

La Alimentación

(III Parte)

1. Escucha con atención:



Los Cultivos Andinos en la alimentación balanceada

Cultivos Andinos

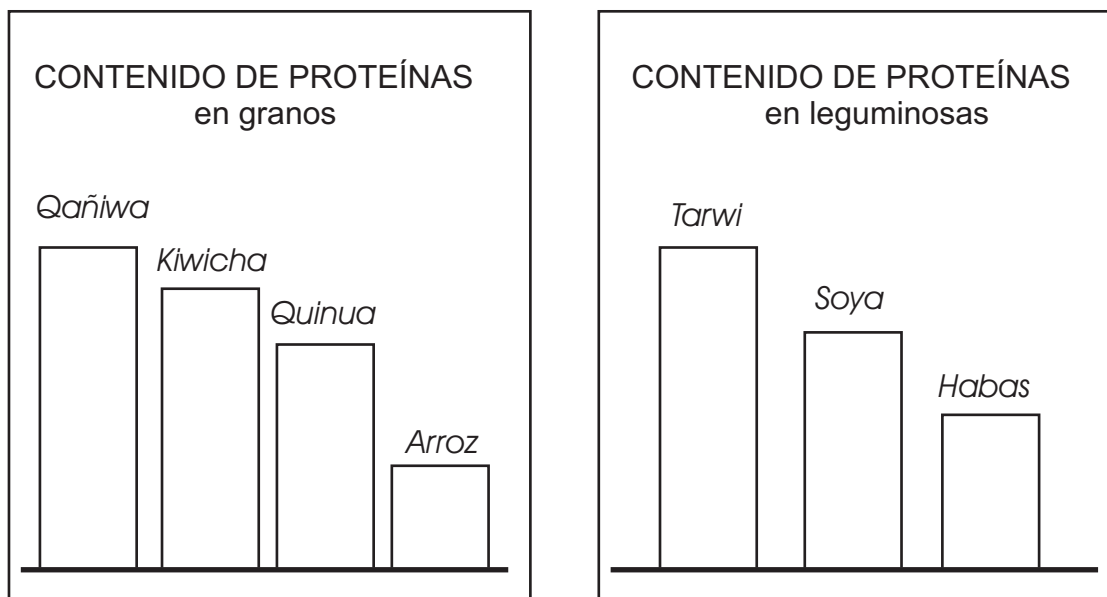
Son plantas originarias de los Andes y crecen en alturas mayores a los 2 000 metros (algunos crecen sobre los 4 000 metros de altura y soportan bastante frío) .

Así como la papa y el maíz son cultivos andinos, también lo son la quinua, la qañiwa, la kiwicha, el tarwi, el tomate de árbol(berenjena), el aguaymanto o capulí, la oca, la mashwa (isaño), el olluco, y otros.

Los agricultores de la sierra cultivan también otras plantas que han sido traídas de otros países y se han acostumbrado al nuestro, a estos los llamamos **cultivos andinizados** y son también alimentos básicos en la canasta familiar, así tenemos: la cebada, el trigo, las habas y las arvejas.

La cebada y el trigo son consumidos en forma entera, por eso tienen más valor nutritivo que el trigo que se compra como harina blanca, en fideos o pan blanco.

Valor nutritivo de los Cultivos Andinos



Las barras de los gráficos son de diferentes tamaños y muestran la cantidad de nutriente de determinado alimento. Si comparamos el tamaño de las barras vemos que los cultivos andinos tienen más nutrientes que la mayoría de alimentos que comemos con frecuencia.

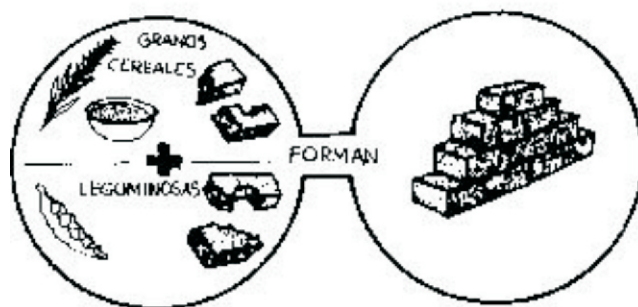
Todos los días se deben comer alimentos de cada grupo para tener una alimentación completa: energéticos, constructores y protectores



2. Marca las alternativas correctas.

- a) La harina de trigo tiene poco valor nutritivo .
- b) La papa y el maíz son cultivos andinizados .
- c) Los cultivos andinos pueden proporcionar una alimentación balanceada.
- d) La qañiwa tiene menos proteínas que el arroz.

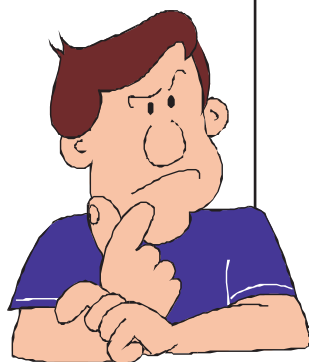
Mezclas de granos y cereales



Entre los alimentos constructores que vienen de la tierra (cultivados) hay granos y leguminosas.

Las leguminosas crecen siempre en vaina (frejol, pallares, soya); las plantas que dan granos o cereales (arroz, trigo, cebada) tienen una panoja o espiga.

Las proteínas que son alimentos de la tierra no son tan completas, pero si mezclamos granos o cereales con leguminosas y los comemos juntos, estos dos se ayudan (complementan) entre sí y forman proteínas más completas.



GRANOS ANDINOS cereales

+

LEGUMINOSAS

Quinoa

Garbanzo

Qañiwa

Chocho

Kiwicha

Frejol

Maíz

Habas

Avena

Pallar

Si se mezclan granos o cereales con leguminosas en la misma comida o menú, van a ser alimentos constructores, ya que esta mezcla forma proteínas como las de la carne.

¿ Los niños menores de 1 año pueden consumir estos productos ?

Para los niños a partir de los 6 meses de edad las harinas de quinua, kiwicha y qañiwa son buenas . Entre los 6 a 8 meses los niños pueden recibir estos granos en papilla, pero en forma de harina, para que los puedan aprovechar mejor .

¿ Cómo se pueden preparar estos granos ?

Se pueden usar tubérculos (papa, oca, camote) o cereales (cebada, maíz, trigo), también verduras, zanahoria o zapallo, que se aplastan con un tenedor para hacer una papilla; luego esta se refuerza con harina de un grano andino tostado y un poco de aceite.

Sólo después del año de edad se pueden añadir leguminosas (habas, arvejas, tarwi), enteras o en harinas.

3. Marca V si es verdadero o F si es falso.

- a) Nuestros cultivos andinos contienen proteínas.
- b) Los cereales contienen las mismas proteínas que la carne .
- c) Los granos y leguminosas se complementan y forman proteínas más completas.
- d) A los niños menores de un año no se les debe dar kiwicha.

(V) (F)

(V) (F)

(V) (F)

(V) (F)

Hazlo TÚ mismo

Desarrolla en tu cuaderno .

1. ¿ Cuáles son los alimentos principales o más usados en tu olla familiar ?
2. ¿ Estos productos tienen alimentos de tipo energético, constructores y protectores?