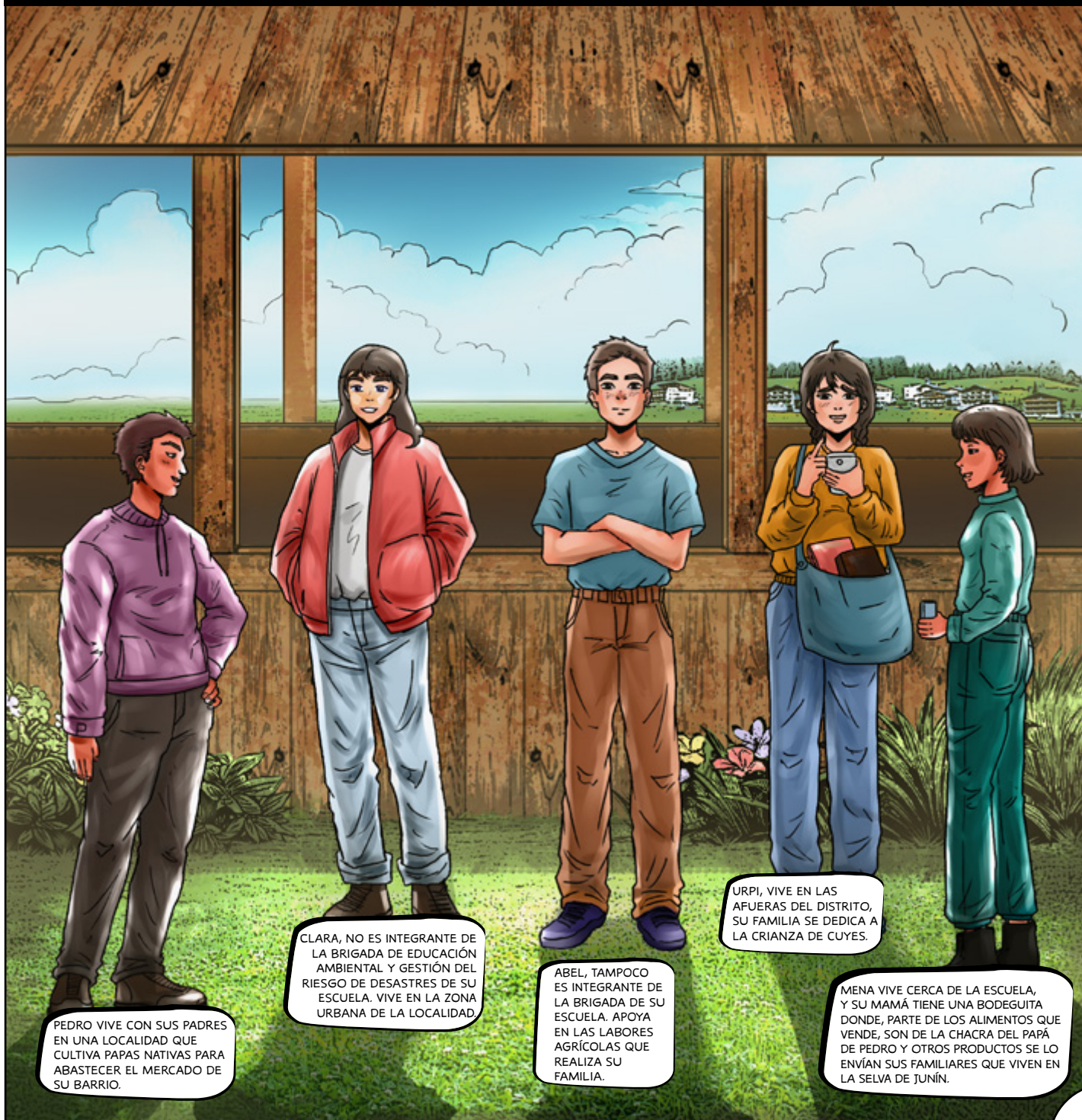




EN EL PATIO DE LA ESCUELA, ESTÁN CONVERSANDO 5 CHICOS Y CHICAS DE 3RO DE SECUNDARIA DE LA IE LIBERTAD, DEL DISTRITO DE HUANCAYO DE LA REGIÓN JUNÍN. TRES DE ELLOS FORMAN PARTE DE LA BRIGADA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES DE SU ESCUELA. PEDRO, BRIGADISTA DE PROTECCIÓN DE LA BIODIVERSIDAD, MENA BRIGADISTA DE SALUD Y PRIMEROS AUXILIOS Y URPI, BRIGADISTA DE CAMBIO CLIMÁTICO.



PEDRO VIVE CON SUS PADRES EN UNA LOCALIDAD QUE CULTIVA PAPAS NATIVAS PARA ABASTECER EL MERCADO DE SU BARRIO.

