

SALUD

# Nutrición nativa

## ENTENDIMIENTOS ESENCIALES

- Historia
- Formas de vida

## RESULTADOS DE APRENDIZAJE

- Los alumnos desarrollarán una apreciación de la complejidad de la nutrición humana.
- Los alumnos comprenderán el equilibrio energético y su importancia para la buena salud.
- Los alumnos identificarán los “primeros alimentos” que proporcionaron nutrientes esenciales a los nativos americanos en Oregon.
- Los alumnos identificarán cómo la cosecha y el consumo de los primeros alimentos promovieron una vida saludable entre los nativos americanos en Oregon.
- Los alumnos apreciarán el profundo conocimiento que tenían los nativos americanos en Oregon sobre los primeros alimentos y otros recursos naturales y el cuidado que tuvieron para mantenerlos.

## PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Cuáles son los tres nutrientes que producen de energía que consumen los humanos?
- ¿Cómo afectan los nutrientes y el equilibrio energético a la salud y el bienestar humanos?
- ¿Cuáles son los primeros alimentos?

[\(Continúa en la página siguiente\)](#)

## Resumen

En esta lección, los alumnos aprenderán conceptos básicos sobre nutrición mientras exploran las prácticas alimentarias indígenas tradicionales. Los alumnos primero aprenderán sobre el equilibrio energético: cómo el cuerpo humano obtiene energía y nutrientes de los alimentos y los gasta a través de actividades diarias como el ejercicio. A continuación, revisarán las recomendaciones actuales sobre alimentación y ejercicio que promueven la buena salud. Finalmente, identificarán plantas y animales que son nativos de Oregon y que proporcionaron una dieta completa y nutritiva para los pueblos indígenas desde tiempos inmemoriales.

En el proceso, obtendrán una cierta comprensión del conocimiento profundo y las prácticas sostenibles que los pueblos indígenas utilizaron para mantenerse saludables tanto a sí mismos como al medio ambiente natural. Esta lección puede integrarse en otras lecciones o currículos de ciencia y/o salud y bienestar o servir como una extensión de ellos.

## Antecedentes para los profesores

Históricamente, los pueblos indígenas de Oregon dependían de una amplia variedad de especies de plantas y animales para alimentarse. Estos alimentos tradicionales, a menudo llamados “primeros alimentos”, varían según la geografía local, la estacionalidad y el grupo cultural. Algunos, como el salmón, la raíz de camas y los arándanos eran comunes a muchas tribus de Oregon.



## PREGUNTAS ESENCIALES

- ¿Cómo promovieron los primeros alimentos la salud y el bienestar de los nativos americanos en Oregon?
- ¿Cómo utilizaron los nativos americanos de Oregon su profundo conocimiento de los primeros alimentos para sustentar las plantas y los animales de los que dependían como alimento?

## TIEMPO REQUERIDO

En función del conocimiento previo y la habilidad de sus alumnos para identificar las ideas principales y los

## LOGÍSTICA

- ¿Dónde se desarrolla la actividad?

Salón

- ¿Cómo se organizan los alumnos?

- Toda la clase  Equipos: 3 – 4  
 Parejas  Individualmente

detalles de apoyo, las actividades deberían tomar dos horas de clase.

La dieta indígena era rica en nutrientes, alta en proteínas animales, baja en grasas no saludables y alta en grasas saludables. La energía que se gastaba en la recolección de estos alimentos era significativa, dadas las exigencias físicas de la caza, la pesca, la captura, el cultivo y la recolección, pero estas prácticas también fueron esenciales para la salud y el bienestar de los pueblos indígenas.

Las prácticas alimentarias indígenas también eran sostenibles. Los nativos americanos entendieron cómo cosechar plantas y animales en rondas estacionales que no solo proporcionaron la máxima nutrición para ellos, sino que también aseguraron que áreas específicas y especies de plantas y animales no se sobrecargaran ni se cosecharan en exceso.

## ESTÁNDARES

Estándares de salud de Oregon

HE.1.8.3—Analizar las interrelaciones de la salud física, mental, social, emocional y ambiental en la adolescencia.

