

NE-13 La Vida de los
Pueblos Americanos

NUTRICION EN LA ESCUELA

NE-13 LA VIDA DE LOS PUEBLOS AMERICANOS *

(Unidad de Trabajo para Quinto grado de enseñanza primaria)

INTRODUCCION

Una dieta adecuada, balanceada y variada solamente puede lograrse con la aplicación de los conocimientos básicos de nutrición y la práctica de buenos hábitos alimentarios. Se hace indispensable, por lo tanto, proporcionar al niño, desde muy temprana edad, tanto la posibilidad de adquirir los conocimientos antedichos, como la de experimentar diversas y variadas formas de alimentación.

El estudio de las formas de vida de diversos pueblos y razas, ofrece, en este sentido, una magnífica oportunidad para que el niño compruebe que el logro de una alimentación correcta depende, generalmente, de la utilización efectiva de los recursos alimenticios de que se dispone.

* Esta publicación constituye una unidad de enseñanza modelo, la cual puede servir de guía al maestro en la elaboración de material semejante sobre temas de nutrición. Actualmente, este material es objeto de evaluación, la cual se lleva a cabo en diversos establecimientos educativos del área de Centro América y Panamá.

La presente unidad se ha organizado por temas, distribuidos semanalmente, en cada uno de ellos el contenido conceptual del mismo, los materiales a utilizar y las experiencias que pueden llevarse a cabo, dentro de las diversas asignaturas del programa regular de enseñanza.

En ella se contemplan las costumbres y formas de vida de los pueblos americanos, incluyendo todo lo que se refiere a las prácticas alimentarias de los mismos.

Queremos aprovechar esta oportunidad para agradecer la colaboración prestada por el Personal Administrativo y Docente de la Escuela "25 de Junio" de San Andrés Itzapa, Departamento de Chimaltenango, Guatemala, C. A., sin cuyo concurso, no hubiera sido posible la experimentación de este material. Deseamos solicitar a los maestros que hagan uso del mismo, nos envíen sus comentarios y sugerencias al respecto.

UNIDAD DE TRABAJO

- I. TITULO: "La Vida de los Pueblos Americanos"
- II. DESCRIPCION:

Esta unidad tiene como tema principal la vida de los diferentes pueblos y razas americanas, no sólo a través de la historia sino en la actualidad. Tiene como propósito el integrar la enseñanza de nutrición en las asignaturas del programa, aprovechando la oportunidad de que el niño conozca y recuerde los alimentos al estudiar formas generales de vida de los habitantes de las diversas regiones de América.

Las discusiones acerca de las diversas formas de vivienda, vestuario y alimentación de los pueblos americanos, proporcionará al maestro excelentes oportunidades para que los niños establezcan comparaciones con sus propias formas de vida. A través de las diversas actividades y experiencias el niño podrá comprender que muchos niños en otras partes viven en forma diferente a la nuestra y que, la nutrición adecuada y la vivienda apropiada pueden lograrse en otros países si se hace buen uso de los recursos que se poseen.

III. OBJETIVOS

A. Generales:

1. Proporcionar al niño, dentro de las diversas asignaturas del programa, conocimientos y experiencias adecuados para su edad, que le ayuden a adquirir las habilidades y destrezas necesarias para el desempeño de su trabajo.
2. Fortalecer en el niño los buenos hábitos de trabajo, responsabilidad y cooperación, haciendo uso principalmente del trabajo por equipo o comités.

B. Específicos:

1. Que el niño comprenda que en diferentes lugares del mundo existen recursos de los cuales el hombre puede hacer uso para obtener una vivienda y alimentación adecuadas.
2. Que el niño comprenda que la alimentación del individuo puede ser adecuada independientemente de la raza, clima y formas de vida de los individuos.
3. Que el niño comprenda la interdependencia de los individuos, grupos y naciones entre sí y con su medio físico.