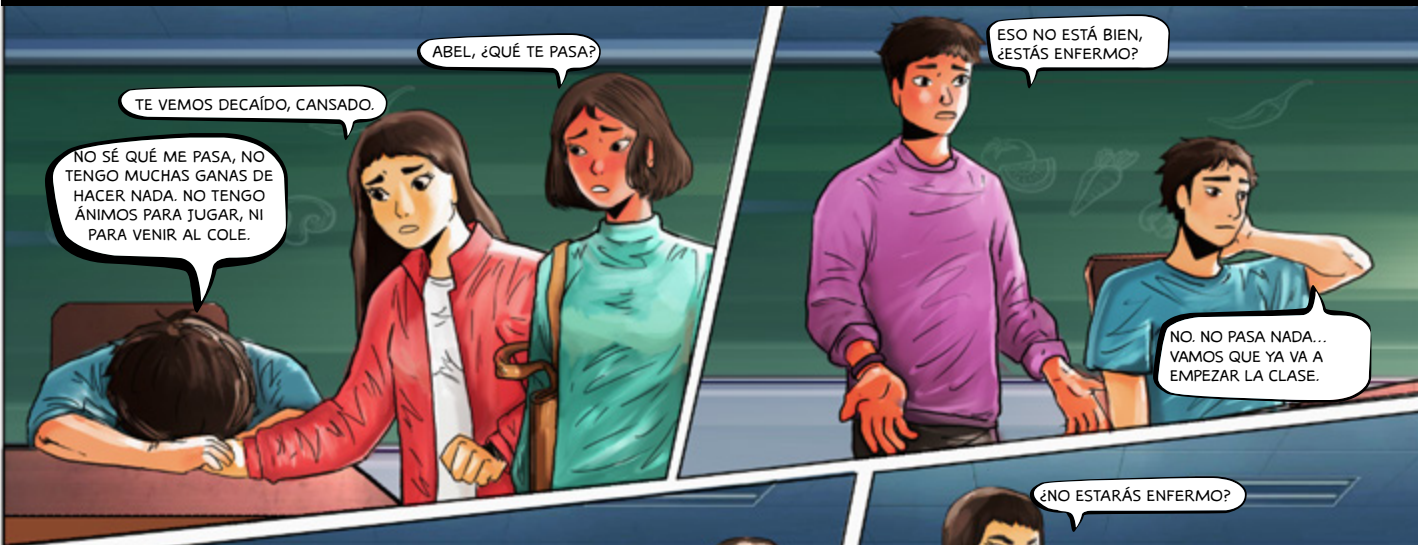
CLARA, NO ES INTEGRANTE DE LA BRIGADA DE EDUCACIÓN AMBIENTAL Y GESTIÓN DEL RIESGO DE DESASTRES DE SU ESCUELA. VIVE EN LA ZONA URBANA DE LA LOCALIDAD

ABEL, TAMPOCO ES INTEGRANTE DE LA BRIGADA DE SU ESCUELA. APOYA EN LAS LABORES AGRÍCOLAS QUE REALIZA SU FAMILIA.

URPI, VIVE EN LAS AFUERAS DEL DISTRITO, SU FAMILIA SE DEDICA A LA CRIANZA DE CUYES.

MENA VIVE CERCA DE LA ESCUELA, Y SU MAMÁ TIENE UNA BODEGUITA DONDE, PARTE DE LOS ALIMENTOS QUE VENDE, SON DE LA CHACRA DEL PAPÁ DE PEDRO Y OTROS PRODUCTOS SE LO ENVÍAN SUS FAMILIARES QUE VIVEN EN LA SELVA DE JUNÍN.

PEDRO, MENA Y URPI SE ENCUENTRAN AL INGRESAR A LA ESCUELA Y CONVERSAN EN EL AULA. OBSERVAN QUE ABEL, UNO DE SUS COMPAÑEROS DE SALÓN, ESTÁ SENTADO CON EVIDENTE DESGANO.



ABEL, ¿QUÉ TE PASA?

TE VEMOS DECAÍDO, CANSADO.

NO SÉ QUÉ ME PASA, NO TENGO MUCHAS GANAS DE HACER NADA. NO TENGO ÁNIMOS PARA JUGAR, NI PARA VENIR AL COLE.

ESO NO ESTÁ BIEN, ¿ESTÁS ENFERMO?

NO. NO PASA NADA... VAMOS QUE YA VA A EMPEZAR LA CLASE.

HORAS MÁS TARDE

¿QUÉ TE PASA ABEL? ¿OTRA VEZ TE ESTÁS DURMIENDO EN CLASE?, ¿ACASO NO DORMISTE BIEN?, ¿NO DESAYUNASTE?, ¿AÚN SIGUEN CON LA COSECHA DE PAPA EN TU FAMILIA?

TENGO MUUUUCHO SUEÑO...Y NO ENTIENDO POR QUÉ. ME ACUESTO TEMPRANO Y TOMO MI DESAYUNO EN LAS MAÑANAS, MI TECITO CON CANCHA Y LA PAPA QUE ESTAMOS COSECHANDO.

¿NO ESTARÁS ENFERMO?

NO LO CREO. DEBE SER POR CANSANCIO, PORQUE LA FAENA EN LA CHACRA ES AGOTADORA.

UHMmmm...¡PERO NO ESTÁ BIEN DORMIRSE EN HORA DE CLASE! ¡TE VEMOS ASÍ VARIOS DÍAS!

EN EL ALMUERZO

CHICAS ¿SE HAN DADO CUENTA DE LOS REFRIGERIOS QUE TRAEN LOS COMPAÑEROS?

¡¡sííííí!!...TODOS TRAEN PURA CHATARRA.

¡CONVERSEMOS MAÑANA CON LA PROFESORA JUANA, CON QUIEN ESTAMOS TRABAJANDO JUSTO SOBRE LOS ALIMENTOS!

SI, Y TAMBIÉN PREGUNTÉMOSE POR EL CANSANCIO DE ABEL.

NO SÉ USTEDES, PERO TENEMOS QUE HACER ALGO PARA QUE ESTO CAMBIE...

NO, NO ME FIJÉ...LO QUE SÍ HE NOTADO ES QUE MUCHOS COMPRAN GOLOSINAS, PIQUEOS Y GASEOSAS EN EL QUIOSCO.

AL DÍA SIGUIENTE, EN EL SALÓN ANTES DE INICIAR LA CLASE, PEDRO, CLARA Y MENA, PREOCUPADOS POR EL CANSANCIO DE ABEL Y POR EL HECHO QUE LA MAYORÍA DE ESTUDIANTES CONSUMEN ALIMENTOS POCO SALUDABLES, ABORDAN A LA PROFESORA Y LE PREGUNTAN:



PROFESORA, AHORA QUE ESTAMOS HABLANDO SOBRE LOS ALIMENTOS, QUERÍAMOS PREGUNTARLE SI EL CANSANCIO TIENE QUE VER CON LO QUE COMEMOS.

¡¡QUÉ BUENA PREGUNTA, PEDRO!! AHORA LO VEREMOS EN CLASE.