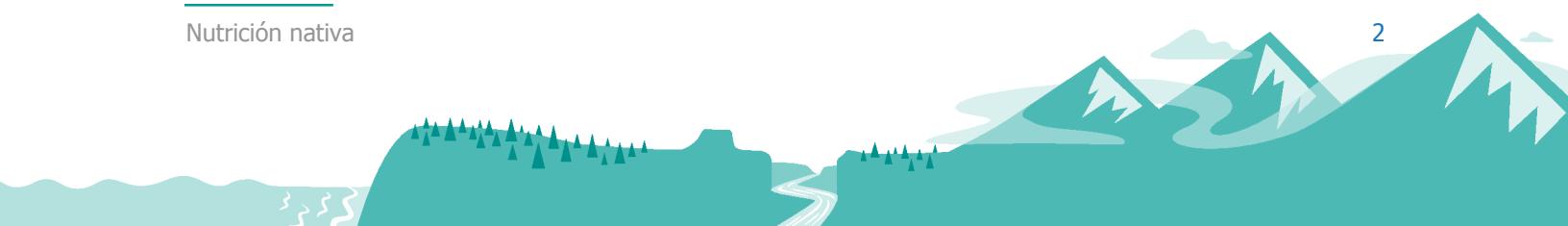
HE.1.8.7—Analizar los beneficios físicos, académicos, mentales y sociales de la actividad física y la relación con la salud general.

HE.2.8.9 – Revisar cómo las elecciones de alimentos están influenciadas por la cultura, la familia, los medios, la tecnología, los compañeros, la imagen corporal y las emociones.

HE.6.8.7 – Crear y administrar un plan que se correlacione con una meta personal a corto plazo sobre alimentación saludable al tiempo que se incluye un enfoque específico en las opciones de alimentos, las porciones y las pautas nutricionales.

HE.7.8.3 – Promover formas saludables de mantener un peso corporal saludable.

HE.7.8.5 – Realizar una evaluación dietética personal con las pautas del USDA.



Los primeros alimentos y los estilos de vida y la organización social necesarios para obtenerlos ayudaron a mantener a los nativos americanos en Oregon nutridos, activos y conectados entre sí y con los recursos naturales de los que dependían para sobrevivir. Muchos sistemas y prácticas alimentarias tradicionales fueron restringidos o alterados por la colonización y la introducción de dietas occidentales y alimentos procesados, a menudo con consecuencias nefastas para los pueblos indígenas. Sin embargo, estas tradiciones nunca desaparecieron por completo y, en las últimas décadas, muchos nativos americanos en Oregon y en todo Estados Unidos se han estado reconectando, reclamando o renovando la conexión entre la comida, la salud, la comunidad, la identidad tribal, la espiritualidad y el mundo natural.

## Recursos

- Earl, A.-j. (2018, 11 de abril). Los alimentos indígenas resurgen en Portland. *Travel Portland*. Obtenido de <https://www.travelportland.com/culture/indigenous-foods/>
- Graslie, S. (2014, 7 de octubre). El 'Chef Sioux' está volviendo a poner la comida anterior a la colonización en el menú. *The Salt*. Obtenido del sitio web de la Radio Pública Nacional: <https://www.npr.org/sections/thesalt/2014/10/07/354053768/the-sioux-chef-is-putting-pre-colonization-food-back-on-the-menu>
- O'Keefe, JH, Vogel, R., Lavie, CJ y Cordain, L. (2010). Cómo lograr la condición física de cazadores-recolectores en el siglo XXI: Regreso al futuro. *American Journal of Medicine*, 123(12), 1082–1086. Obtenido de [https://www.amjmed.com/article/S0002-9343\(10\)00463-8/fulltext](https://www.amjmed.com/article/S0002-9343(10)00463-8/fulltext)

## MATERIALES

¿Qué materiales se necesitan para que los alumnos participen en esta actividad?

- Presentación de Powerpoint: Si usa esta presentación, asegúrese de cargarla antes de la lección para asegurarse de que se muestre correctamente.
- Papel para afiches y rotuladores
- Pizarra o pizarrón
- Hoja de trabajo de Nutrición nativa (una por grupo de alumnos de tres a cuatro): Los alumnos usarán esta hoja de trabajo para evaluar y hacer predicciones sobre el valor nutritivo de múltiples primeros alimentos nativos americanos.
- Clave de respuestas de la hoja de trabajo de Nutrición nativa (una copia por grupo de alumnos de tres a cuatro): Use esta clave de respuestas para ayudar a los grupos de alumnos a evaluar su trabajo en la hoja de trabajo de Nutrición nativa.