IV. PLAN DE TRABAJO

- A. Tiempo probable de desarrollo: 4 a 5 semanas
- B. Motivación: Lectura de una carta de un niño de otro país a un niño de esta región o presentación de un mapa de América con las diferentes razas que lo habitan para despertar el interés de los niños por los habitantes de otras regiones del continente. Si es posible en la localidad, podría hacerse una visita a algún museo donde existiera alguna exhibición relativa a formas de vivienda, vestuario, etc. de algunas de las razas americanas.
- C. Desarrollo: Se presenta en forma de temas y problemas que están relacionados con lo que el niño desea y debe conocer. Cada uno de ellos podrá adaptarse de acuerdo con la forma en que el maestro organice su clase, haciendo uso de los materiales que en ellos se indiquen y si es posible, de algunos otros que el maestro posea.

El maestro queda en libertad de distribuir los temas y contenidos en la forma en que crea más conveniente. Para mayor facilidad se han establecido por semanas.

PRIMERA SEMANA

TEMA I. Los Esquimales. Vivienda, vestuario, alimentación y otras costumbres.

Contenido:

- Los esquimales son personas que viven en las "Tierras árticas".
- Las "Tierras árticas" se extienden desde Alaska hasta Groenlandia.
- En esas zonas hace un frío intenso por lo cual la tierra se mantiene cubierta de hielo.
- Las viviendas de los esquimales son de dos tipos: el "carmang" y el "iglú".
- Esas viviendas están construidas en forma diferente a las nuestras y están hechas de piel de foca o de trozos de hielo, para que puedan defenderlos de las inclemencias del ambiente.
- Para protegerse del frío los esquimales tienen que usar vestuario apropiado, utilizando casi siempre pieles de animales que ellos cazan como la foca y el oso polar.
- Para alimentarse los esquimales utilizan la carne de animales que viven en esas regiones como el oso polar, la foca, el reño y otros.
- También utilizan en su alimentación vegetales que crecen en esas regiones como el diente de león, las moras y otros.
- Para completar su alimentación, los esquimales obtienen alimentos de otras regiones como el arroz, el azúcar y otros que les traen los barcos de otros países.
- Una de las ciudades más importantes de las "Tierras árticas" es Alaska, que es ahora uno de los estados de Estados Unidos de Norte América.

Materiales:

- Lecturas: 1. "Los Esquimales" - Enciclopedia Estudiantil Vol.26, página 14.
2. "La Carta de Otoni" (INCAP NE-13, Apéndice A).
- Películas:
1. "El Nautilus cruza la cima del Mundo" *
2. "Alaska tierra de contrastes" *
3. "Vida Salvaje" *
4. "Alaska tierra de promisión" *
- Hojas de Trabajo:
1. "La Carta de Otoni" (INCAP NE-13, Apéndice B).
2. "Amanda va a la tienda"(INCAP NE-13, Apéndice C).
- Franelógrafo y Carteles:

Ilustraciones de esquimales, sus viviendas, flora y fauna de las regiones polares, etc.

Experiencias:

- a. Lenguaje: Lecturas relacionadas con el tema.
Elaboración de informes.
Estudio de las palabras nuevas. Uso del diccionario.
Aplicación del uso de la coma y de las comillas.
- b. Matemáticas: Problemas y cálculos relacionados con el tema.
- c. Estudios Sociales: Adquirir información sobre la vida de los hombres en las regiones polares y cómo éstos resuelven sus problemas vitales:

* Estas películas pueden obtenerse del Servicio de Información de la Embajada de Estados Unidos en su país.

- i. vivienda, vestuario y alimentación
(relación con el medio ambiente)
 - ii. ocupaciones y recursos naturales
 - iii. transportes peculiares de la región
 - iiii. interdependencia con otras regiones
- d. Ciencias Naturales: Flora y fauna de las regiones polares.
- e. Educación Estética: Elaboración de ilustraciones relativas al tema.
- Aprendizaje y presentación de poesías y dramatizaciones relacionadas con el tema.