LA PROFESORA JUANA APROVECHA ESTA PREOCUPACIÓN, PARA TRABAJAR CON SUS ESTUDIANTES EN CLASE



¡BUEN DÍA CHICAS Y CHICOS!! HOY TENDREMOS UNA JORNADA MUY INTERESANTE DONDE HABLAREMOS SOBRE LOS ALIMENTOS. VEAMOS ¿QUÉ SABEN O CONOCEN SOBRE LOS ALIMENTOS DE SU LOCALIDAD?

EN NUESTRA LOCALIDAD HAY ALIMENTOS MUY NUTRITIVOS, PERO LAS PERSONAS NO LOS CONSUMEN MUCHO, PORQUE NO LOS CONOCEN.

LA PROFESORA PLANTEA UNA NUEVA PREGUNTA:



¿EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS TENDRÁ QUE VER CON EL ÁNIMO O EL CANSANCIO DE LAS PERSONAS?

YO PIENSO QUE SÍ, PORQUE CUANDO COMO LO QUE TRAIGO, ME SIENTO CON MUCHA ENERGÍA.

NO CREO QUE TENGA NADA QUE VER.

CREO QUE TIENE QUE VER CON EL TIPO DE ALIMENTO QUE SE COME.

¿QUÉ ALIMENTOS NATIVOS DEL LUGAR DONDE NACIERON USTEDES Y SUS FAMILIAS, CONOCEN?

LAS Y LOS ESTUDIANTES VAN MENCIONANDO DIVERSOS ALIMENTOS COMO: CAÑIHUA, OCA, CAMU-CAMU, TUMBO, CALABAZA, TARWI, CHOCHO, YACÓN, COCONA, AGUAYMANTO, AGUAJÉ, CAMOTE, PALLAR, AJÍ CHARAPITA, YUCA, QUINUA.

LA PROFESORA JUANA, PIDE A SUS ESTUDIANTES, QUE DE MANERA VOLUNTARIA COMENTEN SOBRE EL REFRIGERIO QUE TRAJERON.

AGUA, PAPA, CHOCLO Y QUESO.

AGUA DE MANZANILLA, HUEVO SANCOCHADO Y UN PEDAZO DE CUY FRITO.

PLÁTANO Y JAPCHI CON PAPA.

YO NO TRAIGO REFRIGERIO. YO VOY A COMPRAR EN EL QUIOSCO, GASEOSA Y GALLETA.

¡QUÉ BIEN! VEO QUE TRAEN ALIMENTOS MUY VARIADOS. SIN EMBARGO, ¿SABÍAN QUE HAY ALIMENTOS NUTRITIVOS Y OTROS QUE PUE DAN AFECTAR NUESTRA SALUD?

UHMMM. PROFESORA Y CUANDO DICE QUE AFECTA NUESTRA SALUD, ¿PODRÍA SER EL CANSANCIO?

ES POSIBLE MENA. UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA ESTÁ ASOCIADA A MUCHAS ENFERMEDADES. UNA DE ELLAS ES LA ANEMIA, QUE SE MANIFIESTA EN LA MAYORÍA DE LAS PERSONAS CON CANSANCIO, DESGANO O MUCHO SUEÑO. ¿ALGUNO DE USTEDES HA ESCUCHADO O LEÍDO ACERCA DE LA ANEMIA?

ACABO DE ENCONTRAR ESTA INFORMACIÓN EN INTERNET, DICE: LA ANEMIA ES UNA ENFERMEDAD QUE AFECTA A PERSONAS DE TODA EDAD Y CONDICIÓN SOCIOECONÓMICA.

YO TAMBIÉN ENCONTRÉ ALGO: AQUÍ DICE QUE LA ANEMIA ES ESPECIALMENTE PELIGROSA EN ESTUDIANTES EN ETAPA ESCOLAR, YA QUE AFECTA SU DESARROLLO Y APRENDIZAJES.

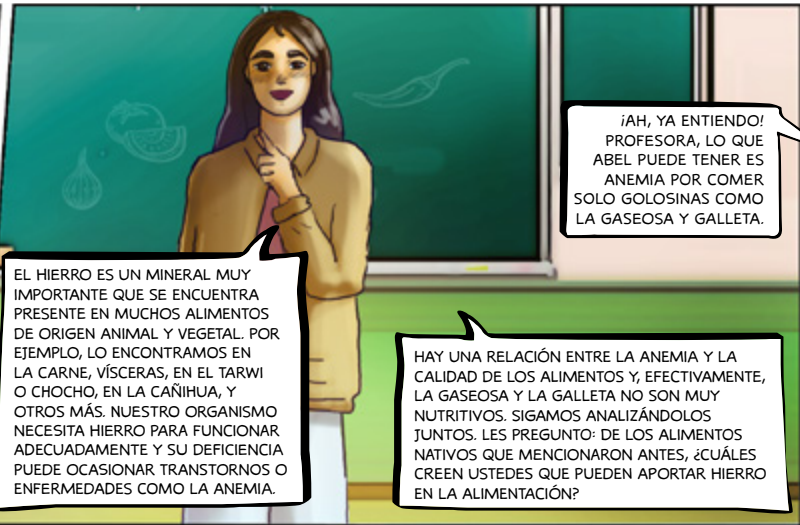
AQUÍ ENCONTRÉ OTRO DATO: COMER ALIMENTOS CON POCO HIERRO ES UNA DE LAS PRINCIPALES CAUSAS DE LA ANEMIA, Y EL CANSANCIO FRECUENTE ES UNA SEÑAL DE ALERTA.



TAL VEZ POR ESO ESTÁ TAN CANSADO ABEL. LE FALTA COMER ALIMENTOS RICOS EN HIERRO.

¿¿QUÉ?? ¿HIERRO EN LOS ALIMENTOS, COMO EL QUE ESTÁ EN LOS CLAVOS?... ¡JA, JA, JA.

¡A, JA, JA... NOOOO. EL HIERRO QUE ESTÁ EN LOS CLAVOS, O EN OTRAS COSAS DE METAL, NO ES ALIMENTO.



¡AH, YA ENTIENDO! PROFESORA, LO QUE ABEL PUEDE TENER ES ANEMIA POR COMER SOLO GOLOSINAS COMO LA GASEOSA Y GALLETA.