## VOCABULARIO

Caloría: una medida del valor energético de los alimentos.

Carbohidratos: compuestos orgánicos en los alimentos que el cuerpo humano puede descomponer para liberar energía. Se componen de azúcares, almidones y celulosa.

Colonización: asentamiento y establecimiento del control sobre los pueblos indígenas de un área.

Grasas: ácidos grasos de cadena larga que se encuentran en los alimentos y que el cuerpo humano utiliza para absorber nutrientes y como fuente de energía de respaldo.

Primeros alimentos: alimentos que consumían los pueblos indígenas antes del contacto o la colonización por parte de los no indígenas.

(Continúa en la página siguiente)



Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Programa Nativo de Bienestar de la Diabetes. (2018). *Traditional Foods Project, 2008–2014*. Obtenido de <https://www.cdc.gov/diabetes/ndwp/traditional-foods/index.html>

## Consideraciones para los profesores

### Evaluación

Los alumnos deben ser evaluados tanto formativa como sumativamente. La evaluación formativa consistirá en la observación por parte del maestro de la participación de los alumnos en las charlas de la clase y de grupo. La evaluación sumativa se puede proporcionar haciendo que los alumnos completen un boleto de salida o un ejercicio de escritura en el que respondan las preguntas esenciales de la lección.

### Prácticas

- El maestro debe estar preparado para activar estrategias de participación, como el pensar-emparejar-compartir y la discusión en grupo.

### Objetivos de aprendizaje

- Puedo identificar los tres nutrientes esenciales que se encuentran en los alimentos.
- Puedo describir cómo el equilibrio (y el desequilibrio) energético afecta la salud humana.

- El maestro debe estar familiarizado con la información esencial sobre los principios de salud y estado físico, como la importancia de una dieta saludable y el ejercicio.

### VOCABULARIO Continuación

**Caza y recolección:** obtención de alimentos mediante la recolección de plantas y animales silvestres.

**Indígena:** nativo de un área; vivía en un área antes de la llegada de los habitantes posteriores.

**Proteínas:** cadenas largas de aminoácidos que utiliza el cuerpo humano para crear los tejidos corporales (por ejemplo, músculos, cabello y colágeno) y como enzimas para descomponer los alimentos y anticuerpos para combatir enfermedades.

**Temporadas:** una de las cuatro divisiones del año marcadas por patrones climáticos y naturales específicos.

**Rondas estacionales:** un patrón de movimiento de un lugar a otro a lo largo de las estaciones del año para cazar y recolectar alimentos y otros recursos sin sobrecargar un área en particular.



- Puedo identificar plantas y animales nativos que proporcionaron nutrientes esenciales para los nativos americanos en Oregon.
- Puedo describir cómo la cosecha y el consumo de los primeros alimentos contribuyeron a estilos de vida saludables para los nativos americanos en Oregon.
- Puedo describir cómo las tribus tenían un profundo conocimiento de los primeros alimentos y otros recursos naturales y se ocupaban de mantenerlos.

## Opciones/extensiones

- Pida a los alumnos que traigan sus aperitivos empacados favoritos y analicen las etiquetas de los alimentos en cuanto a la cantidad de calorías y la composición (carbohidratos, proteínas, grasas), o pídale que apliquen un análisis similar a su plato principal favorito que se cocina en casa o en un restaurante. Los alumnos pueden consultar calculadoras de nutrición en línea como las siguientes:
  - Departamento de Agricultura de EE. UU., Base de datos de composición de alimentos: <https://ndb.nal.usda.gov/ndb/search/list?home=true>
  - Nutritionix, marcas de restaurantes: <https://www.nutritionix.com/brands/> restaurant
  - MyFitnessPal, análisis de alimentos: <https://www.myfitnesspal.com/food/> search
- Pida a los alumnos que busquen y准备en una receta basada en los primeros alimentos de los nativos americanos y/o inspirada en las prácticas alimentarias indígenas. Por ejemplo:
  - Preparada con ingredientes locales que están en temporada.
  - Que no contenga alimentos del "Viejo Mundo" (sin alimentos fritos, pastas, tartas, pasteles o cualquier otro plato que contenga trigo, harina, ovejas domésticas, carne de res, cerdos, cabras, leche, queso, pollo, mantequilla o azúcar refinada) u otros alimentos introducidos por los no nativos.
  - El proyecto de Dieta y Salud de los Indígenas Estadounidenses mantiene una base de datos de recetas en <http://www.aihd.ku.edu/recipes/index.html>.
- Si hay uno disponible en su comunidad, pida a los alumnos que visiten un mercado de agricultores y hagan una lista de los primeros alimentos cultivados en Oregon (crudos o preparados) que puedan encontrar a la venta. Anímelos a que hablen con los vendedores para que les confirmen si los productos vegetales o animales son de especies nativas de Oregon.

