Sabores de América Precolombina

Edición para docentes y educadores

Alimentos y productos originarios
de América para el mundo

MUSEO CHILENO
DE ARTE
PRECOLOMBINO

¡Alimentos de América para el mundo!

Muchos de los alimentos que tenemos en nuestra cocina tienen su origen en el continente americano, pero no todas las personas lo saben ni conocen sus propiedades para la salud.

¿Podrías reconocer cuántos de los alimentos que están en tu casa son americanos?

Usando tu imaginación y tus sentidos, en este recorrido por los alimentos de América podrás reconocerlos, olerlos y saborearlos para descubrir sus formas, texturas, colores y aporte para tu salud.

¡Bienvenid@s!

Autores

Sara Vargas · *Educadora de Arte y Patrimonio*

Rebeca Assael · *Coordinadora General de Educación*

Gabriela Acuña · *Coordinadora Pedagógica*

Un viaje por América Antigua

En este mapa se muestran las distintas culturas de América Precolombina que conoceremos. Cada una de ellas utilizó alimentos propios de América que nos han heredado hasta hoy.

¿Cuáles son las frutas y verduras americanas?

El maíz

El origen del maíz está en lo que hoy conocemos como Perú y México. Fue cultivado por las culturas de Mesoamérica y Andes Centrales hace unos 6.000 años, siendo uno de sus principales alimentos. Contiene vitaminas, hidratos de carbono, calcio, fósforo y potasio, y es debido a estas propiedades nutritivas que ha sido uno de los grandes aportes al mundo entero y a la gastronomía mundial

Variedad de maíces actuales

MAZORCA DE MAÍZ
Cultura Inka
1200-1532 DC
MChAP 3336 | 58 mm (largo)

Esta es una pieza de cerámica de la cultura Inka, tiene alrededor de 500 años de antigüedad. ¿Qué te parece?
¿Por qué crees que representaron el maíz?

ESCULTURA XIPE TÓTEC
Cultura Tolteca
800-1100 DC
MChAP 0663 | 1090 mm (alto)

Este es Xipe Tótec, una divinidad de las culturas mesoamericanas Zapoteca, Tolteca y Azteca.

Simboliza la regeneración, el deshoje de la mazorca de maíz, que es lo primero que se hace para obtener los granos y utilizarlos como semilla y así poder recuperar su forma y dar continuidad a la vida.

Sabías que...

El té hecho con las barbas o pelitos del choclo puede utilizarse para tratar enfermedades renales, controlar la presión alta, reducir los niveles de colesterol y las molestias digestivas.

ACTIVIDAD 1

Descubre cuáles son algunos de los alimentos derivados del maíz

1. ACHICH _____
2. MOLASE _____
3. ACINEMA _____
4. RIHANA _____
5. CACHUCHO _____
6. CAIETE _____
7. PATASLOMI _____

Solución: 1.-chicha 2.-sémola 3.- maicena 4.-harina 5.- chuchoca 6.-aceite

¿Sabías que...

Las palomitas de maíz son un invento originario de América y que tienen muchos nombres de acuerdo al país donde se consumen?

La chicha de maíz: bebida andina

La chicha es una bebida muy antigua e importante para distintos pueblos originarios de los Andes en el pasado y en el presente. Fue una de las bebidas más importantes del Imperio Inka o Tahuantinsuyu.

La chicha de maíz es un alimento de agradecimiento y tiene una importancia ceremonial pues es una forma de ofrendar a la Tierra. Es por ello que se crearon hermosos contenedores como vasos y jarras únicos para mostrar su valor y el rol que cumplía.

ARÍBALO Y QUEROS
Cultura Diaguita-Inka
1400-1536 DC
MChAP/DSCY 2970 | 305 x 270 mm

VASO-QUERO GRABADO
Cultura Inka (Arica)
1400-1532 DC
MChAP/DSCY 1802 | 170 x 135 mm

AUTORIDAD INKA BRINDANDO AL SOL O INTI CON CHICHA EN VASOS-QUEROS
Ilustración de la *Nueva Corónica y Buen Gobierno* del cronista indígena Felipe Guamán Poma de Ayala [1615].

