

ACTIVIDAD 2

Averiguamos sobre los alimentos que se procesan en temporadas de frío.

6to
Grado

Querido estudiante para trabajar en casa y afianzar tus aprendizajes el propósito es:

Investigar sobre el proceso de transformación de los alimentos de tu comunidad en esta temporada de frío, para revalorar su importancia y contribución a una alimentación saludable.

Te invito a participar en el logro de este producto:

Indagamos sobre el procesamiento de alimentos, en temporadas de frío.

Desarrollo de las actividades de aprendizaje:

1. Actividades de inicio:

Para desarrollar de mejor manera todas las actividades debes tener en cuenta lo siguiente:

- Reflexionarás sobre un problema.
- Responderás de acuerdo a tu hipótesis.
- Leerás un texto informativo y entenderán el contenido
- Compararás tu primera respuesta a la pregunta para reformularla si es necesario.
- Darás a conocer sobre lo aprendido a tu familia y comunidad de la forma que desees.

2. Actividades de desarrollo:

Lee el siguiente texto:

Las bajas temperaturas que producen las heladas y la falta de lluvia dan lugar a la disminución de agua para las plantas, los animales y los seres humanos. Estas generan poca producción alimentaria, produciendo malnutrición en las personas ya que se va agotando sus reservas de alimentos. Mas aun, incluyéndose las consecuencias de la pandemia a causa del COVID 19, que ha disminuido la posibilidad de generar ingresos económicos a las familias para salir adelante. También, se ha disminuido la capacidad de alimentación balanceada y saludable; así como, la capacidad de adquirir medicamentos para contrarrestarla.

Ahora reflexiona y responde la siguiente pregunta:

¿Qué se podría hacer para contar con alimentos necesarios durante las bajas temperaturas y no enfermarnos?

.....
.....
.....

¿Cómo crees que se puede utilizar la tecnología para procesa alimentos?

.....
.....
.....

Marca las alternativas donde crees que podrías obtener información para comparar tu respuesta a la pregunta anterior:

Entrevistar a los adultos

Revisar libros y cuadernos de trabajo

Buscar información en internet

Escuchar la información en la radio

Lee la siguiente información, para comprobar tu respuesta:

CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LOS ANDES



La seguridad alimentaria en el ande peruano aprendidos desde los ancestros, vienen siendo revalorados y potenciados con un necesario recuento del procesamiento y la conservación de sus productos.

El chuño, el charqui y la chochoca son productos importantes dentro de la nutrición de los pobladores alto andinos, sobre todo por su valor nutricional.



El chuño se obtiene mediante un proceso natural de deshidratación que dura aproximadamente unos 50 días, en los que se aprovechan de las fuertes heladas de los meses de mayo, junio y julio y de la fuerte insolación. Este proceso conlleva que por cada cinco kilos de papas se obtenga uno de chuño, obteniendo la ventaja de ser imperecederas.

6to Grado

El charqui es un tipo de carne deshidratada que se puede preparar con carne de ovinos, vacunos y otros. La carne de las alpacas y las llamas, constituyen alimentos muy apreciados por las características nutricionales que tienen como el bajo contenido de colesterol y la buena calidad de la proteína. Se aprovecha de la luz solar para el secado de la carne previamente salada, además que el tiempo de secado es bastante reducido de dos a una semana.

Los alimentos básicos de la canasta alimentaria son: las papas y sus derivados como el chuño y la moraya, la oca, la mashua, el olluco, la quinua, el maíz, el tarwi, las habas, las cebollas, las zanahorias, las carnes de alpaca, llama, oveja y otros propios de cada comunidad. Por la información referida es importante incluir estos alimentos en nuestra dieta alimenticia.



¿Qué revaloran en la alimentación y la seguridad alimentaria en el ande?

- a. La preparación de comidas con alimentos andinos.
- b. La siembra y la cosecha de los alimentos andinos.
- c. Procesamiento y la conservación de sus productos

¿Qué alimentos de nuestro ande se puede procesar para conservarlos?

.....

.....

.....

¿Cómo se procesan los alimentos que se menciona en el texto?