SEGUNDA SEMANA

TEMA II. Los Pieleros. País y regiones que habitan. Viviendas, vestuario, alimentación, ocupaciones y costumbres.

Contenido:

- Los pieleros estaban constituidos por varias tribus que habitaban el Norte de América a la llegada de los conquistadores.
- Los pieleros recibían ese nombre debido a la costumbre de pintarse la cara con arcilla roja.
- Los pieleros tenían numerosas tribus, entre las cuales las más importantes eran: los apaches, los navajos, los comanches, los siux y los algonquinos.
- Unas de esas tribus se dedicaban a la agricultura cultivando maíz, calabaza y tabaco.
- Otra de las actividades de los pieleros era la caza, principalmente de bisontes y de búfalos, los cuales utilizaban para alimentarse y también para la fabricación de sus viviendas y de su ropa.
- Para la preparación de alimentos lo hacían con fuego directo o colocando piedras calientes dentro de los recipientes.

- Las principales viviendas de los pieles rojas eran: el "Tipi" fabricado con postes y pieles de búfalos y el "Wigwam" fabricado con palos y corteza de abedul.
- Los "pieles rojas" también se dedicaban a la industria fabricando vestimentas, canastos y vasijas de alfarería.
- Los descendientes de los "pieles rojas" viven en diversas regiones de Estados Unidos, las cuales constituyen las llamadas "reservaciones". Conservan aún muchas de sus costumbres, participan de las ventajas del gobierno y tienen libertad de practicar su régimen de vida.

Materiales:

- Lecturas: 3. "Los Pieles Rojas" - Enciclopedia Estudiantil Volumen 24 página 8
4. "Los Pieles Rojas" - Enciclopedia Estudiantil Volumen 31 página 8
5. "Yara, la niña Piel Roja" (INCAP NE-13, Apéndice D)
- Franelógrafo y Carteles:

Ilustraciones relativas a vivienda, vestuario, alimentos y costumbres de los pieles rojas.
- Hojas de Trabajo:
3. "Yara, la niña Piel Roja" (INCAP NE-13, Apéndice E)
4. "Como vivían los Pieles Rojas" (INCAP NE-13, Apéndice F)

Experiencias:

- a. Lenguaje: Lecturas y hojas de trabajo relativas al tema.

Elaboración de informes respecto a lo discutido o leído en clase.

b. Estudios Sociales: Regiones de Norte América habitadas por las tribus de los pieles rojas.

Vida y costumbres de los pieles rojas (vivienda, alimentación, industria, transporte, etc.). Discusiones relativas a estos temas.

c. Ciencias Naturales: Clima y cultivos de las regiones habitadas por los pieles rojas.

d. Educación Estética: Elaboración de diversas ilustraciones relativas al tema.

TERCERA SEMANA

TEMA III. Los Aztecas, Los Mayas y los Incas. Su historia. Vivienda, vestuario, alimentación y otras costumbres.

Contenido:

- Los Aztecas, los Mayas y los Incas eran tribus indígenas que habitaban las regiones de México, Centro América, el Perú y Bolivia, antes de la llegada de los españoles.
- Estas tres civilizaciones fueron grandiosas construyendo enormes templos y viviendas hechos de piedra. Para la vivienda también utilizaban el adobe y la paja.
- Los Mayas eran tribus que se dedicaron principalmente a la agricultura cultivando el maíz, la calabaza, el frijol y el chile ó ají.
- Los Incas tenían entre sus principales cultivos el maíz, la mandioca ó yuca, la papa, la quinua, el algodón y el tabaco.
- Los Aztecas fueron principalmente pueblos guerreros que se dedicaron a la conquista de los demás pueblos. Más tarde se volvieron sedentarios y también practicaron la agricultura.
- Todas estas tribus se dedicaron también a la caza de animales que existían en la región los cuales utilizaban como alimento.

