

## 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.

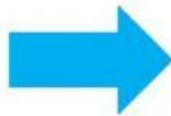
Oraciones del párrafo	¿De quiénes se habla?	¿Qué se dice de quienes se habla?
Primera oración	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Segunda oración	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>
Tercera oración	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

¡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	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