Sabías que...

El Imperio Inka o *Tawantinsuyu* fue el más extenso de toda la historia de América Precolombina. Su capital se encontraba en Cusco, Perú. Su territorio abarcaba desde el sur de Colombia hasta el centro de Chile, incluyendo Ecuador, Bolivia y Argentina, también.

Aquí puedes conocer la preparación de la chicha de jora hecha a base de maíz germinado o malteado. En su elaboración participa toda la comunidad en ambiente de abundancia:

1. Se escoge maíz amarillo.
2. Se lava y se deja remojar el maíz por unos tres días.
3. Después, se deja en reposo en un lugar húmedo y oscuro hasta que el maíz empiece a germinar.
4. Se deja secar y se muele en un mortero.
5. El maíz molido se pone a hervir en tinajas grandes y se deja fermentar por unos días.
6. Se sirve la chicha en una jarra y está lista para beber.

ACTIVIDAD 2

Ahora que conoces el proceso de la chicha ¿podrías ordenar la secuencia de su preparación mostrada en estas imágenes?

La papa es uno de los principales alimentos originarios de América. Tiene al menos dos lugares de origen:

a. En el altiplano de Perú y Bolivia (en los Andes Centrales). Su cultivo se remonta a ocho mil años de antigüedad.

b. En alguna zona de los bosques fríos del sur de Chile. Las evidencias más antiguas se encuentran en el sitio arqueológico de Monte Verde, en Puerto Montt, de hace diez mil años aproximadamente.

Desde hace unos cinco mil años, los agricultores de los Andes precolombinos desarrollaron técnicas especializadas para cultivar la papa en el frío altiplano. Además supieron como conservarla y almacenarla mediante un proceso de congelación, deshidratación y molienda hasta transformarla en harina o chuñu o chuño. El Chuño es fuente muy importante de calcio y hierro, además protege el estómago evitando gastritis o posibles úlceras.

Las papas o patatas, además de ser un excelente antiinflamatorio, son ricas en vitaminas, minerales, antioxidantes y mantienen el azúcar en la sangre, lo que reduce el riesgo de problemas cardíacos y presión arterial alta.

BOTELLA CON FORMA DE TUBÉRCULO DE PAPA
Cultura Chimú
900-1400 DC
MChAP 0265 | 174 mm (alto)

Preparaciones de papa:

La Calabaza o Zapallo

En Mesoamérica se cultivaron cinco especies de calabazas, entre ellas, el zapallo italiano o zucchini (¡sí, el zapallo italiano es en realidad americano!), el zapallo grande de pulpa naranja y otros calabacines de diversas formas y colores.

La calabaza o zapallo es un alimento bajo en calorías, recomendable para personas diabéticas e hipertensas y sus pepas contienen ácidos grasos omega 3.

Antes de la aparición de la cerámica (el material con el que están hechos la mayoría de nuestros vasos y platos), las calabazas vacías y secas sirvieron de contenedores y vajilla doméstica.

BOTELLA CON FORMA DE CALABAZA
Cultura Chimú
MChAP 0549 | 214 mm (alto)

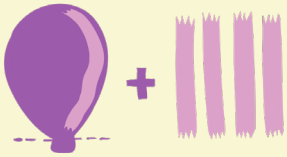
RECIPIENTE CON FORMA DE CALABAZA O ZAPALLO
Cultura Colima
200 AC-300 DC
MChAP 0375 | 250 mm (alto)

CALABAZA CON DISEÑOS PIROGRABADOS
Río Loa | Norte Grande de Chile | Área Surandina
1000-1400 DC
MChAP 3123 | 125 x 66 mm

ACTIVIDAD 3

La cultura Chimú representaba frutos, animales y personas en su cerámica. ¡Haz tu calabaza o zapallo!

* Un globo *(redondo o largo)*
* Papel de diario
* Pegamento cola fría
* Tijeras punta roma
* Témpera,
* Pinceles



Infla el globo, cúbrelo con pegamento y pega el papel de diario en tiras sobre él. Una vez seco el papel, desinfla el globo con una aguja, y píntalo.

