

## El grano de oro

Los incas calificaron a la quinua como el grano de los dioses. Este no solo constituyó —junto al maíz y la papa— la base de su alimentación, sino que tuvo un significado divino en su cultura. Hoy, en pleno siglo XXI, se reconoce a la quinua como el grano más **exquisito** del mundo por su gran valor nutritivo, así como por su versatilidad para la preparación de comidas.

No solo posee más **proteínas** que ningún otro grano e importantes contenidos de aminoácidos, **minerales y vitaminas**, sino que viene convirtiéndose en protagonista de las cartas de los restaurantes más exclusivos del planeta.



El 'oro de los incas', como lo llaman los expertos, además de ser un cultivo que se adapta con rapidez a diversos climas y terrenos, es un alimento ligero, de sabor agradable y fácil digestión, que puede degustarse en diferentes platos como entremés, sopa, postre o guarnición. El mundo celebra la importancia de un grano que hace miles de años fue ofrecido al Sol en una vasija de oro y que hoy sigue cautivando al mundo.



### Comprendemos lo leído.

1. ¿Cuál es el título del de texto que leíste?

☐ El grano de los incas.

☐ El grano de oro.

☐ La quinua.

2. ¿De qué trata el texto?

3. Según el texto ¿Qué significa la palabra **exquisito**?

☐ Desagradable.

☐ Espantoso.

☐ Delicioso.



4. ¿Cómo llaman los expertos a la quinua?

☐ El grano de los dioses.

☐ El oro de los incas.

☐ El grano de oro.

5. ¿Por qué se reconoce a la quinua como el grano más exquisito del mundo?

☐ Por su gran valor nutritivo.

☐ Por su variedad de colores.

☐ Por su sabor agradable.

6. Observa la imagen del texto y completa:

2°



El grano de la quinua es de tamaño .....

7. Lee y escribe (V) si es verdadero o (F) si es falso según corresponda:

- a) El cultivo de la quinua se adapta con rapidez a diversos climas y terrenos.....(    )
- b) La quinua tiene un sabor desagradable por eso las personas no deben comer.....(    )
- c) La quinua posee proteínas, aminoácidos, minerales y vitaminas.....(    )
- d) La quinua es un alimento pesado y de difícil digestión.....(    )

8. Completa el esquema con 4 características importantes de la quinua.



9. ¿Para qué se escribió este texto?

- a) Para enseñarnos a preparar comidas con quinua.
- b) Para informarnos sobre la quinua.
- c) Para contarnos un cuento de la quinua.

10. Opina ¿Crees que los niños y niñas deben consumir frecuentemente la quinua? ☐ Sí ☐ No  
¿Por qué?

.....

11. Averigua ¿Qué otros platos de comida se pueden preparar con la quinua? Menciona 6 platos.



.....

.....

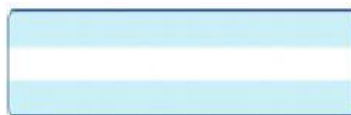
.....

12.

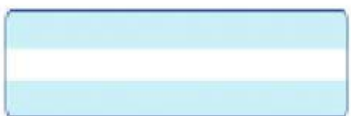
Ahora ordena y arma con letras móviles las siguientes palabras: inca, quinua, grano  
vitamina.

Pídele a un familiar que te brinde las letras móviles exactas y en mayúsculas de cada nombre por separado y ordénalas sin que te sobre ninguna letra. Piensa en cómo inician y cómo terminan los nombres que vas a armar.

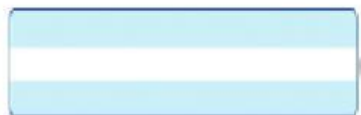
N I A C   



Q A U        u   
I U N



G A N          
O R



A M N V     i  A      
T I A I