- Para sus vestimentas los indígenas hilaban y tejían prendas de algodón y de lana matizándolas con vistosos colores.
- Muchas de estas tribus practicaron la cerámica siendo sus objetos una muestra del adelanto de su civilización. También trabajaron el oro y la plata.
- Los Aztecas, los Mayas y los Incas tenían calendarios que les indicaban las épocas de siembra.
- Con la llegada de los españoles las tribus indígenas introdujeron nuevas prácticas de cultivo, y crianza de otros animales.

Materiales:

- Lecturas: 6. "Jorge, en la tierra de los Mayas" (INCAP NE-13, Apéndice G).
7. "Caupí, el niño INCA" (INCAP NE-13, Apéndice H).
8. "Los Códices Precortesianos de México" - Enciclopedia Estudiantil volumen 36, página 12.
- Franelógrafo y Carteles:

Fotografías, dibujos y otras ilustraciones referentes a las civilizaciones: Azteca, Maya é Inca.
- Hojas de Trabajo:
5. "Jorge en la Tierra de los Mayas" (INCAP NE-13, Apéndice I).
6. "Caupí, el niño INCA" (INCAP NE-13, Apéndice J).
- Películas:
5. "Los Mayas a través de los Siglos" *
6. "El Imperio Inca" *

* Estas películas pueden solicitarse al Servicio de Información de la Embajada de Estados Unidos de su país.

Experiencias:

- a. Lenguaje: Lectura de relatos y leyendas referentes al tema.
Uso de palabras nuevas. Elaboración de cuentos cortos o escenificación de pasajes históricos.
Elaboración de informes.
- b. Matemáticas: Conocimiento del calendario indígena y de su sistema numérico. Comparación con el sistema numérico inglés y español. Aplicación en problemas prácticos.
- c. Estudios Sociales: Civilizaciones Azteca, Maya é Inca. Su influencia en nuestra cultura actual:
i. vivienda, alimentación y vestuario
ii. religión y otras costumbres
Interacción de la cultura indígena y española.
Visitas a museos y bibliotecas.
- d. Educación Estética: Elaboración de ilustraciones relativas al tema.
Aprendizaje de poesías o escenas referentes a las civilizaciones estudiadas.
Exhibición de alimentos, cerámica, etc. referentes a la época Azteca, Maya é Incaica.

CUARTA SEMANA

TEMA IV. Otros pobladores de América, Sus viviendas, alimentación y otras costumbres

Contenido:

- En ciertas regiones de Sudamérica han existido otros pobladores cuya civilización y costumbres

- eran diferentes de las de los Incas.
- Las Tierras del Fuego han estado habitadas por los Yámanas que se dedicaban a la pesca de mariscos y a la caza de lobos marinos, pingüinos y otras aves que utilizaban para alimentarse.
 - Otra tribu pobladora de la Tierra del Fuego ha sido la de los "Onas" que se dedicaban a cazar aves y otros animales como los guanacos. También se alimentaban de hongos, raíces y otras semillas.
 - Los Yámanas vivían en canoas, mientras que los Onas construían sus viviendas en las islas. Como vestimenta, los Yámanas usaban mantos hechos de piel de lobo marino y los Onas lo usaban de piel de guanaco o de zorro y mocasines del mismo cuero.
 - Los indígenas del Amazonas han sido un pueblo que se ha dedicado muy poco a la agricultura y a la caza, alimentándose principalmente de animales o frutos que pueden obtener espontáneamente de la naturaleza.
 - Los Patagones eran un pueblo nómada. Se dedicaban principalmente a la caza de ñandús, guanacos y liebres. Vivían en tiendas o carpas hechas de cuero y se vestían con mantos y paños también hechos de cuero.
 - Actualmente existen todavía algunos pobladores pertenecientes a estas tribus y habitan ciertas regiones de Sudamérica.
 - A través de la historia y de la civilización el hombre siempre ha buscado la forma de protegerse del ambiente y de alimentarse en forma adecuada.