Inspírate en los zapallos que haya en tu casa: ¿harás uno verde o anaranjado? ¿hay de otros? Imita la textura y el color ¡A trabajar !

La palta

La palta (palabra quechua, lengua de los inkas) o aguacate (palabra del náhuatl, lengua de los aztecas, que significa testículo), proviene del palto, un árbol originario de México, Guatemala y Ecuador.

Es considerada una fruta y un "superalimento" por todos los beneficios que tiene para la salud ya que incluye una amplia variedad de nutrientes, vitaminas y minerales.

El Tomate

Tomate deriva de la palabra náhuatl tomatl, aunque también era llamado xictomatl o "fruto con ombligo".
Es originario de Mesoamérica, principalmente, México, y es uno de los alimentos más consumidos en el mundo entero.

Es una fruta con un aporte calórico muy bajo, alto en agua y con un gran contenido de vitamina C.

Sabías que...

el Guacamole, del náhuatl *ahuacamolli* existe desde la época precolombina y se hacía sólo con ají, tomate y palta. Aquí te dejamos la receta como actualmente la preparamos:

ACTIVIDAD

4 ¡Preparemos un rico y nutritivo guacamole!

INGREDIENTES

* paltas
* tomates
* ají
* ajo
* cebolla
* jugo de limón
* aceite
* sal

1 Moler la palta y agregar los tomates, la cebolla, el ajo y el ají en cuadritos o triturados.

2 Revolver y agregar el jugo de limón, aceite y sal.

Esta salsa contiene grasas naturales, hierro y fósforo, entre otros elementos.

La chirimoya

Esta preciada y dulce fruta es originaria de los Andes Peruanos, rica en vitaminas y minerales. Es un buen antioxidante natural, aconsejable para combatir la osteoporosis, y en los casos de hipertensión arterial o problemas cardíacos, es antidepresiva y tranquilizante, equilibra el sistema nervioso y refuerza la memoria.

BOTELLA CON FORMA DE CHIRIMOYA
Cultura Chavín
900-700 AC
MChAP 0007 | 221 mm (alto)

El Frijol

El Frijol también conocido como habichuela, poroto, alubia o feijao, fue domesticado por las culturas andinas y mesoamericanas. Se caracteriza por ser uno de los alimentos con mayor contenido de proteínas, fibra y carbohidratos.

Sabías que

...

el frijol, el maíz y la calabaza se siembran juntos y se les llama "las tres hermanas", porque se ayudan entre sí al intercambiar diferentes nutrientes.

El Cacao

El Cacao, fue descubierto en la amazonía ecuatoriana hace 5.000 años; es energizante y antioxidante, cicatrizante y hace bien a la salud del corazón. El chocolate que nosotros conocemos proviene de las semillas del fruto del cacao, las que se tuestan y muelen hasta conseguir una pasta con la que se prepara ya sea una bebida o una barra sólida de preciado chocolate.

Sabías que...

El maní, la piña o ananá, la frutilla, las uvillas o physalis, la papaya, la quínoa y el girasol también son alimentos provenientes de América.

ACTIVIDAD 5

¡Hagamos un tutti frutti o ensalada de frutas americanas!

Reúne 2 o más de las siguientes frutas y semillas americanas:

* Chirimoya
* Tuna
* Papaya
* Frutilla
* Piña
* Maní
* Girasol o maravilla

Junto a un adulto, corta las frutas en cuadritos y ponlas en un recipiente y agrégales las semillas. Puedes ponerle otras frutas que tengas en casa, pero no olvides recordar cuáles son americanas y cuáles no.

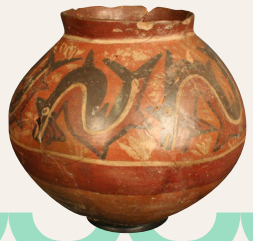
Toma una fotografía de tu ensalada de frutas o macedonia y compártela con nosotros usando el hashtag #Precolombinoentucasa en Instagram o Facebook.

¡Escribe la receta! ¿Qué frutas usaste? ¿Eran todas americanas? ¿Qué colores tienen? ¿Eran frutas ácidas o más bien dulces?