## Reflexión/cierre

Resuma la lección revisando los objetivos de aprendizaje. Pida a los alumnos que proporcionen dos o tres oraciones que identifiquen ejemplos de los primeros alimentos de Oregon y que expliquen cómo las prácticas de recolección de alimentos promovieron un equilibrio energético y un estilo de vida saludables para los nativos americanos en Oregon, así como la sostenibilidad del medio ambiente natural. Comparta la diapositiva final y hable sobre las conclusiones con los alumnos.

## Apéndice

Los materiales incluidos en la carpeta electrónica que respaldan esta lección son:

- Slides.PPT
- Materials.NativeNutritionWorksheet
- Materials.NativeNutritionWorksheetAnswerKey



---

## Actividad 1

### Activar conocimientos previos

---

**Paso 1:**

Haga a los alumnos las siguientes preguntas para hacerles pensar.

Pida algunas respuestas y use las respuestas que se sugieren a continuación, si es necesario, para confirmar que hayan comprendido.

*¿Qué proporciona energía a nuestro cuerpo?* (Todo lo que comemos y bebemos)

*¿Cómo medimos la energía en nuestros alimentos?* (Calorías)

*¿Qué compuestos en nuestros alimentos proporcionan calorías?* (Carbohidratos, proteínas y grasas)

## Actividad 2

### Equilibrio energético

#### **Paso 1:**

Muestre la diapositiva con la tabla de nutrientes importantes y repase con los alumnos. Defina cualquier término que no conozcan utilizando las definiciones proporcionadas en esta lección.

#### **Diga:**

*Los carbohidratos, las proteínas y las grasas son los nutrientes de los alimentos que nos proporcionan energía. A estos se les llama nutrientes esenciales, porque debemos tenerlos todos en nuestra dieta.*

#### **Paso 2:**

Pregunte a los alumnos, "¿Cómo usamos la energía que obtenemos de los alimentos?"

#### **Paso 3:**

Muestre la diapositiva que describe las principales formas en que el cuerpo humano utiliza la energía. Repase con los alumnos.

#### **Paso 4:**

Muestre la diapositiva de equilibrio energético. Pida a uno o dos voluntarios que describan lo que representa la diapositiva.

#### **Diga:**

*Como seres humanos, tenemos que equilibrar la energía que tomamos de los alimentos con la energía que usamos para mantener nuestras mentes y cuerpos funcionando y realizando las actividades que queremos hacer. Si tomamos más energía de los alimentos de la que usamos, nuestros cuerpos almacenan la energía adicional en forma de grasa y aumentamos de peso. Si usamos más energía de la que tomamos de los alimentos, perdemos peso. Idealmente, equilibraremos los dos tanto como sea posible. El equilibrio energético adecuado es específico de cada persona; algunas personas son naturalmente más grandes o pequeñas que otras, o sus cuerpos procesan y usan la energía de manera diferente. Pero, en general, para la mayoría de las personas, la clave para mantenerse sano es comer una variedad de alimentos saludables para obtener una buena combinación de carbohidratos, proteínas y grasas y luego combinarlos con una variedad de actividad física.*



---

## Actividad 2 (Continuación)

**Paso 5:**

Haga a los alumnos las siguientes preguntas para que piensen sobre el efecto de los desequilibrios energéticos en el cuerpo (ya sea que no se tome lo suficiente o que no se use lo suficiente).

*Si tu cuerpo no obtuviera suficiente energía y nutrientes de los alimentos, ¿qué crees que sucedería?*

*Si tuviera suficiente alimento, pero no se mantuviera muy activo, ¿qué cree que sucedería?*

**Paso 6:**

Muestre las dos diapositivas que ilustran los riesgos para la salud y las condiciones causadas por la mala nutrición y la falta de actividad. Defina cualquier término o condición para los alumnos si tienen preguntas al respecto.