Materiales:

- Lecturas: 9. "Los Indígenas de la Tierra de Fuego" Enciclopedia Estudiantil, Volumen 29, página 8.
- 10. "Los Indígenas del Amazonas" - Enciclopedia Estudiantil, Volumen 23, página 12.
- 11. "Habitantes de Sudamérica" - Enciclopedia Estudiantil, Volumen 24, página 18.

- Hojas de Trabajo:

7. "Los Pobladores de América y sus Cul
tivos" (INCAP NE-13, Apéndice K).

- Franelógrafo, carteles y otras ilustraciones re-
lativas al tema.
- Poesías é historietas, leyendas, etc.

Experiencias:

- a. Lenguaje: Lecturas y relatos que hagan referen-
cia al tema de estudio. Elaboración de
informes.
- b. Estudios sociales: Recabar información acerca de
los pobladores de las diversas regio-
nes de Sudamérica.
Elaboración de mapas localizando las
regiones estudiadas.
- c. Educación Estética: Exhibiciones de las diversas
civilizaciones y culturas incluidas en
el tema (ciertas piezas o ilustracio-
nes pueden ser elaboradas por los alumno
s).
Aprendizaje de poesías, leyendas o pa-
sajes relacionados con las civilizacione
s estudiadas.

D. Culminación

Puede organizarse la escenificación correspon-
diente a una de las civilizaciones estudiadas, o ha-
cerse un concurso de exhibiciones correspondientes a
los diversos temas que serán presentados por comités
previamente organizados y seleccionados entre los a-
lumnos. Puede hacerse también una presentación por
la radio (o la televisión) en las localidades donde

ésto sea posible. La organización de un museo histórico es otra actividad propia para la culminación.

E. Evaluación:

Para la evaluación de los conocimientos adquiridos el maestro podrá utilizar las hojas de trabajo que se incluyen en esta misma publicación. Además, podrá hacer uso de la observación, así como de otros cuestionarios o actividades que él planee para el efecto tales como: exhibiciones, informes y relatos o descripciones.

El Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá (INCAP), es una organización internacional de carácter científico, creada para estudiar los problemas de la nutrición humana y coadyuvar en la solución de los mismos. Realiza investigaciones sobre el estado de nutrición del pueblo y la composición química de los alimentos de la región; proporciona asesoría técnica a los países miembros por medio de consultas directas, elaboración de informes y realización de programas de demostración; a través del entrenamiento de personal y preparación de material educativo, lleva a conocimiento de la población las bases de una nutrición adecuada.

Este folleto ha sido publicado como guía para la preparación de material educativo, adaptado al ambiente, vocabulario regional y facilidades de publicación de cada país miembro, por los Ministerios de Salud Pública, Educación y Agricultura.

Los países miembros del INCAP son: COSTA RICA, EL SALVADOR, GUATEMALA, HONDURAS, NICARAGUA y PANAMA.

Educación Nutricional
INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
Apartado 1188 - Guatemala, C. A.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE LECTURA No.1 "LA CARTA DE OTONI"

Otoni es un niño esquimal amigo de Oscar. Esta semana Oscar recibió una carta donde Otoni le cuenta de su vida en el Artico.

El clima en ese lugar es bastante frío. El invierno dura seis meses y cae mucha nieve. Para protegerse del frío, los esquimales tienen que vestirse con pieles de los animales que cazan.

Durante el verano llegan al Artico, barcos de otros países los cuales traen diversos productos, entre ellos a alimentos que no se producen en las regiones polares, pero en la época de invierno, la travesía se hace difícil por lo que los esquimales se dedican a la caza y a la pesca para conseguir los alimentos que necesitan.

Otoni le cuenta a Oscar que en el Artico donde él vive, se hace difícil obtener leche, por esta razón los esquimales tienen que alimentarse de carne, ya sea de foca o de oso polar. En esta forma ellos logran crecer sanos y tener músculos y huesos fuertes. Otras veces se alimentan con los huevos que ponen las aves que viven en esos lugares, como el pingüino.

