

6°  
básico

# Aprendo sin parar

marzo

Orientaciones para el trabajo  
con el texto escolar

## Lenguaje y Comunicación

clase

11



## Inicio

En esta clase profundizaremos el conocimiento de un producto que hemos nombrado en clases anteriores. Se trata de una infografía que nos informa sobre “La quinoa”, cuyo nombre correcto es **quinua**. También ampliaremos el vocabulario.

## Desarrollo

- 1 ¿Has comido platos preparados con quinoa o quinua? Comenta.
- 2 Antes de leer el texto, lee las palabras de vocabulario que se presentan en el recuadro superior de la **página 51** del texto escolar.
- 3 Te invitamos a leer el texto en las **páginas 50 y 51** con fluidez, realizando las pausas correspondientes a los signos de puntuación.
- 4 Este texto presenta una serie de informaciones acerca de la quinoa o quinua. Escribe los cuatro subtítulos que aparecen en recuadros rojos:

1

2

3

4

- 5 Después de leer el texto, responde las preguntas 9, 10 y 11 que se presentan en la **página 51**. Registra las respuestas:

9

10

11

## Cierre

- 1 ¿Crees que es útil leer la tabla con los valores nutricionales de los alimentos? ¿Por qué?

6°  
básico

# Texto escolar

Lenguaje y  
Comunicación

Unidad

1

A continuación, puedes utilizar las páginas del texto escolar correspondientes a la clase.

Texto 3

# La Quinoa

La quinoa o quinoa (del quechua *kínua* o *kinuwa*) es una planta alimenticia de desarrollo anual, normalmente alcanza una altura de 1 a 3 m. Perteneciente a la subfamilia *Chenopodioideae* de las amarantáceas. Es un cultivo que se produce en los Andes de Bolivia, Perú, Argentina, Chile, Colombia y Ecuador, así como también en Estados Unidos. Si bien no pertenece a la familia de las **gramíneas**, que agrupa a los cereales considerados “tradicionales”, su alto contenido de almidón permite que sea usada habitualmente como un cereal.

## La planta y sus características:

La quinoa es una planta andina que se originó en los alrededores del lago Titicaca, en Perú y Bolivia. Al igual que la papa, fue uno de los principales alimentos de los pueblos andinos preincaicos e incaicos.



**Fruto**

Está cubierto por una **membrana** la que se desprende fácilmente cuando alcanza su madurez.



**Raíz**

Es bastante ramificada y fibrosa, lo que la hace resistente a la sequía y le permite tener buena estabilidad.

**Semilla**

Es el fruto maduro sin **perigonio**. Su color cambia dependiendo de su variedad, pudiendo tomar distintos matices de blanco, amarillo, rojo o negro. Contiene la mayor cantidad de proteína.



**Flor**

Son muy pequeñas, ya que alcanzan un tamaño máximo de 3 mm. Están desprovistas de pétalos.

El grano de amaranto, al igual que la quinoa, es considerado como un pseudocereal, ya que tiene propiedades similares a las de los cereales aunque botánicamente no lo es.



## Adaptabilidad

- ▶ Más de 3000 variedades tanto cultivadas como silvestres.
- ▶ Adaptabilidad extraordinaria a diferentes suelos agroecológicos.
- ▶ Soporta temperaturas en ambientes que oscilan entre -4°C y 38°C y con humedades que van desde 40 hasta 88%.



Trozo de quinoa cocido y condimentado.



La quinoa roja y negra, también conocida como quinoa multicolor, es una variedad con un alto contenido en fibra y mayor aporte de algunos aminoácidos que la quinoa blanca. Además resulta ser crujiente y de sabor más intenso.

## Valores nutricionales 9

La quinoa es el único alimento vegetal que posee todos los aminoácidos esenciales, oligoelementos y vitaminas, y no contiene gluten.

▶ VALOR NUTRICIONAL POR CADA 100 G / Energía 370 Kcal 1540 KJ

CARBOHIDRATOS		64 g	
Almidón	52 g	Fibra	7 g
GRASAS		64 g	
Poliinsaturadas	3.3 g	Triptófano (Trp)	0.167 g
AGUA		64 g	
Tiamina (Vit. B1)	0.36 mg	Riboflavina (Vit. B2)	0.32 mg
Vitamina B6	0.5 mg	Ácido fólico (Vit. B9)	184 mg
Vitamina E	2.4 mg	Hierro	4.6 mg
Magnesio	197 mg	Fósforo	457 mg
Potasio	563 mg	Zinc	3.1 mg

Cantidad diaria recomendada para adultos.



- 10** Supera a otros cereales y productos de origen animal en cuanto al valor calórico (por encima del huevo y la leche y comparable con la carne), proteico (superior al trigo, arroz, maíz y avena) y la presencia de minerales (rico en fósforo, potasio, magnesio y calcio).



### Tallo

Su grosor varía de 1 a 8 cm.

### Hojas

Pueden captar la humedad ambiental por las noches, controlar la excesiva transpiración y disminuir su temperatura debido a la radiación solar.

Nombre científico  
*Chenopodium quinoa*

## Usos medicinales 11

- ▶ Contiene importantes sustancias para la medicina, ya que contribuye a una óptima circulación sanguínea y es utilizada para tratar la ansiedad, la diabetes, la osteoporosis, la arteriosclerosis y alteraciones femeninas postmenopáusicas ocasionadas por la falta de estrógenos.
- ▶ Se le atribuyen propiedades cicatrizantes, desinflamantes, analgésicas y desinfectantes de las vías urinarias. Se la utiliza también en caso de fracturas, en hemorragias internas y como repelente de insectos.



Recuperado el 14 de agosto de 2019 de [http://elbibliote.com/dnn\\_bibliotecom/Infografias.aspx?Categoria=0000100016&roomId=8&bookId=9013420](http://elbibliote.com/dnn_bibliotecom/Infografias.aspx?Categoria=0000100016&roomId=8&bookId=9013420)

## Vocabulario

**gramínea:** tipo de planta herbácea.

**membrana:** piel delgada que cubre el fruto.

**perigonio:** envoltura de los órganos sexuales de la planta.

### Leo la imagen

¿Con qué finalidad se utiliza el recurso de presentar la tabla de valores nutricionales?

## Durante la lectura

- 9 Explica por qué la quinoa tiene un alto valor nutricional.
- 10 ¿Qué ventajas tiene la quinoa con respecto a la leche, la carne y los huevos?
- 11 ¿Qué propiedades de la quinoa refleja la imagen de la herida en el brazo?