

EA5 – A2- Situación de Aprendizaje N- 2

Nombre	Los alimentos milenarios				
Propósito:	Hoy los estudiantes reconocerán los productos que se consumían en la época incaica y que forman parte de la cocina contemporánea.				
Área:	Ciencia y Tecnología	Grado:	4to	Fecha:	06/2022

Planteamiento del problema



Conociendo la historia de nuestro Perú encontramos esta imagen y después de observarla nos preguntamos ¿Qué alimentos consumían los incas?

En la actualidad ¿todavía se

consumen estos alimentos?

2. Teniendo en cuenta la situación anterior, selecciones la pregunta que mejor plantea el problema de indagación. **¿Qué alimentos fueron consumidos durante el incanato que hasta nuestros tiempos todavía se consume?**



Hipótesis

Dialoguen y escriban una posible respuesta o hipótesis al planteamiento del problema.

Elaboramos el plan de indagación

Respondan:

- ¿Qué fuentes de información revisarían para resolver el problema de indagación?
- ¿Qué actividades realizarán para responder el problema de indagación?
Anótelas en el cuadro.



ACTIVIDADES
Buscar información sobre la época incaica.
Elaborar una pequeña lista de alimentos que consumían los incas.
Ver vídeos sobre los alimentos milenarios.

PAPA

Tercer cultivo mas importante a nivel mundial.

Contiene:

- 80% de agua
- 20% de carbohidrato, fibra, proteína, minerales, y azúcares.

No tiene grasa ni colesterol



YACÓN

Es una planta de la que se obtiene cantidades industriales de inulina , la cual puede reemplazar a la sacarosa , presente en el azúcar de mesa.

Es una raíz muy agradable y dulce al paladar
Ideal para pacientes diabéticos.



MASHUA

- Tubérculo andino del Perú
- Contiene carbohidratos proteínas y antioxidantes
- Previene la prostatitis y es un extraordinario diurético.
- Industrialmente es insumo para antibióticos y reduce los niveles de testosterona.
- Se consume sancochada o en dulces



MASHUA

- Tubérculo andino del Perú
- Contiene carbohidratos proteínas y antioxidantes
- Previene la prostatitis y es un extraordinario diurético.
- Industrialmente es insumo para antibióticos y reduce los niveles de testosterona.
- Se consume sancochada o en dulces



AGUAYMANTO

- Arbusto oriundo de los Andes peruanos (Fruta nativa de los incas)
- Contiene vitamina A y C minerales fósforo, potasio
- Actúa como antioxidante previniendo el envejecimiento celular



UÑA DE GATO

- Es una planta que contiene químicos llamados alcaloides.
- Los ashánincas lo usaban como medicina para tratar enfermedades inflamatorias como artritis.



CAMU CAMU

- Arbusto nativo de la Amazonia.
- Rico en vitamina C superando a la naranja y otros cítricos.
- Tiene propiedades antioxidantes y antiinflamatorias
- Mejora el proceso digestivo y fortalece el sistema inmunológico.



SACHA INCHI

- Planta autóctona de la Amazonía peruana
- Posee gran cantidad de vitamina A,E y alto índice de ácidos grasos esenciales omega 3,6 y 9
- El aceite de esta semilla reduce la tasa de triglicéridos y la hipertensión arterial.
- Tiene propiedades antiinflamatorias (artritis)



MACA

- Tubérculo crece en los andes y es usado desde tiempos pre colombinos por sus propiedades.
- Contiene calcio, potasio hierro, silicio, yodo y fósforo
- Energizante ayuda a combatir la osteoporosis



QUINUA

- Plantas rústica domesticada por la cultura andina.
- Es uno de los cereales de buen contenido de proteínas, fuente de aminoácidos esenciales recomendado para la dieta de niños y adultos.



Análisis de resultados y contratación de las hipótesis

Comparen la hipótesis que plantearon con las de sus compañeras y compañeros ¿Cuál fue la más acertada?

Argumentación

Lean la información en los anexos sobre los alimentos milenarios. Luego, respondan.

¿Qué alimentos fueron consumidos durante el incanato?

¿Qué alimentos desde el tiempo de los incas consumimos todavía?

¿En qué platos de comida consumimos estos alimentos?

Conclusión

Que los alimentos milenarios son los superalimento nutritivos que hasta la fecha lo consumimos.

Luego socializo los resultados

¿Qué compromisos debemos asumir para consumir alimentos milenarios?

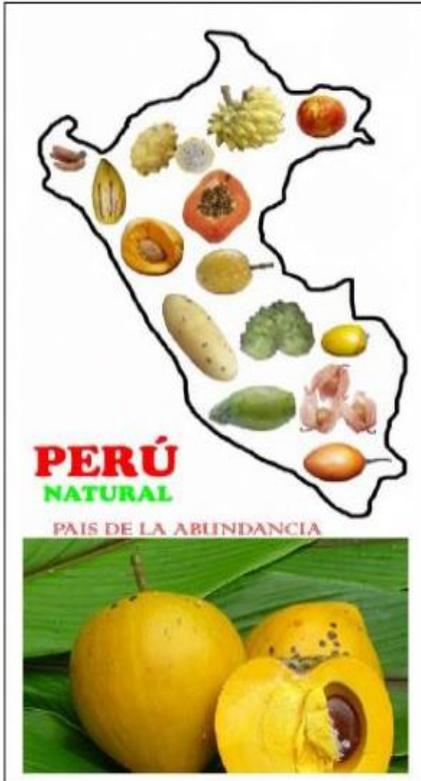
Tarea para casa

1. Desarrolla la hoja de aplicación sobre los alimentos milenarios.
2. Presentar los compromisos de consumir estos alimentos.

CRITERIOS DE EVALUACION

SOPA DE LETRAS ALIMENTOS NATIVOS.

AJI COLORADO MAIZ MORADO MACA CAMU CAMU MAIZ CUY
 YACON PALLARES CAMOTE MASHUA OLLUCO
 LUCUMA TOCOSH TARWI PAPA CAÑIHUA



I C O I E E M F A C U Y M K I B T C
 B A E P Z Q A Y J M X M A P F N X A
 L B M A C U I U I A F A C P K D T M
 N F W P G I Z O C I Y S A A P Q O U
 N K C A O W V L O Z C H Y L K G C C
 T L O B B I R L L M A U A L Z B O A
 A W U D I C N U O O M A C A D V S M
 R T B C R H U C R R O B O R W M H U
 W Y V J U A Z O A A T B N E C X U C
 I D G K D M F F D D E K T S E S P O
 O V I K O Q A U O O O A Z U L H G D
 L O D Z C A I H U A C B I V F X W R

2. Completa los espacios para completar la oración.

La jora para preparar la chicha de jora se elabora con el

Alimento nativo rico en vitamina C es el, también es un.....natural.

El tocosh tiene ideal para evitar las infecciones

3. Coloca los nombres de los alimentos

