



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 11**

**TÍTULO DE LA UNIDAD:** "VIVENCIAMOS EL ESPIRITU MARISTA"

**TEMA:** ¿POR QUÉ NUESTRA COMIDA ES TAN RICA?

ÁREA: CIENCIA Y TECNOLOGÍA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 3° A-B-C-D
DOCENTES: NILDA MARCELA VIZCARRA MALLEA - JAIME MAMANI LLERENA		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo".	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo.	Explica científicamente como la biodiversidad influye directamente en la salud humana y hace que nuestros alimentos sean agradables.

## LA IMPORTANCIA DE LA BIODIVERSIDAD EN LA ALIMENTACIÓN

La biodiversidad es la base de la agricultura. Su mantenimiento es esencial para la producción de alimentos y otros productos agrícolas y los beneficios que estos proveen para la humanidad, incluyendo la seguridad alimenticia, la nutrición y el sustento. Una mayor diversidad en los cultivos utilizados para los alimentos conduce a una mayor variedad de nutrientes disponibles en las dietas humanas.

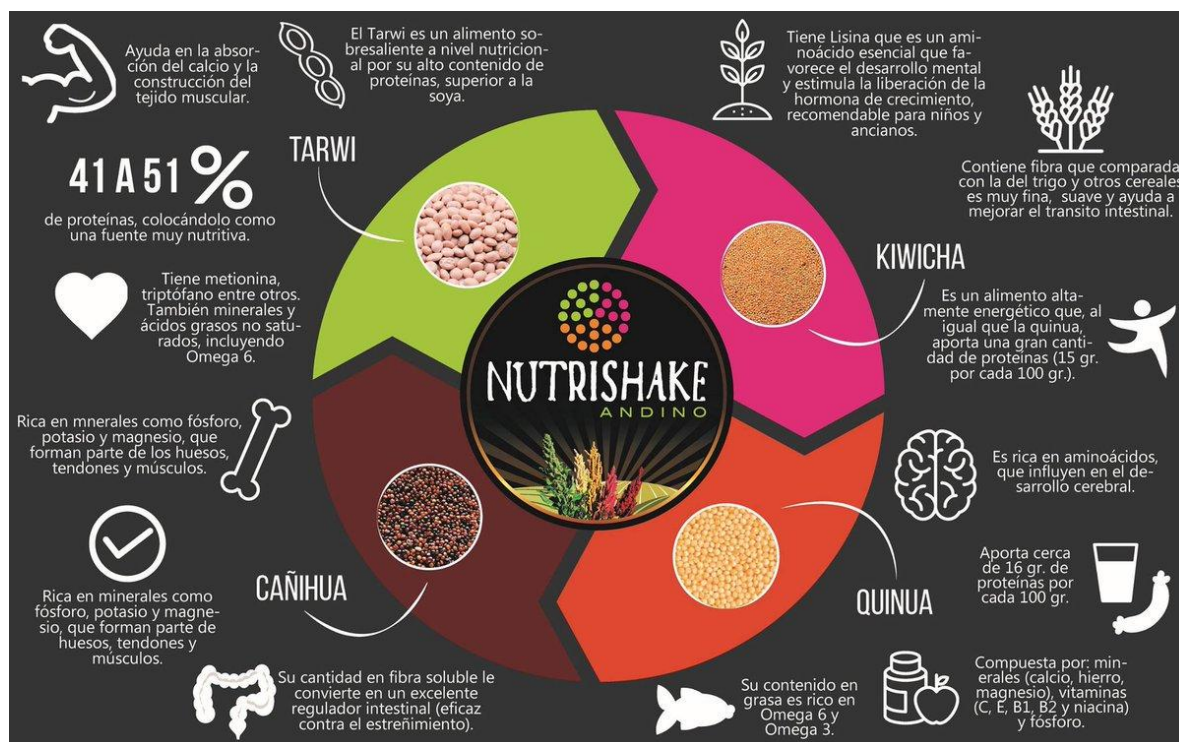
### LA BIODIVERSIDAD Y LA ALIMENTACIÓN DE LOS PERUANOS

Uno de los servicios más destacables de la biodiversidad es el aporte de alimentos para las poblaciones rurales y urbanas. Todos nuestros alimentos provienen de plantas y animales domesticados, y de la caza, la pesca y la recolección de plantas silvestres.

Cerca del 65% de la agricultura nacional depende de los recursos genéticos nativos, como las papas, el maíz, el camote, los granos andinos (quinoa, kiwicha, cañihua), los frutales (palta, papaya, tuna, camu-camu, chirimoya, anona, capulí, guinda, pepino dulce, etc.), raíces (arracacha, llacón, maca), tubérculos andinos (oca, mashua, olluco), cacao (cacao común, macambo, etc.), legumbres (pallar, frijoles, pashullo) y varios cultivos más.



