

**Emergencia COVID 19**  
**ALIMENTOS ANDINOS TRABAJO N° 3**

**ESPACIO CURRICULAR:** Alimentos Andinos

**CURSO:** 2DO Año Ciclo Superior

**TURNO:** Mañana y tarde

**RESPONSABLES:** Prof. Verónica E. Gerónimo- Teléfono: 155196202 correo:  
[evangelinagero@hotmail.com](mailto:evangelinagero@hotmail.com)

**Prof. Noemí Estela Pastrana**-Teléfono whatsapp:  
154125474

**CONTENIDO:** Alimentos Andinos: EL YACON, EL TASI, EL TOMATE DE ARBOL.

**Actividades**

- 1- Buscar la siguiente información del tomate de árbol: origen y distribución actual; características generales; nombre científico; descripción botánica.
- 2- Buscar la siguiente información del tasi: origen y distribución actual; características generales; nombre científico; descripción botánica, leyenda del tasi, usos y beneficios.-
- 3- Leer el siguiente artículo periodístico:

**La Gaceta Salta**

**Yacón: ¿qué es y cómo se consume este superalimento andino?**

A partir de su inclusión en el Codex Alimentarius, Salta podría convertirse en uno de los principales productores del país.

**30 Ago 2017 204**



A fines del mes pasado, el Codex Alimentarius Internacional sumó al yacón entre los nuevos alimentos aprobados para su consumo humano. Una raíz dulce, con mucha agua, conocida como “la papa de los incas” porque la utilizaban como reserva para hidratarse durante los viajes, y que está considerada como una alternativa a la stevia por su capacidad endulzante.

Aunque hace miles de años que se conoce en la región andina, este reconocimiento permitirá la producción y comercialización de yacón a todo el mundo y Salta se prepara como productora regional y ensaya mejoramientos para el cultivo desde el Centro Demostrativo Agroecológico del INTA, en Cerrillos. “Estamos investigando herramientas para que los productores puedan conocerlo”, cuenta **Leonardo Fernández**, ingeniero agrónomo a cargo del programa de Rescate de cultivos nativos.

### ¿Qué es el yacón?

Pariente del girasol y las margaritas, su nombre deriva del vocablo quechua llaqum o yacu, que significa agua, aguachento o insípido, aunque su sabor suave y refrescante, de textura crujiente, recuerde a las manzanas y las peras. Se trata de una raíz que también es fruta, con una pulpa muy jugosa –el 85% es agua- que contiene inulina, un sustituto natural del azúcar que lo convierte en un alimento valiosísimo como edulcorante por sus propiedades medicinales. Originario de Perú y de los pueblos andinos, el *Smallanthus sonchifolius* fue consumido por culturas y pueblos originarios de Sudamérica. Los incas propagaron su cultivo hacia Ecuador y Colombia y hacia el sur hasta el noroeste argentino.



### ¿Qué propiedades tiene?

- Reduce el nivel de glucosa en sangre
- Estimula el páncreas y regula la concentración de azúcar
- Disminuye el nivel de colesterol y triglicéridos en sangre
- Evita el estreñimiento y previene el cáncer de colon
- Facilita la asimilación del calcio, con lo que contribuye en la prevención de la osteoporosis y fortalece huesos y dientes
- Mejora el funcionamiento del sistema inmunológico
- Regula la presión arterial y previene la arterioesclerosis
- Disminuye el apetito
- Es antioxidante y previene enfermedades crónicas como el estrés oxidativo

Fuente: INTA

- a) Buscar el significado de las palabras desconocidas
- b) ¿Por qué es considerado el Yacón como el superalimento andino?
- c) ¿Qué es el Codex Alimentarius Internacional? ¿Por qué se destaca su importancia a nivel internacional?
- d) ¿Con que otro nombre se conoce al Yacón?
- e) ¿Cuál es el origen del nombre Yacón?
- f) ¿Cómo se denomina científicamente?
- g) ¿Cuáles son sus principales propiedades y beneficios?

4- Leer el siguiente texto y responder:

#### La organización de los territorios incas

La civilización incaica era la más desarrollada en el momento de la llegada de los españoles. La relación de los incas con su entorno estaba condicionada, principalmente, por las características del relieve donde se asentaron. Las montañas de los Andes presentan diferencias de temperatura y humedad de acuerdo con la altura; los incas lograron utilizar esas características para su beneficio y realizar un buen manejo de la tierra y sus recursos sin perjudicar el equilibrio ecológico de la región.

Entre las técnicas que usaron se destacan las **terrazas de cultivos**, que estaban formadas por largos y angostos peldaños en los faldeos de las montañas, sostenidos por piedras que retenían la tierra fértil. Las terrazas cumplían tres funciones:

- distribuían regularmente la humedad, debido a que el agua de lluvia se iba filtrando lentamente desde los niveles superiores a los inferiores y, de esta manera, se utilizaba la totalidad del agua disponible, aunque fuera escasa;
- evitaban la erosión, sobre todo en las áreas más lluviosas y de mayor pendiente, ya que impedían que el escurrimiento superficial del agua de lluvia arrastrara las partículas de suelo;
- favorecían la utilización de los pisos ecológicos o térmicos, lo que permitía aprovechar las características del clima en cada altitud, ya que algunas especies se adaptan mejor que otras a las bajas temperaturas.

Además, los incas mezclaban el suelo de las terrazas con guano, que era el excremento de las aves que predominaban en la costa del país. Es decir, realizaban un manejo integral de los recursos que la naturaleza les brindaba.

Otras de las técnicas que utilizaban eran los **camellones** y las **cochas**. Los primeros estaban formados por montículos de tierra que se obtenían al cavar el suelo en zonas inundables. Sobre esos montículos se cultivaba, y las plantas obtenían el agua por sus raíces. Las **cochas** eran lagunas artificiales que se excavaban en la tierra para aprovechar el agua del subsuelo y acumular la de deshielo. Además, en los bordes crecían plantas que alimentaban al ganado.

- a) Explique ¿cuáles son las características naturales de los lugares donde se asentó la civilización Inca?
- b) Escriban en sus carpetas las técnicas agrícolas empleadas por los Incas ¿se siguen utilizando en la actualidad?