LECTURA: ALIMENTOS DEL PERÚ PARA TU SALUD

En esta lectura, centrémonos en la riqueza alimentaria que nos ofrece nuestro querido país. Empecemos con las siguientes preguntas:

a) ¿Cuáles son los alimentos nutritivos del Perú?

_____

_____

b) ¿Cuáles son las características de estos alimentos?

_____

_____

c) ¿De qué manera pueden beneficiar a la salud?

_____

_____

Ahora imagina que estas visitando el museo "Alimentos del Perú par tu Salud", observa la siguiente ruta de visita:

SALA SIERRA:

¿Qué es la papa?
Es un tubérculo comestible que se cultiva en el Perú.

Perú: alberga 3000 variedades de papa, lo cual constituye una fortaleza para las peruanas y los peruanos.

Origen: se dice que su cultivo data desde épocas precolombinas en la región andina.

¿Dónde se cultiva?
Se cultiva en Puno, Cusco, Junín, Huancavelica, Ayacucho, entre otros departamentos de nuestro país.

Nutrientes de la papa: hierro, zinc, minerales, vitaminas A y C, proteínas, potasio, entre otros.

LIVEWORKSHEETS

¿Qué es la quinua?
Es un cereal muy rico en proteínas, propio de las estepas (punas).

Perú: alberga 3000 tipos de quinua aproximadamente.

Origen: se dice que su cultivo data desde épocas precolombinas en la región andina.

¿Dónde se cultiva?
Se cultiva en Junín, Cusco, Apurímac, Ayacucho, Arequipa y Puno.

Nutrientes de la quinua: tiene un alto porcentaje de proteínas. Protege el sistema inmunológico y brinda energía.

SALA COSTA:

¿Qué es la anchoveta?
Es una especie de origen marino que vive en aguas medianamente frías.

Perú: la población es privilegiada por contar con este recurso. De él se ha logrado producir harina de pescado, que sirve de alimento para los animales de consumo humano.

Dato curioso: los antiguos peruanos también consumieron la rica anchoveta en su alimentación. Además, le dieron otros usos, como la fertilización de las tierras y alimentación de las aves guaneras.

¿Dónde la encontramos?
La encontramos en el ecosistema de la corriente de Humboldt, que fluye de sur a norte trayendo aguas frías desde la Antártida.

Nutrientes: es muy rica en proteínas y omega 3.

LIVEWORKSHEETS

SALA SELVA:

¿Qué es el camu camu?
Es una fruta de la zona tropical del Perú (Amazonía).

¡Nos protege!
Fortalece el sistema inmunológico, previene enfermedades cardiovasculares, entre otras.

Descripción: es un recurso nativo de la Selva peruana, de color rojo o verde. Son frutos pequeños.

¿Dónde la encontramos?
En la Amazonía peruana.

Nutrientes: es muy rica en vitamina C, así como también en sodio, potasio, calcio, zinc, etc.

Luego de realizar este recorrido, llegó el momento de aportar:

a) ¿Qué dejo?

_____

_____

b) ¿Qué me llevo?

_____

_____

Responde las siguientes preguntas:

1. ¿Cuántas variedades de papa alberga nuestro Perú?

a) 5000
b) 4000
c) 3000
d) 2000

2. La quinua es un:

a) Tubérculo
b) Cereal
c) Avena
d) Especie marina

3. ¿Por qué se dice que la quinua protege el sistema inmunológico y brinda energía?

_____

_____

4. ¿Dónde encontramos la Anchoveta?

_____

_____

5. ¿Cómo nos protege el Camu Camu?

_____

_____

LIVEWORKSHEETS