

NUESTROS ALIMENTOS TRADICIONALES

QUINOA



I- IMPORTANCIA DE UNA BUENA ALIMENTACION

PARA UNA BUENA ALIMENTACION ES NECESARIO COMER LO MAS VARIADO POSIBLE, PUES ASI HAY PROBABILIDAD DE QUE MIENTRAS UN ALIMENTO APORTE PROTEINAS (CLARA DE HUEVO, POR EJEMPLO), OTRO APORTE VITAMINAS (CARNE DE LLAMO) Y OTROS GRASAS (MANI TOSTADO). UNA COMIDA VARIADA, ES DECIR, UN POCO DE CADA ALIMENTO SERA SIEMPRE UNA COMIDA COMPLETA.



HOY VEREMOS EL VALOR ALIMENTICIO DE LA QUINOA

II- PARA ALIMENTARNOS MEJOR DEBEMOS COMER QUINOA

Y por qué?
PORQUE:

POR QUE ?

- 1)- Es un alimento muy completo ya que tiene un alto valor nutritivo, es decir, nos da todo lo que necesitamos para estar bien de salud.
- 2)- Por la cantidad y calidad de sus proteínas, que es esencial para el normal y sano crecimiento de la persona.
- 3)- Por sus riquezas en vitaminas del complejo B., ya que ayuda a tener los nervios tranquilos.
- 4)- En algunos casos reemplaza a la leche materna.
- 5)- Es producido por la misma comunidad.
- 6)- Siempre lo han comido nuestros abuelos.
- 7)- Es un regalo de la Pachamama.



III- QUE COMIDAS PODEMOS HACER CON LA QUINOA?

Muchas comidas podemos hacer con la quinoa, y aquí solo mostraremos una sola manera de prepararla.

PISARA: CONSISTE EN GRANEAR LA QUINOA QUE YA HA SIDO BENEFICIADA PREVIAMENTE. POR UNA PORCION DE QUINOA SE USAN DOS DE AGUA, SE ECHA EN PUNTO (OLLA) A COCER CON SAL, EN EL ALTIPLANO, DEBE ESTAR AL FUEGO ENTRE UNA MEDIA HORA O CUARENTA MINUTOS. LA QUINOA GRANEAADA RINDE MAS QUE EL ARROZ, SE EXPANDE AL COCERSE.

Con qué se puede acompañar?

- Con papas fritas sola o con cebollas
- Bistec de llamo o cordero
- Huevo frito. Charqui (al desayuno)



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

IV- PENSEMOS TODOS JUNTOS Y RESPONDAMOS EN GRUPO

DISCUTAMOS ENTRE TODOS

- 1) Cuáles son los principales problemas para cultivar la quinoa?
- 2) Qué tipo de plagas son las más comunes?
- 3) Por qué se prefiere, a veces, comer arroz en vez de quinoa?
- 4) Qué tipo de herramientas se usan para cultivar la quinoa?
- 5) Donde y cómo se almacena la quinoa?

ENTREGUE LAS RESPUESTAS AL ENCARGADO DEL GRUPO.

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