Alimentos del mar

En las costas americanas, conviven una gran variedad de peces, mariscos y crustáceos esenciales para la vida humana. Entre los nutrientes que poseen se encuentran proteínas y minerales, los que son recomendables para problemas de bocio, prevención de cáncer y diabetes, especialmente por su alto contenido en yodo y ácidos omega 3.

BOTELLA CON FORMA DE PEZ
Cultura Chorrera
1800-300 AC
MChAP 0381 | 157 x 214 mm



VASIJA CON DIBUJOS DE SARDINAS
Cultura Nasca
400-700 DC
MChAP 3371 | 171 mm (alto)

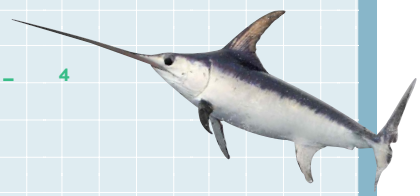
ACTIVIDAD 6

Observando las imágenes de peces y mariscos, responde:

¿Conoces el nombre de estos peces?

1 _____ _____ 3

2 _____ _____ 4



¿Conoces el nombre de estos mariscos?

1 _____ _____ 3

2 _____ _____ 4

Solución: 1.- reineta 2.- merluza 3.- sardinas 4.- pez espada

Solución: 1.- loco 2.- almeja 3.- chorito 4.- macha

Carnes americanas

Llama y Ciervo

La llama y el ciervo fueron animales muy valorados en el mundo precolombino. De la llama, por ejemplo, se obtenía el pelo, su capacidad como animal de carga, su leche, carne, huesos y tendones. Los ciervos, por su parte, aportaban su carne, piel, huesos, astas y tendones.

La carne de ambos se destaca por ser magra (sin grasa), bajas en colesterol, proporcionando una gran fuente de hierro y vitaminas del grupo B.

BOTELLA CON DIBUJO DE CAZA DE CIERVO
Cultura Moche
100-800 DC
MChAP 2085 | 305 mm (alto)

LLAMA
Cultura Tiwanaku
100-1100 DC
MChAP 1000 | 172 x 127 mm

Charqui o charque

El charqui o charque (del quechua char'ki que significa "cecina") es un tipo de carne deshidratada desarrollada por las culturas precolombinas de los Andes (actuales Perú, Bolivia, Chile). Es un método utilizado desde muy antiguo que permite conservar la carne por largos períodos de tiempo.

Si te gusta la cocina te dejamos la receta para que la prepares junto a un adulto.

Receta

1. Quitar la grasa del trozo de carne.
2. Filetear en láminas delgadas, agregando sal en forma uniforme.
3. Colgar de un cordel los trozos de carne en un sitio seco, ventilado y asoleado.
4. Voltear la carne para un secado homogéneo hasta que tome una textura semejante a la del cartón e incluso a la del cuero. Puede protegerse de los insectos con telas tipo mosquitero.
5. Acabado el secado, ahumar, que es poner la carne al calor del humo para su cocción.
6. Guardar en recipientes entre capas de sal común. Pueden añadirse pimentón y ajíes disecados.

* **¿Cómo se hace el charqui?**
https://www.youtube.com/watch?v=aTD2FQIKmrk

ACTIVIDAD 7

Recordemos los alimentos americanos:

Encuentra los nombres de los distintos productos en esta sopa de letras, además podrás descubrir otros alimentos del continente americano. Podrás encontrar sus nombres en horizontal, vertical, diagonal ¡e incluso escritas al revés!

A	G	U	V	I	L	L	A	S
S	A	L	L	I	T	U	R	F
S	A	R	D	I	N	A	S	T
I	N	S	O	T	O	R	O	P
B	A	E	M	C	H	I	A	M
Z	N	M	E	R	L	U	Z	A
G	A	G	T	U	V	W	O	G
C	S	S	A	L	L	Z	V	U
H	A	R	T	S	A	P	R	A
I	F	C	E	P	O	J	E	C
R	T	L	A	D	U	L	I	A
I	A	L	T	O	B	I	C	T
M	L	O	N	R	A	H	L	E
O	L	O	U	T	I	P	U	M
Y	I	Z	O	C	P	I	Ñ	A
A	V	I	H	H	A	T	U	I
M	A	A	C	O	P	E	T	Z
A	R	N	I	L	A	P	H	I
L	A	U	L	A	Y	E	N	A
L	M	T	O	M	A	T	E	Y