Como el clima es muy frío, los esquimales no pueden cultivar ciertos vegetales como la zanahoria, el tomate o la lechuga. En vez de ello, se alimentan de algas marinas y de las hojas de una planta llamada diente de dragón.

Durante el verano también recolectan moras, las que preparan con grasa o aceite de foca, batida en forma de crema. En el invierno, la tierra está cubierta de hielo o de nieve, por lo cual ellos comen pescado seco o carne que han guardado en forma congelada.

Otoni relata en su carta, que durante esta época ellos obtienen alimentos que vienen de otros países y que venden en las tiendas del lugar, tales como: azúcar, harina, arroz y vegetales o frutas enlatadas. Todo esto, combinado con la carne y los huevos, son suficientes para proporcionarles una buena alimentación.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.1 - "LA CARTA DE OTCNI"

Nombre _____ Fecha _____

I. EN EL SIGUIENTE ESPACIO ESCRIBE UN TELEGRAMA DE AGRADECIMIENTO A OTONI, EL NIÑO ESQUIMAL.

II. EN LOS ESPACIOS A LA IZQUIERDA ESCRIBE LOS NOMBRES DE CINCO ALIMENTOS QUE UTILIZAN LOS ESQUIMALES, QUE SON DIFERENTES DE LOS NUESTROS. LUEGO, EN LAS LINEAS DE LA DERECHA ESCRIBE CINCO FRASES EN QUE INCLUYAS ESOS NOMBRES.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.2 - "AMANDA VA A LA TIENDA"

Amanda ha ido a la tienda a comprar la leche que su mamá necesita para toda la semana. Su mamá le ha pedido que compre suficiente leche en polvo para toda la familia.

Amanda vive con su papá, su mamá y dos hermanitos.

RESUELVE LOS SIGUIENTES PROBLEMAS:

1. Cada una de las personas en la familia de Amanda, consume tres vasos de leche al día. Si para preparar un vaso de leche, se necesita una onza de leche en polvo, cuántas libras de leche en polvo compró Amanda para toda la semana?
2. Si cada libra de leche en polvo cuesta \$0.65, cuánto pagó Amanda?
3. Cuando Amanda pagó en la tienda dió un billete de \$5.00, cuánto recibió de cambio?

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE LECTURA No.2 - "YARA, LA NIÑA PIEL ROJA"

Jorge ha llegado hoy a clase con una gran noticia. Ha recibido carta de una niña que vive en la Tierra de los Indios Dakotas. La niña se llama Yara. Es de la raza de los Pieles Rojas y en su carta le cuenta a Jorge de su vida y sus costumbres.

Los Pieles Rojas han vivido en el Norte de América desde hace muchos años. Fueron los primeros habitantes de esas tierras y han tenido que luchar contra las inclemencias del tiempo y del ambiente para poder vivir.

Sus viviendas las fabrican a veces de troncos de árboles con techos de paja. En otros lugares, como en Dakota, donde vive Yara, las viviendas son hechas de cuero y tienen forma de cono. Estas viviendas reciben el nombre de "tipi".

Para vestirse, los Pieles Rojas utilizan las pieles de los animales que cazan, como el gamo, el antílope y el búfalo. Después de obtenida la piel, la curten y con ella fabrican casacas y una especie de calzado que recibe el nombre de "mocasin".

En su alimentación, los Pieles Rojas usan la car-

ne de los animales que han cazado, principalmente el bisonte. Yara cuenta que, además de la carne, obtienen la leche de estos animales, la cual también les sirve de alimento. Otras veces, van a los ríos o a los mares cercanos a pescar. A ellos les gusta mucho el salmón, que no sólo es alimenticio, sino que tiene muy buen sabor. "Estos alimentos", dice Yara, "nos ayudan a tener fuertes músculos y a crecer bien."

"En nuestras tierras", añade Yara en su carta, "cultivamos el maíz, la calabaza y el tabaco." Algunos de estos productos los utilizamos en nuestras comidas, pero otros nos sirven para comerciar con otros pueblos y obtener así los alimentos que nos hacen falta."

