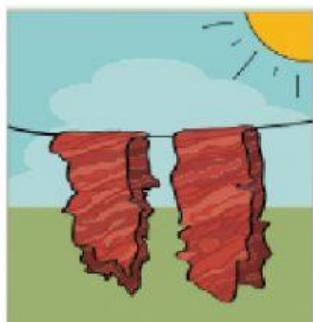




Sabiduría de nuestros antepasados en la alimentación

Herencia de nuestros antepasados

Nuestros antepasados consumían diferentes alimentos de manera natural y frescos. Ellos también consumían las carnes y los vegetales asados, como en la pachamanca, a la brasa y en estofado. En la cultura Nazca, preferían el maní tostado con cáscara; de esta manera, aprovechaban mejor sus nutrientes.



Había épocas del año donde los alimentos escaseaban y ellos sabiamente para guardar sus alimentos y evitar que se malogren o pierdan completamente sus nutrientes, practicaban la deshidratación. Uno de ellos era la carne, a la que salaban y después la exponían al sol; otro alimento era la papa, la que era expuesta a la helada de la noche y luego al sol varias veces. De esta manera, los podían utilizar cuando los necesitaban.

- A partir de lo leído, conversa

1) ¿De qué trata el texto?

2) ¿De qué forma consumían los alimentos?

3) La práctica de la deshidratación que hacían nuestros antepasados, ¿te parece útil?, ¿por qué?

4) Según el texto, ¿qué prácticas hacían nuestros antepasados para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos?



5) ¿De qué trata principalmente este párrafo del texto?

Nuestros antepasados consumían diferentes alimentos de manera natural y frescos. Ellos también consumían las carnes y los vegetales asados, como en la pachamanca, a la brasa y en estofado. En la cultura Nazca, preferían el maní tostado con cáscara; de esta manera, aprovechaban mejor sus nutrientes.



6) Para responder, lee primero los recuadros que tienen números y después relacionalos con los que están frente a ellos. Observa el ejemplo.

1 Nuestros antepasados

preferían el maní tostado con cáscara; de esta manera, aprovechaban mejor sus nutrientes.

2 En la cultura Nazca

consumían diferentes alimentos de manera natural y frescos.

3 Ellos

también consumían las carnes y los vegetales asados, como en la pachamanca, a la brasa y en estofado.

7) Ahora, conversa con un familiar a partir del texto.

*La deshidratación
de la carne permite
conservar sus
nutrientes.*

¿Qué opinas? ¿Por qué?