este alimento se caracteriza por su alta calidad de proteínas, hierro, potasio, vitamina C

Se prepara humitas y contiene nutrientes como el fósforo, junto con el magnesio, el manganeso, el zinc, el hierro y el cobre

Es una técnica que ayuda a conservar los alimentos como la carne, papa, etc.

Es un pescado muy nutritivo que contiene un alto valor nutritivo como la Omega 3.

Cuando nos alimentamos teniendo en cuenta los nutrientes de los alimentos que consumimos, hemos elaborado un...