Cuando los Pieles Rojas iniciaron sus pueblos, acostumbraban hervir el agua dejando caer en el recipiente en que la tenían, piedras muy calientes. Ahora, con el adelanto de su cultura han aprendido a hervirla colocándola en un recipiente y poniendo éste sobre el fuego.

Yara le ha pedido a Jorge que le escriba, pues ella ha leído en los periódicos algunas noticias de nuestro país. Sin embargo desearía saber como viven, se alimentan y se visten los niños de los países de Centro América. Jorge nos ha pedido que hagamos una carta para Yara y en ella le contaremos acerca de nuestras costumbres y de nuestra forma de vivir.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.3 - "YARA LA NIÑA PIEL ROJA"

Nombre _____ Fecha _____

Instrucciones: En el espacio siguiente escribe una carta dirigida a Yara, la niña Piel Roja, y cuéntale en ella cómo son las costumbres de tu país, incluyendo la descripción de la vivienda, vestuario y formas de alimentación.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.4 - "COMO VIVIAN LOS PIELES ROJAS"

Instrucciones: Llena los espacios en blanco con la respuesta correcta.

1. Menciona tres tribus de "pieles rojas" que han habitado en los Estados Unidos de Norte América.

2. Cuáles eran los principales cultivos de los pieles rojas?

3. Menciona tres clases de carne que los pieles rojas consumían.

4. Cuáles eran los principales tipos de vivienda de los pieles rojas?

5. Qué clase de pieles utilizaban para fabricar sus vestimentas?

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA
HOJA DE LECTURA No.3 - "JORGE EN LA TIERRA DE LOS MAYAS"

Después de oír la historia de niños de otras tierras, el maestro nos ha dicho que Jorge nos contará acerca de su vida y sus costumbres.

Jorge es un niño indígena descendiente de los Mayas; su familia ha vivido siempre en tierras centroamericanas y al igual que sus antepasados se dedica al cultivo de las tierras.

La vivienda de Jorge está hecha de caña, atada con cordel de maguey, que se obtiene de una planta originaria de Centroamérica. El techo es de paja y el piso de tierra.

Para vestirse la familia de Jorge utiliza telas que son fabricadas por ellos en telares especiales. Los colores que emplean son muy vistosos y los combinan en forma artística formando dibujos similares a los de los Mayas.

Los padres de Jorge cultivan la tierra. En ella siembran maíz, frijol y caña de azúcar. También tienen unas vacas y gallinas que les proporcionan leche y huevos. Unos de estos productos los utilizan en su alimentación diaria, y los que les sobran, los llevan al mercado

para venderlos y obtener con ese dinero otras cosas que necesitan.

En la parte posterior de la casa, la mamá de Jorge ha hecho un pequeño huerto. Este, lo cuidan Jorge y sus hermanitos. En él han sembrado diferentes hortalizas como: zanahoria, lechuga, gülcuy (ayote o zapallo maduro), chipilín, acelga y espinaca.

Jorge dice que a él le gusta mucho el campo, sobre todo porque con sus productos, ellos pueden alimentarse y vivir bien.

"La tierra y su cultivo", dice Jorge, "ha sido la gran herencia que nos dejaron los Mayas que fueron nue
stros antepasados. Por eso estoy orgulloso de ser un ni
ño Maya."

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE LECTURA No.4 - "CAUPI, EL NIÑO INCA"

Esta mañana hemos tenido una sorpresa. El maestro había recibido una carta de Caupí, un niño del Perú. Caupí es un niño que desciende de las tribus de los Incas, que fueron los pobladores de las tierras que ahora ocupan el Perú y Bolivia.

Caupí se enteró por una noticia en los periódicos que nosotros deseábamos saber acerca de la vida de los niños en diferentes lugares y por eso nos ha enviado esa carta.

Caupí nos relata que sus antepasados, al igual que los Mayas, se dedicaron a la agricultura. Además construyeron enormes ciudades de arena y adobe, en las cuales habían templos para la adoración de sus dioses y viviendas para las familias que formaban la tribu.