.....

.....

.....

.....

LA TECNOLOGÍA TRADICIONAL QUESHU PARA CONSERVAR Y ALMACENAR LOS ALIMENTOS EN PERU

La tecnología tradicional QUESHU para conservar y almacenar alimentos ganó el premio para buenas prácticas innovadoras organizado en 2012 por la UNISDR (Oficina Regional para las Américas) Tiene el propósito de contribuir a la conservación y almacenamiento de alimentos durante largos períodos, especialmente durante las escaseces y emergencias. Culturas andinas prehispánicas utilizaron los Collcas que ahora se conocen como Queshu.

6to Grado

Este deshidratador de alimentos sirve para eliminar la humedad de los productos y evitar la aparición de diversas bacterias que pueden echar a perder los alimentos, así como protegerlos de moscas, hongos y del polvo; por ello, debe ser instalado 50 cm por encima del suelo con una base de madera, ser cubierto por un techo de alambre con plástico y prever dos salidas de aire.

El Queshu se construye dentro de un espacio cubierto o de la habitación, en un lugar seguro y accesible por la comunidad. La estructura está construida con palos, piedras y adobe (ladrillos de barro y paja secados al sol). Cuenta con tres espacios: dos para el secado de productos (uno para las patatas y otro para la oca y calabaza) y otra para el almacenamiento final. La estructura se caracteriza por paredes internas cubiertas con arcilla roja y amarilla para generar un microclima adecuado y ser resistente al agua. Después de una semana de la construcción, las paredes deben ser cubiertas con una mezcla de paja, barro y piedras pequeñas. Todos los materiales para la construcción del Queshu son localmente disponibles: palos, piedras y barro; cal para la desinfección; aserrín para evitar la presencia de insectos.

Paso 4: Distribución de alimentos en el Queshu

Después del secado de los tubérculos u otros alimentos en el secador, los alimentos se ubican en los nidos de alimentos, distribuidos de acuerdo al tipo de cultivo o producto

El Queshu, cuenta con 3 espacios para ubicar estos alimentos

- Área de conservación de papa
- Área de conservación de ocas/calabazas
- Área de productos secos

¿Cómo se utiliza la tecnología tradicional Queshu?

.....

.....

.....

¿Para qué se podría construir la tecnología tradicional Queshu en tu comunidad?

.....

.....

.....



Con la información brindada en la lectura compara y corrige tu respuesta a las preguntas:

¿Qué se podría hacer para contar con alimentos necesarios durante las bajas temperaturas y no enfermarnos?:

.....
.....
.....
.....
.....

¿Cómo crees que se puede utilizar la tecnología para procesa alimentos?
.....
.....
.....
.....

3. Actividades de cierre:

Reflexionamos:

Ahora recuerda lo que hiciste y comenta tus respuestas con tu familia:

¿Qué aprendiste hoy día?

.....
.....
.....

¿Cómo crees que lo aprendido sobre el procesamiento de alimentos, en temporadas de frío nos ayudara a mantenernos saludables?

.....
.....
.....

Te invito a diseñar, con apoyo de tu familia, el Qheshu u otro aparato tecnológico del que puedas averiguar, que sirva para procesar alimentos y conservarlo durante las bajas temperaturas.

¡No te olvides tú puedes hacerlo!

6to
Grado



Marca con un aspa (X) en el casillero correspondiente, después de reconocer si realizas o no las siguientes acciones:



| MIS APRENDIZAJES | | | |
|--|----------|------------|-----------|
| CRITERIOS | LO LOGRÉ | EN PROCESO | EN INICIO |
| Explico, después de recoger información y entrevistas realizadas a los sabios (abuelos y padres), sobre la importancia del procesamiento de alimentos en temporadas de frío y como utilizarlo en una alimentación saludable. | | | |
| Explico, en base a mis observaciones, experiencias, importancia del uso de plantas medicinales que coadyuvan a la alimentación saludable. | | | |
| Explico, cómo los avances de la ciencia y la tecnología ayudan en el procesamiento de los alimentos, de manera tecnificada. | | | |