



LA DIETA FAMILIAR

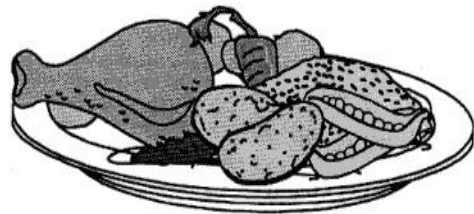


La dieta es la cantidad y la clase de alimentos que comemos. La dieta varía según la edad, sexo, estatura, peso y actividad. Los niños y los jóvenes comen más que los adultos porque están creciendo. Los hombres ingieren más alimento que las mujeres, pero éstas comen más cuando están embarazadas. Las personas más altas y con mayor peso necesitan más alimentos que las personas más bajas y con menor peso. Quienes tienen un trabajo físico fuerte deben alimentarse más que las personas que realizan poca actividad física.

La dieta también varía la región donde está ubicada la localidad en que vivimos, porque será diferente la cantidad y la clase de alimentos de que podemos disponer.

- a) **En la costa** los alimentos que se consumen en las localidades de la costa son más variados, sobre todo en las ciudades grandes. Las frutas, los alimentos que consumimos directamente, son numerosos, tales como el plátano, naranja, manzana, ciruela, mango y sandía.

También los alimentos que se preparan en cocina son abundantes: carnes (de vaca, cerdo, pollo), pescados (bonito, jurel, corvina, merluza, lisa, toyo, pejerrey), cereales (arroz, trigo, maíz), legumbres (frijol, pallar, garbanzo, lentejas), tubérculos (papa, camote) y muchos otros más.



la

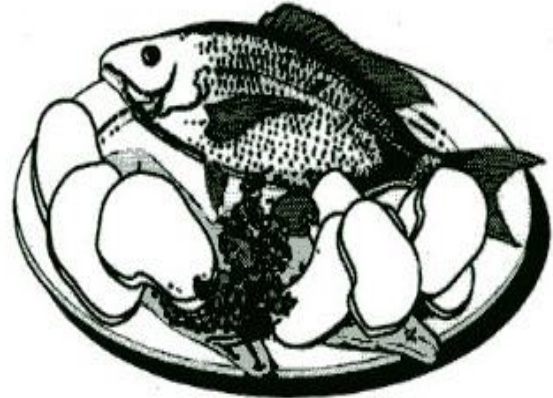
Además, en los mercados se puede encontrar muchos alimentos procesados en la industria: harinas, fideos, leches (evaporada, condensada y en polvo), embutidos y conservas enlatadas de varias clases.

Con estos alimentos se preparan diferentes platos de la comida china, italiana, internacional, etc. Pero sobre todo se preparan los platos típicos o propios de la costa como el cebiche (pescado crudo cocido en jugo limón), el tamal (maíz molido y aderezado, cocido y envuelto en hojas de maíz o plátano), el seco (carne guisada, picante, con arroz y frijoles), dulces (mazamorra morada, frijol colado, arroz con leche), chicha de maíz (morado, de jora).

- b) **En la sierra** hay pocas frutas: una guinda, granadilla, lima, lúcuma, y algunas más. Existen más variedad de carnes que en la costa (de vaca, oveja, gallina, cuy, llama, alpaca venado) pocos pescados (trucha, carpa), numerosos cereales (cebada, trigo, centeno, quinua, kiwicha, maíz) tubérculos (papa, oca, olluco).

En las ciudades también se encuentran alimentos procesados por la industria.

Con estos alimentos se preparan diversos platos, pero los típicos, o sea los más comunes son: el picante de cuy (guisado con abundante ají), la papa con diversas salsas, (ocopa, a la huancaína), el rocoto relleno con carne molida, la sopa (de mote o patasca, más conocido como "mondongo") y el caldo de cabeza de carnero. En las fiestas se prepara la pachamanca (un conjunto de diversas carnes, habas, papas, camotes, choclos, etc., cocidos en el horno natural, excavado en la tierra).



- c) **En la selva** hay una gran cantidad de frutas: plátano, papaya, piña, coco, naranja, aguaje, caimito, cocona, marucayá, etc.

Otros alimentos de origen vegetal son: frijol, arroz, yuca, camote y maíz.

Las carnes son de animales propios de la región como Sachavaca (parecido a la vaca), ronsoco (similar al cerdo), picuro (como un puerco espin), añuja (semejante al cuy), sajino (parecido al cerdo), venado, mono, etc. peces de la región como el boquichico, palometa, dorado, sábalo, lisa, carachama, paiche, etc.

En las ciudades también se encuentran alimentos procesados por la industria.

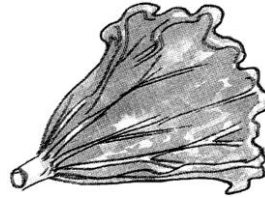
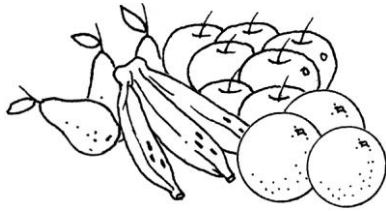
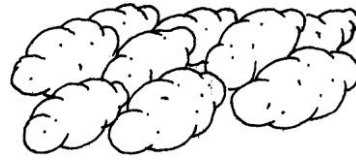
Los platos típicos son: el inchicapi (mote con frijol), los juanes (una masa de arroz o yuca, con carnes cocidas, envueltas en bijau, que son hojas parecidas al plátano), el plátano inguin (verde), la ensalada de chonta, la carne de monte y el pescado del río. Refrescos de masato (yuca molida, fermentada y diluida), aguajina, cocona, maracuyá, etc.

En cualquier localidad de las diversas regiones del Perú en que vivimos, debemos recordar que nuestra dieta debe contener las cantidades necesarias de proteínas, carbohidratos, grasas, minerales, vitaminas y agua.

Transformado los Alimentos:

- Todos los alimentos que llegan a nuestra mesa proviene de la naturaleza. Algunos llegan en su forma natural, como las legumbres, frutas, verduras, carnes, entre otros.
- Alimentos como el queso, el yogurt, los embutidos y las mermeladas llegan a nuestra mesa procesados y envasados.

Alimentos naturales



Alimentos envasados