EL HIERRO ES UN MINERAL MUY IMPORTANTE QUE SE ENCUENTRA PRESENTE EN MUCHOS ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y VEGETAL. POR EJEMPLO, LO ENCONTRAMOS EN LA CARNE, VÍSCERAS, EN EL TARWI O CHOCHO, EN LA CAÑIHUA, Y OTROS MÁS. NUESTRO ORGANISMO NECESITA HIERRO PARA FUNCIONAR ADECUADAMENTE Y SU DEFICIENCIA PUEDE OCASIONAR TRANSTORNOS O ENFERMEDADES COMO LA ANEMIA.

HAY UNA RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE LOS ALIMENTOS Y, EFECTIVAMENTE, LA GASEOSA Y LA GALLETA NO SON MUY NUTRITIVOS. SIGAMOS ANALIZÁNDOLOS JUNTOS. LES PREGUNTO: DE LOS ALIMENTOS NATIVOS QUE MENCIONARON ANTES, ¿CUÁLES CREEN USTEDES QUE PUEDEN APORTAR HIERRO EN LA ALIMENTACIÓN?



HE ESCUCHADO QUE LA QUINUA Y OTROS GRANOS ANDINOS COMO LA CAÑIHUA Y LA KIWICHA, SON RICOS EN HIERRO Y POR ESO TE ACONSEJAN CONSUMIRLOS.

AHORA RECUERDO QUE DE PEQUEÑOS NOS DABAN SANGRECITA, HÍGADO, BAZO Y ERA JUSTO PARA EVITAR LA ANEMIA.

ES CIERTO. A MÍ NO ME GUSTABA.

DEPENDE DE CÓMO LO PREPAREN. ¡¡POR EJEMPLO, MI MAMÁ PREPARA UN HÍGADO ENCEBOLLADO RÍQUISIMO!! UHHMMM.



¿DE QUÉ FORMAS HAN CONSUMIDO ESOS ALIMENTOS?

PUEDE SER EN UN CHAUFA CON QUINUA Y MEJOR SI ES LA QUE SE COSECHA EN LA CHACRA DE MI FAMILIA, CON UNAS MOLLEJITAS DE POLLO DELICIOSAS QUE PREPARA MI MAMÁ.

¡GUISO DE PAPAS NATIVAS CON HÍGADO! EN MI CHACRA CULTIVAMOS MÁS DE VEINTE VARIETADES DE PAPA, Y A MÍ ME ENCANTAN PORQUE TODAS SON SABROSAS Y TIENEN VITAMINAS Y MINERALES.

UN GUISO SABOSO DE SANGRECITA CON SU YUCA O PLÁTANO SANCOCHADO.

¡HAY ALIMENTOS MUY SABROSOS Y NUTRITIVOS QUE DEBEMOS APROVECHAR CUANDO ES SU TEMPORADA!

PUEDE SER TAMBIÉN CUSHURO CON MOTE O ENSALADA O JAPCHI CON HABAS Y HUEVO SANCOCHADO.

¿CUÁNTAS FORMAS DE ALIMENTARNOS MUY BIEN, COMIENDO RICO Y SALUDABLE, CONOCIENDO Y APROVECHANDO LOS ALIMENTOS DE NUESTRA BIODIVERSIDAD!!

LA PROFESORA, MUY ANIMADA POR LAS RESPUESTAS DE SUS ESTUDIANTES, INTERVIENE BRINDANDO LA SIGUIENTE RECOMENDACIÓN:

¡INTERESANTES SUS PROPUESTAS! RECUERDEN QUE TAMBIÉN ES IMPORTANTE ACOMPAÑAR EL CONSUMO DE LOS ALIMENTOS QUE HAN MENCIONADO CON UNA BEBIDA O FRUTA ÁCIDA, ES DECIR, RICAS EN VITAMINA C. ESTA VITAMINA AYUDARÁ A QUE EL HIERRO DE LOS ALIMENTOS CONSUMIDOS SE APROVECHE MEJOR EN SU ORGANISMO.

CLARO, POR EJEMPLO, UN GUISO SABROSO DE SANGRECITA CON SU PAPA NATIVA O CAMOTE SANCOCHADO CON REFRESCO DE TUMBO O DE AGUAYMANTO.

LA PROFESORA RETOMA LA PREOCUPACIÓN DE LOS ALUMNOS SOBRE EL CANSANCIO DE ABEL.

ADEMÁS DE LA ANEMIA ¿QUÉ OTROS PROBLEMAS DE SALUD PUEDE GENERAR UNA INADECUADA ALIMENTACIÓN?

YO HE ESCUCHADO QUE UNA PERSONA PUEDE SER OBESA Y A LA VEZ ANÉMICA.

NO LO CREO. ¿CÓMO UNA PERSONA OBESA PUEDE ESTAR ANÉMICA? SI LA ANEMIA LE DA A LA GENTE QUE NO COME, ENTONCES DEBERÍA ESTAR DELGADA Y NO OBESA.

PIENSO QUE PUEDE ESTAR OBESA PORQUE COME MUCHOS ALIMENTOS, PERO A LA VEZ ANÉMICA PORQUE LO QUE COME TIENE POCO O NADA DE HIERRO.

¡QUE INTERESANTE LO QUE DICEN!, HAGAMOS UN RECuento: HAN COMENTADO SOBRE DOS ENFERMEDADES QUE TIENEN QUE VER CON UNA ALIMENTACIÓN INADECUADA: 1) EL CASO DE LA ANEMIA, QUE ESTÁ ASOCIADA CON EL BAJO CONSUMO DE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO Y 2) LA OBESIDAD, QUE SE PRESENTA CON UN EXCESO DE PESO, ASOCIADO A UN ALTO CONSUMO DE HARINAS, GRASAS, ENTRE OTROS Y ESTO SUMADO A LA Poca ACTIVIDAD FÍSICA.

