



Katheine Esquíu

LOS BENEFICIOS DEL SACHA INCHI

Los peruanos somos afortunados, pues nuestro país cuenta con una inmensa variedad de alimentos sumamente nutritivos, que muchas veces no conocemos o no consumimos.

Uno de estos alimentos está cobrando mucha popularidad por sus numerosas propiedades para la salud. Se trata del Sacha Inchi, también conocido como “el maní incaico”, una semilla oriunda de la selva amazónica, que ha sido cultivada durante cientos de años por nuestros ancestros.

Esta semilla se caracteriza por ser rica en nutrientes; contiene proteínas, vitamina E y minerales; pero lo que más destaca en su composición nutricional es su alto contenido de ácidos grasos esenciales, como el omega 3, el omega 6 y el omega 9.

Los ácidos grasos antes mencionados son necesarios para el buen funcionamiento del organismo. Por ejemplo, son muy importantes para proteger al corazón, pues su consumo disminuye las grasas nocivas en la sangre y, por lo tanto, el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, como los infartos al corazón.

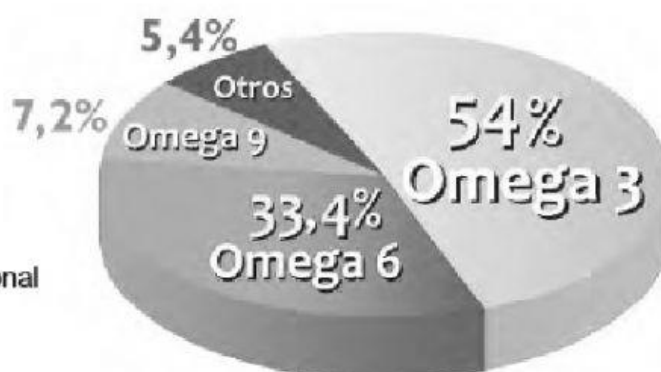
Además, el omega 3 es indispensable para el desarrollo y funcionamiento del sistema nervioso. Durante el embarazo, este ácido graso también resulta vital para la formación y desarrollo del bebé. Asimismo, en los adultos ayuda a prevenir la artritis y protege las articulaciones.

El sachá inchi, ya sea como semilla o en aceite, ha tenido éxito en los mercados locales e internacionales, pues además se ha demostrado que su consumo refuerza el sistema inmunológico (sistema responsable de defender al organismo de infecciones y enfermedades).

Por lo tanto, el consumo habitual de semillas como el sachá inchi, junto con la práctica de hábitos saludables (tener una alimentación balanceada, practicar actividad física de forma regular, etc.), es una valiosa herramienta para cuidar nuestra salud.

Texto adaptado de Los beneficios del sachá inchi. Recuperado de <http://blogs.publimetro.pe/buenbocado/2015/07/los-beneficios-del-sacha-inchi.html>

Composición nutricional
del sachá inchi





Katheíne Esquíá

COMPLETA EL TEXTO CON LAS SIGUIENTES PALABRAS.

- | | | |
|-------------------|-----------------|-----------------|
| 1. afortunados | 7. incaico | 13. popularidad |
| 2. alimentos | 8. nervioso | 14. saludables |
| 3. ancestros | 9. inmunológico | 15. sangre |
| 4. articulaciones | 10. nutricional | 16. semilla |
| 5. bebé | 11. omega | |
| 6. corazón | 12. organismo | |

LOS BENEFICIOS DEL SACHA INCHI

Los peruanos somos _____, pues nuestro país cuenta con una inmensa variedad de _____ sumamente nutritivos, que muchas veces no conocemos o no consumimos.

Uno de estos alimentos está cobrando mucha _____ por sus numerosas propiedades para la salud. Se trata del Sacha Inchi, también conocido como "el maní _____", una semilla oriunda de la selva amazónica, que ha sido cultivada durante cientos de años por nuestros _____.

Esta semilla se caracteriza por ser rica en nutrientes; contiene proteínas, vitamina E y minerales; pero lo que más destaca en su composición _____ es su alto contenido de ácidos grasos esenciales, como el _____ 3, el omega 6 y el omega 9.

Los ácidos grasos antes mencionados son necesarios para el buen funcionamiento del _____. Por ejemplo, son muy importantes para proteger al corazón, pues su consumo disminuye las grasas nocivas en la _____ y, por lo tanto, el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, como los infartos al _____.

Además, el omega 3 es indispensable para el desarrollo y funcionamiento del sistema _____. Durante el embarazo, este ácido graso también resulta vital para la formación y desarrollo del _____. Asimismo, en los adultos ayuda a prevenir la artritis y protege las _____.

El sachu inchi, ya sea como _____ o en aceite, ha tenido éxito en los mercados locales e internacionales, pues además se ha demostrado que su consumo refuerza el sistema _____ (sistema responsable de defender al organismo de infecciones y enfermedades).

Por lo tanto, el consumo habitual de semillas como el sachu inchi, junto con la práctica de hábitos _____ (tener una alimentación balanceada, practicar actividad física de forma regular, etc.), es una valiosa herramienta para cuidar nuestra _____.

Texto adaptado de Los beneficios del sachu inchi. Recuperado de <http://blogs.publimetro.pe/buenbocado/2015/07/los-beneficios-del-sachu-inchi.html>