Una de las principales ocupaciones de los Incas, era la cerámica. Trabajaron la arcilla y el barro haciendo obras maravillosas, de las cuales aún existen algunas en los museos del Perú.

Los tejidos de los Incas eran principalmente de lana, ya que esas regiones son muy altas y hace mucho frío.

La lana la obtenían de las ovejas que ellos criaban, tiñéndola de diferentes colores y haciendo tejidos muy vistosos.

En su alimentación los Incas utilizaban la carne del ganado vacuno, ovino y porcino, así como la de los peces que pescaban en los lagos y ríos cercanos. Para completar su alimentación los Incas incluían en sus comidas algunos vegetales como el maíz, el chuño, la olluca y la quinua. En esta forma ellos han podido lograr una alimentación correcta que les proporciona todas las sustancias que necesitan para crecer sanos y fuertes.

Caupí nos dice que él se siente satisfecho de haber nacido en esa región y que espera que su carta nos haya ayudado a comprender la forma en que ellos viven, se alimentan y se visten.

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.5 - "JORGE, EN LA TIERRA DE LOS MAYAS"

Nombre _____ Fecha _____

I. A LA IZQUIERDA TIENES UNA LISTA DE VERBOS. EN LAS LI
NEAS A LA DERECHA CONSTRUYE CINCO ORACIONES UTILIZANDO
DICHOS VERBOS.

Cultivar _____

Proporcionar _____

Alimentar _____

Obtener _____

Dedicar _____

II. EN LOS ESPACIOS A LA IZQUIERDA ESCRIBE CUATRO SUSTAN-
TIVOS QUE EMPIECEN CON LA LETRA "H". LUEGO EN LAS LI
NEAS A LA DERECHA ESCRIBE ALGUNAS PALABRAS DERIVADAS
DE ESOS SUSTANTIVOS.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.6 - "CAUPI, EL NIÑO INCA"

Nombre _____ Fecha _____

I. EN LOS ESPACIOS A LA DERECHA CONSTRUYE LOS DIMINUTIVOS DE LAS SIGUIENTES PALABRAS:

Pez _____ Arroz _____
Maíz _____ Cereza _____

II. EN LA LISTA A LA IZQUIERDA TIENES UNA SERIE DE PALABRAS QUE INDICAN ACCION. INDICA EN LAS LINEAS DE LA DERECHA EL TIEMPO EN QUE ESTAN ESCRITAS Y EL INFINITIVO DEL VERBO A QUE PERTENECEN.

<u>Palabras</u>	<u>Tiempo del Verbo</u>	<u>Infinitivo</u>
Recibido	_____	_____
Relata	_____	_____
Deseábamos	_____	_____
Obtenían	_____	_____
Proporcionaba	_____	_____
Construyeron	_____	_____
Haciendo	_____	_____

III. LEE LAS PALABRAS ESCRITAS A LA IZQUIERDA. BUSCALAS EN EL DICCIONARIO Y LUEGO HAZ UNA DESCRIPCION DE ELLAS EN LAS LINEAS A LA DERECHA.

Quinoa _____

Olluca _____

Chuño _____

INSTITUTO DE NUTRICION DE CENTRO AMERICA Y PANAMA

HOJA DE TRABAJO No.7 - "LOS POBLADORES DE AMERICA Y SUS CULTIVOS"

Instrucciones: Haz un mapa de América y localiza en él las siguientes regiones:

I. DONDE SE CULTIVAN:

- | | |
|--------------|----------------|
| a. el maíz | g. el mango |
| b. el frijol | h. la papaya |
| c. el arroz | i. la piña |
| d. la patata | j. la calabaza |
| e. el trigo | |

II. DONDE HAN HABITADO LOS SIGUIENTES PUEBLOS:

- a. Esquimales
- b. Pieles Rojas
- c. Aztecas
- d. Incas
- e. Mayas
- f. Patagones