

NUESTROS ALIMENTOS TRADICIONALES

HOY VEREMOS EL VALOR ALIMENTICIO DEL MAIZ



MAIZ

PORQUE ?

I- IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION

LOS CULTIVOS ANDINOS (PAPA, QUINOA, MAIZ, ETC) SON EL PRINCIPAL RECURSO ALIMENTICIO DE LOS COMUNEROS AYMARAS, QUE COMBINADOS CON VEGE-

TALES FRESCOS (LECHUGAS, TOMATES, Y OTROS) AYUDAN A UNA BUENA ALIMENTACION



II- PARA ALIMENTARNOS MEJOR DEBEMOS COMER MAIZ ¿y por qué ?

- Porque:
- 1- El maíz es un alimento rico en proteínas y compuestos energéticos, sirve para que el cuerpo funcione y produzca el desarrollo y crecimiento de la persona.
  - 2- Las proteínas y compuestos energéticos juntos son los responsables de una mejor salud y de un crecimiento sano, por eso es importante comer maíz.

- 3- El maíz es producido por la misma comunidad.
- 4- Los abuelos de nuestros abuelos ya comían el maíz
- 5- Es un regalo de la Pachamama. Si a ella no le agradecemos no hay maíz, no hay vida.



III- QUE COMIDAS PODEMOS HACER CON EL MAIZ ?

Muchas comidas podemos hacer con el maíz. Acá le mostraremos una forma. PIRE O TOSTADO DE MAIZ. Se tuesta el maíz, en una lata u olla con arena. Luego, el maíz se muele con la jona. Se hacen hervir tres tazas de

agua en una olla. Se agrega sal y 50 gramos de grasa. Cuando está hirviendo el agua se deja caer el maíz molido. Con un palo delgado del grosor de un palillo para tejer, se le hace un hollito al medio. Se deja hirviendo media hora. Cuando está cocido la harina, con el mismo palo se resuelve hasta que quede granulado.



SE TOMA CON TE O CHARQUI, AL DESAYUNO O EN LA TARDE.

SI USTED TIENE OTRAS FORMAS DE HACER COMIDA CON MAIZ, ENSEÑENOS

COMO ?

CORTE AQUI

PENSEMOS TODOS JUNTOS Y RESPONDAMOS EN GRUPO

DISCUTAMOS ENTRE TODOS

- 1) CUANTAS VECES A LA SEMANA COME MAIZ ? \_\_\_\_\_
- 2) CUANDO INTERCAMBIA MAIZ, POR CUALES PRODUCTOS LO HACE ? (CARNE? QUINOA? PAPA?) \_\_\_\_\_
- 3) POR QUE CREE USTED QUE CADA VEZ QUE SIEMBRA MAIZ HAY QUE AGRADECER A LA PACHAMAMA ? \_\_\_\_\_
- 4) QUE OTRAS COMIDAS SE PUEDEN HACER CON EL MAIZ ? \_\_\_\_\_
- 5) QUE PROBLEMAS HAY PARA SEMBRAR MAIZ ? \_\_\_\_\_

EN LA PROXIMA CARTILLA HABLAREMOS DE LO BUENO QUE ES COMER PAPA