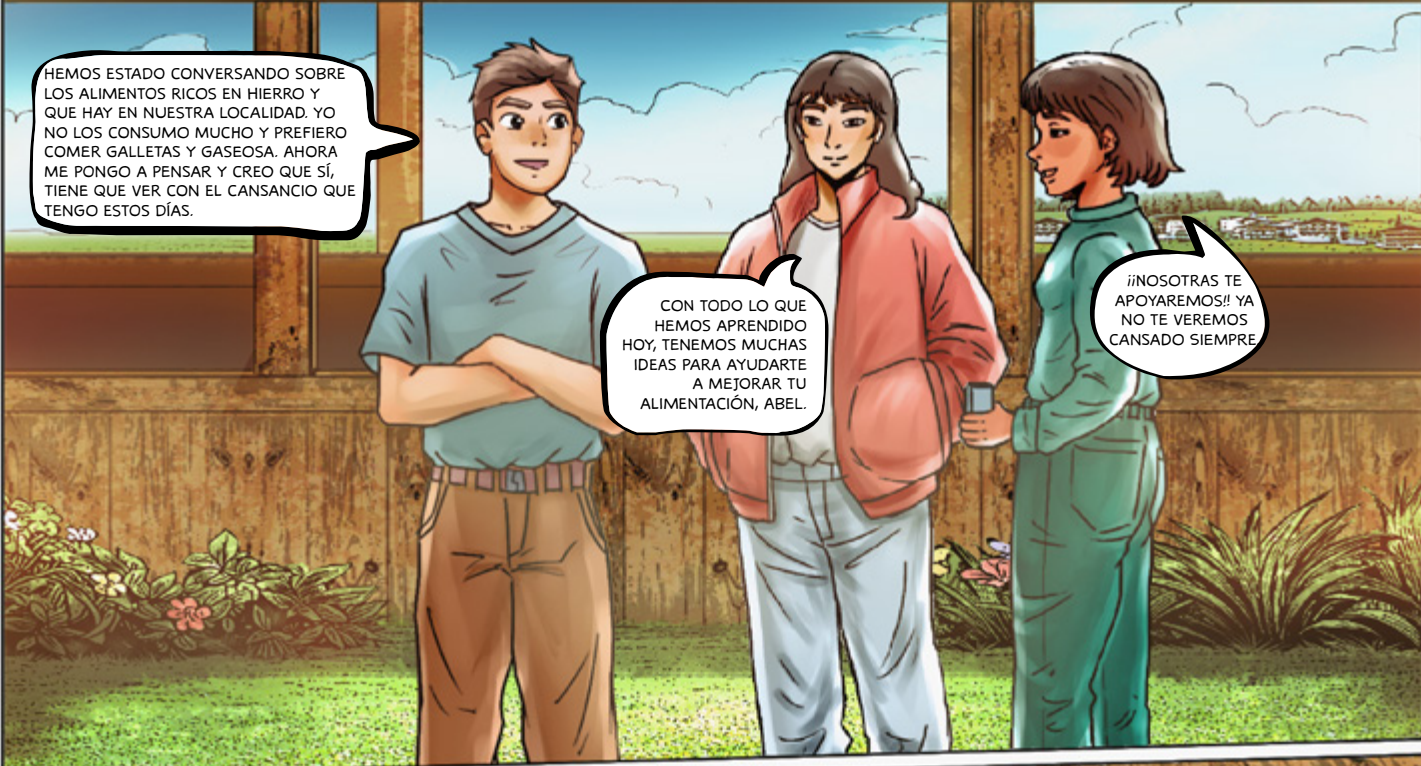
PUEDE DARSE EL CASO TAMBIÉN QUE LAS DOS ENFERMEDADES SE PRESENTEN AL MISMO TIEMPO, COMO EL CASO DE LAS PERSONAS OBESAS QUE TIENEN ANEMIA. A ESTO SE LE CONOCE COMO "LA DOBLE CARGA DE LA MALNUTRICIÓN".

COMO HEMOS VISTO, TANTO LA CARENCIA COMO EL EXCESO DE NUTRIENTES PUEDE GENERAR ALGUNA ENFERMEDAD. POR ELLO, SE RECOMIENDA SIEMPRE QUE LA ALIMENTACIÓN SEA BALANCEADA Y TAMBIÉN VARIADA.

EN EL PERÚ, TENEMOS MUCHÍSIMOS PRODUCTOS DE LA BIODIVERSIDAD, SÚPER NUTRITIVOS Y QUE, COMBINADOS ADECUADAMENTE EN UNA DIETA BALANCEADA Y CULTURALMENTE PERTINENTE, PUEDEN SER UN COMPLEMENTO IMPORTANTE PARA SUPERAR LOS PROBLEMAS DE MALNUTRICIÓN COMO LA ANEMIA, LA DESNUTRICIÓN O LA OBESIDAD. ¡AH! Y NO OLVIDEMOS LOS HÁBITOS DE HIGIENE ADECUADOS Y EL EJERCICIO FÍSICO CONSTANTE, FUNDAMENTALES PARA MANTENER UNA BUENA SALUD.

POR ESO INSISTO, NADA MÁS PODEROSO QUE UN GUISO DE SANGRECITA CON SU PAPA NATIVA O CAMOTE SANCOCHADO Y SU REFRESCO DE TUMBO O DE AGUAYMANTO.

