

Área: Personal Social.

PRÁCTICAS ALIMENTARIAS SALUDABLES QUE NUTREN A LAS PERUANAS Y PERUANOS EN LA ACTUALIDAD.



Propósito del día

En esta actividad explicaremos sobre las diferentes prácticas alimentarias y el impacto que tienen en la nutrición de la población peruana con el fin de mejorar su salud.

Criterios de evaluación

- Conocer las ideas que permiten que las personas aprovechen productos como la carne, la papa y el maíz.
- Saber cómo estos alimentos aportan a la salud de las personas relacionándolos con los nutrientes, minerales o ácidos grasos que estos contienen.
- Señalar, mediante un dibujo, los diferentes beneficios que otorgan los alimentos saludables a nuestro cuerpo.
- Identificar cómo se preparan algunos alimentos que se consumen en nuestro país y cuál es su aporte en una alimentación saludable.

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

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.

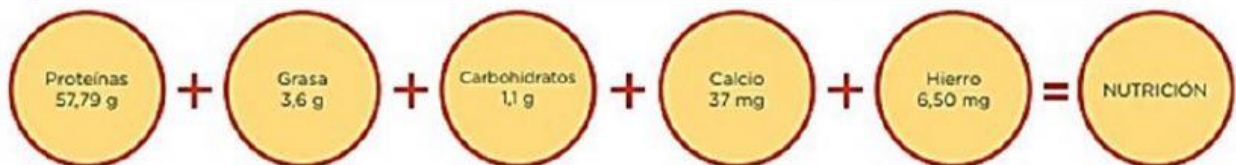
1. Te invito a pensar acerca de los alimentos naturales que hemos visto ayer, de acuerdo a tu experiencia responde:

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

2. Analiza tu respuesta y veamos como algunas de ellas han tenido impacto en la nutrición. Ten presente la siguiente pregunta:

DE NUESTRA SIERRA

| El charqui | | |
|---|--|--|
| Esta fue una propuesta nutritiva de la zona alta andina de nuestra geografía. | | |
| ¿Qué es? | ¿Dónde se elabora el charqui? | ¿De qué manera el charqui puede fortalecer nuestra nutrición? |
| 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. | 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. | ¡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. |



Nota: El proceso de deshidratación es vital, ya que reduce el riesgo de crecimiento bacteriano presente en la humedad.

- Analiza la tabla anterior y explica de qué manera el charqui 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 nutrarnos!



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".

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.



- ¿De qué manera las humitas, cancha o mote 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 Huancavelica 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.

¿Somos "papamicuc" en la actualidad?

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.



Sustenta tu respuesta

- 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:

3. 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 y ácido graso



- 1 La papa
- 2 El charqui
- 3 Las humitas
- 4 La anchoveta

- hierro
- calcio
- proteínas
- Omega 3

4. Dibuja el cuerpo humano y señala a qué partes o funciones benefician los nutrientes de estos alimentos.

Me Autoevalúo



| CRITERIOS | Lo logré | Estoy en proceso | Necesito ayuda |
|---|----------|------------------|----------------|
| Conocí las ideas que permiten que las personas aprovechen productos como la carne, la papa y el maíz. | | | |
| Supé cómo estos alimentos aportan a la salud de las personas relacionándolos con los nutrientes, minerales o ácidos grasos que estos contienen. | | | |
| Señalé, mediante un dibujo, los diferentes beneficios que otorgan los alimentos saludables a nuestro cuerpo. | | | |
| Identifiqué cómo se preparan algunos alimentos que se consumen en nuestro país y cuál es su aporte en una alimentación saludable. | | | |