1. Tuna
2. Aguacate
3. Cacahuate
4. Reineta
5. Cacao
6. Papayo
7. Chirimoya
8. Ají
9. Merluza
10. Uvillas
11. Piña
12. Loco
13. Papa
14. Maíz
15. Tomate
16. Chuño
17. Chicha
18. Ananás
19. Jora
20. Llama
21. Zapallo
22. Girasol
23. Ciervo
24. Frutilla
25. Sardinas

Finalizando nuestro viaje por los sabores de América

Como hemos visto, existe una gran cantidad de frutas y verduras, carnes y preparaciones propias de América que han dado la vuelta al mundo.

¿Puedes imaginar cómo sería la cocina internacional si quitáramos todos los productos americanos? ¿Una pizza o una pasta boloñesa sin tomate? ¿Chocolate sin cacao? ¿No comer Pop Corn, cabritas o palomitas cuando vas al cine?

Los productos americanos, además de tener un maravilloso sabor, colores deslumbrantes y aromas atrayentes, son altos en muchos nutrientes esenciales para tener una vida sana.

Enlaces de interés

Si quieres saber más sobre los sabores de América en la comida actual, visita:
https://museo.precolombino.cl/wp-content/uploads/2020/09/Cocinas-mestizas-de-Chile.pdf

Si estás interesado en saber sobre las culturas de América Precolombina y los Pueblos Originarios te invitamos a visitar:
https://museo.precolombino.cl/educacion/recursos-educativos/

Orientaciones técnicas para docentes y educadores

Este recurso educativo se alinea con el objetivo general de la educación tener hábitos de vida activa y saludable (MINEDUC, 2019) y el objetivo de aprendizaje transversal: favorecer el desarrollo físico personal y el autocuidado, en el contexto de la valoración de la vida y el propio cuerpo, mediante hábitos de higiene, prevención de riesgos y hábitos de vida saludable (MINEDUC, 2015).

Puede ser utilizando en clases presenciales con apoyo de un proyector; se sugiere proyectar sobre una pizarra o superficie modificable para que docentes y estudiantes puedan destacar (usando flechas, círculos, o escribiendo sobre) aquellos aspectos de las piezas patrimoniales incluidas en el material para generar otras formas de participación. Previa mediación del docente puede ser también enviado directamente a estudiantes y sus familias para que trabajen autónomamente en sus casas.

Docentes y educadores podrán utilizar este recurso de manera transversal o abordando objetivos curriculares específicos como los que se indican a continuación:

Curso	Asignatura | Ámbito-Núcleo	Objetivo de Aprendizaje
Ed. Parvularia – Segundo Nivel	Desarrollo Personal y Social – Identidad y Autonomía	11 . Identificar alimentos que se consumen en algunas celebraciones propias de su familia y comunidad.
Ed. Parvularia – Tercer Nivel	Interacción y comprensión del entorno – Comprensión del entorno Sociocultural	2. Apreciar diversas formas de vida de comunidades, del país y del mundo, en el pasado y en el presente, tales como: viviendas, paisajes, alimentación, costumbres, identificando mediante diversas fuentes de documentación gráfica y audiovisual, sus características relevantes.
1° Básico	Ciencias Naturales	7. Describir, dar ejemplos y practicar hábitos de vida saludable para mantener el cuerpo sano y prevenir enfermedades (actividad física, aseo del cuerpo, lavado de alimentos y alimentación saludable, entre otros).
8° Básico	Ciencias Naturales	6. Investigar experimentalmente y explicar las características de los nutrientes (carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, minerales y agua) en los alimentos y sus efectos para la salud humana.
3° o 4° Medio	Educación Física y Salud	4. Promover el bienestar, el autocuidado, la vida activa y la alimentación saludable en su comunidad, valorando la diversidad de las personas a través de la aplicación de programas y proyectos deportivos, recreativos y socioculturales.