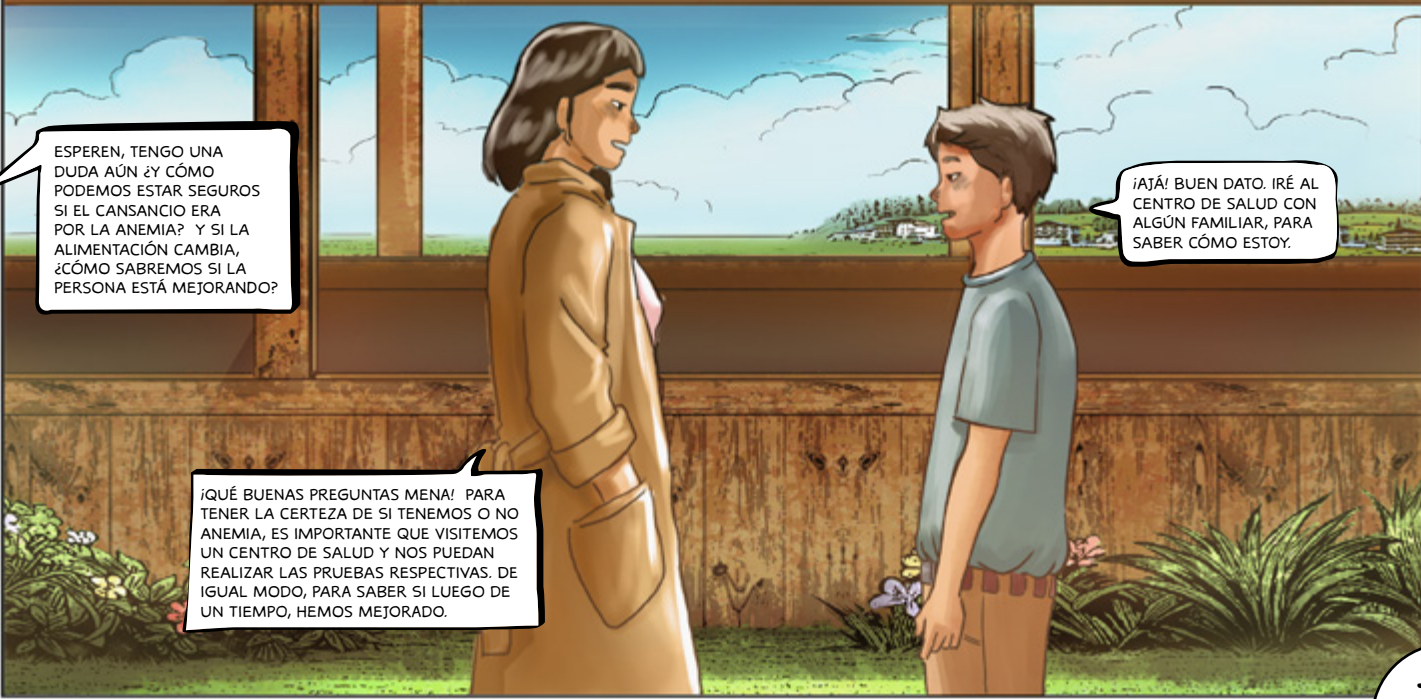
¡¡MUY BIEN PEDRO!! EXCELENTE PROPUESTA. LA SANGRECITA TIENE UN ALTO CONTENIDO DE PROTEÍNA Y HIERRO, Y LAS FRUTAS, COMO EL TUMBO O EL AGUAYMANTO, APORTAN MUCHA VITAMINA C.



HEMOS ESTADO CONVERSANDO SOBRE LOS ALIMENTOS RICOS EN HIERRO Y QUE HAY EN NUESTRA LOCALIDAD. YO NO LOS CONSUMO MUCHO Y PREFIERO COMER GALLETAS Y GASEOSA. AHORA ME PONGO A PENSAR Y CREO QUE SÍ, TIENE QUE VER CON EL CANSANCIO QUE TENGO ESTOS DÍAS.

CON TODO LO QUE HEMOS APRENDIDO HOY, TENEMOS MUCHAS IDEAS PARA AYUDARTE A MEJORAR TU ALIMENTACIÓN, ABEL.

¡¡NOSOTRAS TE APOYAREMOS!! YA NO TE VEREMOS CANSADO SIEMPRE

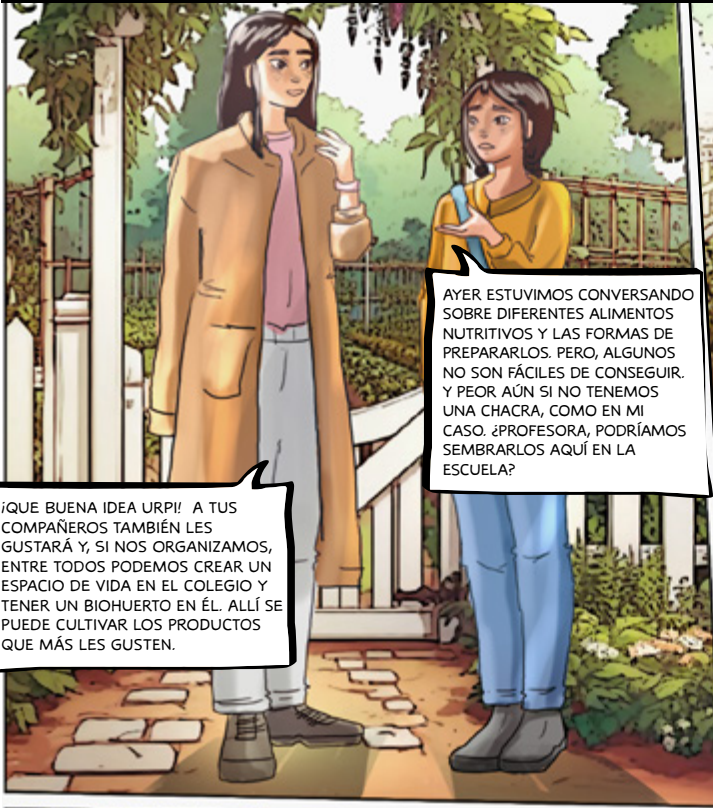


ESPEREN, TENGO UNA DUDA AÚN ¿Y CÓMO PODEMOS ESTAR SEGUROS SI EL CANSANCIO ERA POR LA ANEMIA? Y SI LA ALIMENTACIÓN CAMBIA, ¿CÓMO SABREMOS SI LA PERSONA ESTÁ MEJORANDO?

¡QUÉ BUENAS PREGUNTAS MENA! PARA TENER LA CERTEZA DE SI TENEMOS O NO ANEMIA, ES IMPORTANTE QUE VISITEMOS UN CENTRO DE SALUD Y NOS PUE DAN REALIZAR LAS PRUEBAS RESPECTIVAS. DE IGUAL MODO, PARA SABER SI LUEGO DE UN TIEMPO, HEMOS MEJORADO.

