

Comunicación Sabiduría de nuestros antepasados en la alimentación



Leer para conocer sobre algunas prácticas que realizaban nuestros antepasados para aprovechar los nutrientes.



Después de leer

-Responde a las preguntas:

¿De qué forma consumían los alimentos?

a) Alimentos refrigerados y frescos.

b) Alimentos enlatados y conservados.

c) Alimentos naturales y frescos.

La práctica de la deshidratación que hacían nuestros antepasados, ¿te parece útil? Si No
¿por qué?

¿Qué prácticas hacían nuestros antepasados para aprovechar mejor los nutrientes de los alimentos? Une según corresponda.

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.

¿De qué trata principalmente el párrafo 1 del texto? Para responder, completa la tabla.

Oraciones del párrafo	¿De quiénes se habla?	¿Qué se dice de quienes se habla?
Primera oración	_____	_____
Segunda oración	_____	_____
Tercera oración	_____	_____

¡Listo! Ya puedes responder: ¿De qué trata principalmente el párrafo 1 del texto?

Ahora, conversa con un familiar a partir del siguiente texto.

¿Qué opinas?, ¿por qué?

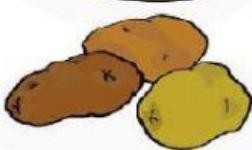
La deshidratación
de la carne permite
conservar sus
nutrientes.



Ahora, responde la siguiente pregunta: ¿Nuestros antepasados qué alimentos deshidrataban para conservar sus nutrientes? Ordena cada una de las letras y los descubrirás.



N A E R C



A P P A

Busca en la sopa de letras las siguientes palabras.

- HERENCIA
- ANTEPASADO
- DESHIDRATACIÓN
- NUTRIENTES
- ALIMENTOS
- FRESCOS
- NATURALES
- CARNE
- PAPA
- PACHAMANCA

Z	T	O	E	E	R	S	A	A	O	O	E	C	I	N
I	P	A	N	T	E	P	A	S	A	D	O	M	R	N
R	A	Ó	C	I	T	D	O	S	E	A	O	S	Ó	R
N	P	N	E	H	S	T	A	S	C	E	T	I	D	E
N	A	M	L	S	N	P	O	T	E	I	C	T	A	N
U	V	T	E	E	N	C	N	S	A	A	Y	A	C	P
I	O	V	M	I	S	U	E	N	T	A	C	N	U	E
C	I	I	D	E	O	L	T	A	A	N	A	E	C	A
G	L	R	R	R	A	I	R	R	A	S	E	D	I	A
A	T	F	A	R	U	D	L	M	I	C	E	C	U	S
U	P	I	U	S	I	O	A	N	E	E	N	R	O	L
C	N	T	N	H	N	H	H	U	N	E	N	E	E	A
T	A	S	S	E	C	I	T	M	R	T	A	T	L	E
N	N	E	N	A	N	H	S	E	A	E	N	E	E	A
T	D	S	P	E	C	I	H	M	C	T	A	T	L	S