Cerca del 95% de la ganadería nacional depende de los recursos forrajeros nativos, como los pastos naturales altoandinos y los pastos naturales y algarrobales de la costa norte. Una parte importante de la ganadería nacional depende de recursos genéticos nativos especialmente de camélidos (alpaca, llama, vicuña) y especies menores (cuy, pato criollo). El mar peruano produce anualmente cerca de 400 000 toneladas de pescado y mariscos para el consumo de la población nacional.



## ¿CUÁNDO EMPEZÓ EL ÉXITO DE LA COMIDA PERUANA?

Todo empezó en el siglo XVI, durante la **colonización española**. Hubo un proceso de intercambio de verduras, frutas y especias. De esta forma llegó al Perú el tomate, la cebolla, el ajo, y otros condimentos que hoy son fundamentales en la cocina peruana.

Más adelante, en el siglo XVII, los **africanos** establecieron diversas técnicas para cocinar la carne directo al fuego. Posteriormente, en el siglo XVIII Y XIX, los migrantes de **China y Japón** aportaron todos sus conocimientos sobre las distintas formas de comer pescado, marisco y arroz.

En ese encuentro de conocimientos gastronómicos, los peruanos intercambiaron ingredientes y revolucionaron la cocina peruana. Es así que empezó a conquistar paladares en el Perú para luego extenderse en el mundo.

## Repercusiones de la biodiversidad en la nutrición

La biodiversidad desempeña un papel decisivo en la nutrición humana por su influencia en la producción mundial de alimentos, ya que permite la productividad sostenible de los suelos y aporta los recursos genéticos para todas las cosechas, los tipos de ganado y las especies marinas que se pescan para alimento. El acceso a alimentos nutritivos suficientes y variados es un determinante de la salud.

La nutrición y la biodiversidad se vinculan en muchos planos: el ecosistema, donde la producción de alimentos es un servicio; las especies presentes en el ecosistema y la diversidad genética de las especies. El mantenimiento de una gran biodiversidad es imprescindible para que los regímenes alimentarios locales saludables permitan el aporte suficiente de nutrientes.

La producción intensiva y mejorada de alimentos mediante la irrigación, el empleo de abonos, la protección de las plantas (plaguicidas) o la introducción de variedades de plantas y modalidades de cultivo afectan a la biodiversidad y, por lo tanto, repercuten en la situación y la salud humanas en todo el mundo. La simplificación de los hábitats, la pérdida de especies o la sucesión de especies a menudo empeoran la vulnerabilidad de las comunidades en función de la receptividad ambiental a la mala salud.



## ¿QUÉ SIGNIFICA LA BIODIVERSIDAD PARA LA SALUD HUMANA?

La salud humana depende en última instancia de los bienes y servicios de los ecosistemas (como el agua dulce, los alimentos y las fuentes de combustible) que son indispensables para la buena salud humana y los medios productivos de ganarse el sustento. La pérdida de biodiversidad puede ejercer un importante efecto directo en la salud humana si los servicios de los ecosistemas ya no alcanzan a satisfacer las necesidades sociales. Además, la diversidad biofísica de microorganismos, flora y fauna ofrece amplios conocimientos que entrañan beneficios importantes para la biología, las ciencias de la salud y la farmacología. Una mayor comprensión de la biodiversidad de la Tierra propicia descubrimientos médicos y farmacológicos de relieve. La pérdida de biodiversidad puede limitar el descubrimiento de posibles tratamientos de muchas enfermedades y problemas de salud.



## Evita los alimentos ultra-procesados



## ACTIVIDADES

Después de leer el texto y el video de Aprendo en Casa,  
Enlace: <https://www.youtube.com/watch?v=5QY-MOBvTqc>

Responde:

Explica científicamente ¿Por qué nuestra comida peruana es tan rica en nutrientes?

¿Cuáles son los tipos de biodiversidad?

¿Es lo mismo alimentarse y nutrirse?

¿Cómo puedes satisfacer tus necesidades nutritivas a partir de los alimentos?

¿Por qué es importante la biodiversidad de los alimentos?

¿Cómo podemos ayudar a conservar la biodiversidad de nuestro planeta?

Realiza una relación de alimentos nutritivos y explica ¿por qué es necesario consumir cada uno de ellos?

RETO: ¿Elige un plato de comida que te guste y averigua la cantidad de calorías, proteínas, carbohidratos y grasas en porcentaje y explica por qué te gusta esta comida, utilizando los conocimientos aprendidos?