¡AJÁ! BUEN DATO. IRÉ AL CENTRO DE SALUD CON ALGÚN FAMILIAR, PARA SABER CÓMO ESTOY.

AL DÍA SIGUIENTE. LOS ESTUDIANTES ESTÁN SÚPER INTERESADOS EN MEJORAR SU ALIMENTACIÓN Y LE PLANTEAN A LA PROFESORA, PODER APROVECHAR EL ESPACIO LIBRE QUE TIENEN EN SU COLEGIO PARA SEMBRAR ALGUNOS PRODUCTOS DE LA BIODIVERSIDAD.



AYER ESTUVIMOS CONVERSANDO SOBRE DIFERENTES ALIMENTOS NUTRITIVOS Y LAS FORMAS DE PREPARARLOS. PERO, ALGUNOS NO SON FÁCILES DE CONSEGUIR. Y PEOR AÚN SI NO TENEMOS UNA CHACRA, COMO EN MI CASO. ¿PROFESORA, PODRÍAMOS SEMBRARLOS AQUÍ EN LA ESCUELA?

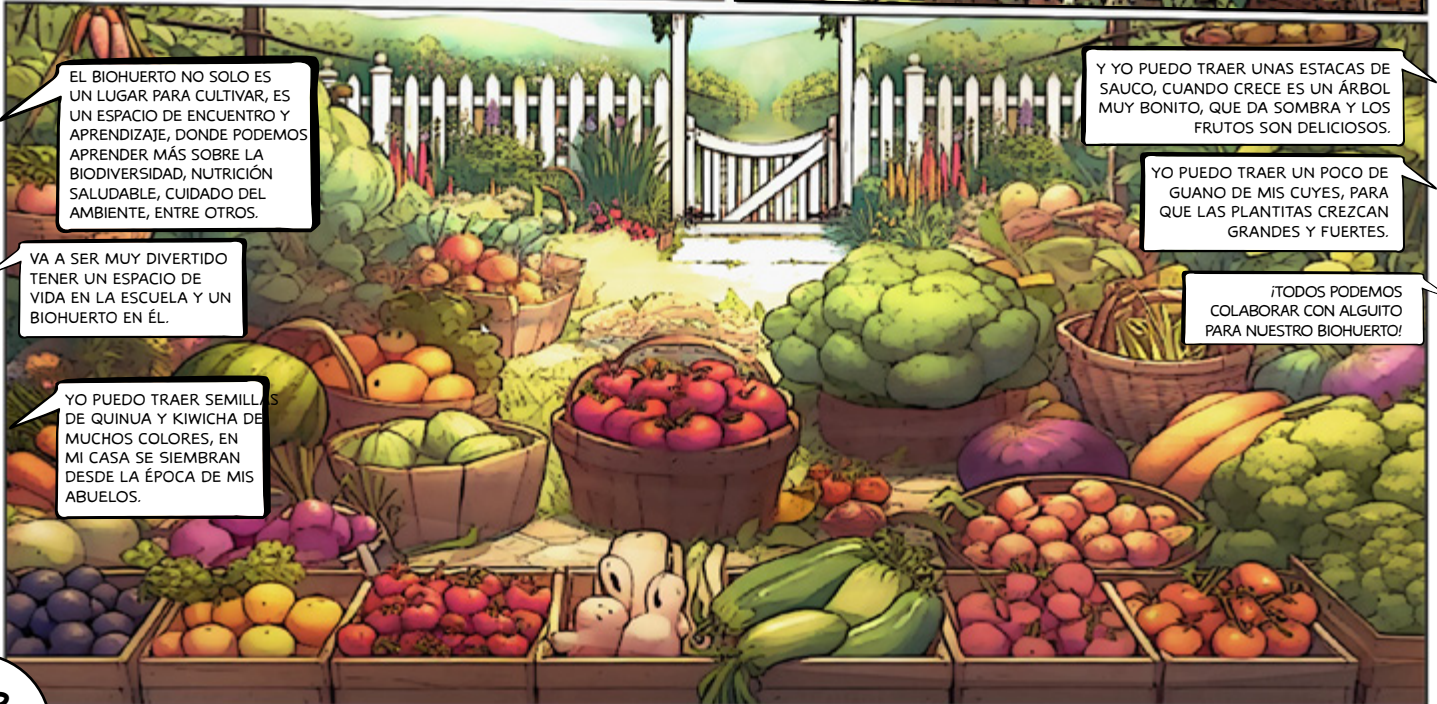
¡QUE BUENA IDEA URPI! A TUS COMPAÑEROS TAMBIÉN LES GUSTARÁ Y, SI NOS ORGANIZAMOS, ENTRE TODOS PODEMOS CREAR UN ESPACIO DE VIDA EN EL COLEGIO Y TENER UN BIOHUERTO EN ÉL. ALLÍ SE PUEDE CULTIVAR LOS PRODUCTOS QUE MÁS LES GUSTEN.



¡¡¡CLARO QUE SÍ!!! YO SÉ MUCHO DE CULTIVOS Y LES PUEDO ENSEÑAR. PODEMOS APROVECHAR EL ESPACIO LIBRE QUE TIENE EL COLEGIO. RECUERDO QUE OTRAS PROMOCIONES CULTIVABAN VERDURAS ANTES, ASÍ QUE LO PODEMOS USAR NUEVAMENTE.

Síiii, LO PODEMOS ARREGLAR, Y SEMBRAR NUESTROS PRODUCTOS.

EN EL BIOHUERTO PODEMOS CULTIVAR VERDURAS, FLORES, HIERBAS AROMÁTICAS E INCLUSO FRUTAS, CON LA TRANQUILIDAD DE SABER QUE SON PRODUCIDAS DE MANERA SANA Y SOBRE TODO DE FORMA AMIGABLE CON EL AMBIENTE.



EL BIOHUERTO NO SOLO ES UN LUGAR PARA CULTIVAR, ES UN ESPACIO DE ENCUENTRO Y APRENDIZAJE, DONDE PODEMOS APRENDER MÁS SOBRE LA BIODIVERSIDAD, NUTRICIÓN SALUDABLE, CUIDADO DEL AMBIENTE, ENTRE OTROS.

