

PROYECTO IT15i10036

**DESARROLLO DE UNA PLATAFORMA PARA LA EVALUACIÓN DE LA
COMPRENSIÓN LECTORA Y ORIENTACIONES PARA SU INTERVENCIÓN**

3°-4° EB

NIVEL 3

Material Didáctico Unidad de Intervención Pedagógica

Los Incas, una enigmática civilización



LECTUM®

PRUEBA DE COMPRENSIÓN LECTORA

TEXTO “Quínoa” Sesión 2 Cápsula Los Incas



Quinoa

alimento de Oro

ALIMENTO SAGRADO
Los antiguos incas lo denominaban chisaya mama que significa “la madre de todos los granos” y el emperador se reservaba el honor de plantar las primeras semillas de la temporada con herramientas de oro.

MUY NUTRITIVO
Es un grano rico en proteínas de alto valor biológico porque contiene todos los aminoácidos esenciales. También es rico en hierro, calcio, fósforo y fibra. Contiene vitamina C y vitaminas del grupo B y es muy digestivo.



SIN GLUTEN
Lo pueden tomar celíacos y quienes quieran reducir el gluten de su dieta.

ASTRONAUTAS Y GUERREROS
Nutricionalmente es tan rico que los guerreros incas comían unas “bolas de guerra”, mezcla de quinoa y grasa, para afrontar marchas a pie de varios días, y en la actualidad, la NASA lo considera un alimento completo para los astronautas.

COCINA FÁCIL
Tan sencillo como cocer 1 medida de quinoa con 2 medidas y media de agua en solo 20 minutos desde que empieza a hervir.



VERSÁTIL
En recetas dulces o saladas la quinoa da mucho juego en la cocina: sopas, risottos, con legumbres, hamburguesas, croquetas, “porridge” de desayuno, incluso postres como arroz con leche. Puede sustituir al ARROZ.

Fuente Texto: Infografía Quínoa

<https://www.lacocinaalternativa.com/2017/05/10/recetas-con-quinoa-infografia/>