VA A SER MUY DIVERTIDO TENER UN ESPACIO DE VIDA EN LA ESCUELA Y UN BIOHUERTO EN ÉL.

YO PUEDO TRAER SEMILLAS DE QUINUA Y KIWICHA DE MUCHOS COLORES, EN MI CASA SE SIEMBRAN DESDE LA ÉPOCA DE MIS ABUELOS.

Y YO PUEDO TRAER UNAS ESTACAS DE SAUCO, CUANDO CREECE ES UN ÁRBOL MUY BONITO, QUE DA SOMBRA Y LOS FRUTOS SON DELICIOSOS.

YO PUEDO TRAER UN POCO DE GUANO DE MIS CUYES, PARA QUE LAS PLANTITAS CREZCAN GRANDES Y FUERTES.

¡TODOS PODEMOS COLABORAR CON ALGUITO PARA NUESTRO BIOHUERTO!

LOS ESTUDIANTES, MUY ENTUSIASTAS, PARTICIPAN EN EL TRABAJO DEL BIOHUERTO CON EL ACOMPAÑAMIENTO DE SU PROFESORA Y PROPONEN HACER ALGO PARA QUE LO APRENDIDO PUEDA DIFUNDIRSE A SUS COMPAÑEROS DE OTROS GRADOS Y DE TODA LA INSTITUCIÓN.

POR SUPUESTO!, PARTICIPARÁN MUCHAS PERSONAS Y SERÁ UNA GRAN OPORTUNIDAD PARA ENSEÑARLES SOBRE LA IMPORTANCIA DE NUESTRA BIODIVERSIDAD PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE.

SÍÍ, ES UNA EXCELENTE IDEA. MIENTRAS TRABAJAMOS EN NUESTRO BIOHUERTO, EN LA FERIA QUE PROPONES, PODEMOS COMPARTIR Y DIFUNDIR LO QUE HEMOS APRENDIDO.

CHICAS Y CHICOS, SE ME OCURRE ALGO GENIAL. LOS FINES DE SEMANA SE ORGANIZAN FERIAS CERCA DE LA PLAZA Y PARTICIPAN MUCHAS PERSONAS. LOS VECINOS TRAEN UNA GRAN VARIEDAD DE PRODUCTOS DE SUS CHACRAS Y ALGUNOS INCLUSO SE ANIMAN A PREPARAR PLATILLOS MUY RICOS. ¡NOSOTROS PODRÍAMOS ORGANIZAR UNA FERIA SIMILAR EN EL COLEGIO!

¿Y COMO QUÉ PODRÍAMOS PREPARAR PARA QUE LAS PERSONAS PRUEBEN NUESTROS PRODUCTOS?

¿SABÍAN USTEDES QUE EN LA WEB DEL MINISTERIO DEL AMBIENTE¹ PUEDEN ENCONTRAR UNA SERIE DE DELICIOSAS RECETAS ELABORADAS CON PRODUCTOS DE NUESTRA BIODIVERSIDAD NATIVA Y PROVENIENTES DE LA AGRICULTURA FAMILIAR?² Y LES DOY OTRO DATO QUE LOS PUEDE AYUDAR: EN LA WEB DEL MINISTERIO DE SALUD³ TAMBIÉN PUEDES ENCONTRAR MATERIALES MUY INTERESANTES SOBRE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y RECETAS MUY NUTRITIVAS.

¹MINAM: [HTTPS://WWW.GOB.PE/INSTITUCION/MINAM/INFORMES-PUBLICACIONES/363394-RECETARIO-RICO-SALUDABLE-Y-DIVERSO](https://www.gob.pe/institucion/minam/informes-publicaciones/363394-recetario-rico-saludable-y-diverso)

²CENAN: [HTTPS://REPOSITORIO.INS.GOB.PE/HANDLE/20.500.14196/1](https://repositorio.ins.gob.pe/handle/20.500.14196/1)

EN NUESTRAS CASAS TAMBIÉN COCINAN MUY RICO, ESPECIALMENTE EN ÉPOCAS DE FIESTA. PODEMOS PREGUNTARLES POR LAS RECETAS TRADICIONALES Y ASÍ LAS COMPARTIMOS.

¡QUÉ BUENA IDEA!

ME ENTUSIASMA MUCHO LA IDEA DE SER PARTE DE ESTA INICIATIVA Y ASÍ ANIMAR A OTRAS PERSONAS A MEJORAR SU ALIMENTACIÓN.

¡QUÉ RICO!, YA QUIERO CONTARLES A MIS PAPÁS SOBRE ESAS RECETAS, A VER SI PUEDO PREPARARLAS PARA EL REFRIGERIO.

RECUERDEN CHICAS Y CHICOS, ESTA INICIATIVA SE HACE MÁS IMPORTANTE AÚN PORQUE PROMOVEREMOS EL CONSUMO DE PRODUCTOS NATIVOS DE NUESTRA LOCALIDAD Y, DE ESA MANERA, CONSERVAMOS NUESTRA CULTURA, NUESTRA IDENTIDAD Y NUESTRA BIODIVERSIDAD.



¡UN ESTUDIANTE BIEN ALIMENTADO ES UN ESTUDIANTE QUE APRENDE!

Alimentos de la biodiversidad nativa: nuestra mejor elección

Autor: © Ministerio del Ambiente

Editado por: © Ministerio del Ambiente
Av. Antonio Miroquesada 425, Magdalena del Mar, Lima - Perú

Imágenes: © Ministerio del Ambiente
Diseño: Deivis Guevara, Liz Alba, Estudios Tawa
Primera edición, diciembre de 2023
Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.° 2024-02923

ALIMENTOS
DE LA BIODIVERSIDAD NATIVA:
NUESTRA MEJOR ELECCIÓN



PERÚ

Ministerio
del Ambiente

Av. Antonio Miroquesada 425,
Magdalena del Mar, Lima - Perú
(511) 611-6000
www.gob.pe/minam