**Diga:**

*Mantenerse saludable es un acto de equilibrio. Si no ingieren suficientes alimentos o comen una amplia variedad de alimentos, su cuerpo no tendrá suficiente energía, vitaminas y minerales. No tendrán suficiente energía para hacer lo que quieren hacer y es más probable que se enfermen. Si no están activo, sus cuerpos retendrán energía extra y la almacenará como grasa.*

**Paso 7:**

Muestre la diapositiva "Mi plato nativo" y pida a los alumnos que la revisen.

**Diga:**

*Entonces, ¿cómo es un equilibrio entre una dieta saludable y ejercicio? Esta es una recomendación para una alimentación saludable que pretende ser respetuosa con las tradiciones alimentarias de los nativos americanos.*

---

## Actividad 2 (Continuación)

**Paso 8:**

Haga a los alumnos las siguientes preguntas para ayudarles a interpretar la diapositiva. Pida algunas respuestas y use las respuestas que se sugieren a continuación, si es necesario, para confirmar que hayan comprendido.

*¿Qué tipos de comida ocupan la mitad del plato? (Frutas y verduras)*

*¿Se menciona el ejercicio físico? (Sí)*

*¿Qué alimentos faltan? (Productos lácteos, alimentos elaborados con harina, postre.)*

*¿Por qué creen que esos alimentos no se muestran aquí? (No fueron los primeros alimentos de los nativos americanos; fueron introducidos por extraños).*

**Paso 9:**

Muestre la diapositiva “¿Qué falta?” y revise las respuestas de los alumnos a la última pregunta de arriba.

**Diga:**

*Los alimentos indígenas verdaderamente tradicionales no contienen los alimentos que introdujeron los no nativos. Estos incluyen alimentos del “viejo mundo” que introdujeron a Oregon los europeos y estadounidenses de origen europeo, como panes, pastas, pasteles, cualquier otro plato que contenga trigo, ovejas domésticas, carne de res, cerdos, cabras, leche, queso, pollo, mantequilla o azúcar refinada. También faltan frutas y verduras que no son nativas de Oregon, incluidos los espárragos, el brócoli, las coles de Bruselas y las manzanas.*

---

## Actividad 3

### El plato nativo de Oregon

---

**Paso 1:**

Muestre la diapositiva que proporciona la definición de primeros alimentos. Defina cualquier término desconocido utilizando las definiciones anteriores y confirme la comprensión de los alumnos.

**Paso 2:**

Muestre la diapositiva con fotos de algunos de los primeros alimentos de los nativos americanos en Oregon. Pregunte a los alumnos si han visto o comido alguno de los alimentos enumerados.

**Diga:**

*Cada grupo de nativos americanos en Oregon comía una mezcla diferente de plantas y animales según el lugar donde vivían y la temporada. También consumieron muchos más tipos de alimentos de los que se muestran aquí. Por ejemplo, las tribus que vivían a lo largo de la costa podían recolectar y comer almejas, ostras y otros mariscos, y las tribus que vivían en el este de Oregon comían conejos y antílopes berrendos. La diapositiva muestra algunos alimentos que comían muchas tribus.*

**Paso 3:**

Muestre la diapositiva que representa un calendario de rondas estacionales para los pueblos indígenas del noroeste del Pacífico. Compruebe que los alumnos hayan comprendido las rondas estacionales utilizando las definiciones proporcionadas anteriormente. Nuevamente, explique que este calendario pretende resumir las prácticas de caza y recolección de varias tribus; las tribus individuales pueden haber comido más, menos o diferentes plantas y animales que los que se muestran en el calendario.

**Diga:**

*Las tribus se encargaron de cosechar plantas y animales en rondas estacionales que no solo proporcionaron la máxima nutrición para ellos, sino que también aseguraron que áreas específicas y especies de plantas y animales no se sobrecargaran ni se cosecharan en exceso.*

---

## Actividad 3 (Continuación)

**Paso 4:**

Organice a los alumnos en grupos de tres o cuatro usando su método preferido. Distribuya una copia de la Hoja de trabajo de nutrición nativa a cada grupo. Pida a cada grupo que nombre un facilitador, un anotador y un cronometrador. De las instrucciones para la actividad.

**Diga:**

*En esta actividad, evaluará el valor nutritivo de algunos primeros alimentos indígenas. Juntos, revisen cada planta o animal de la lista y adivinen cuál de los tres nutrientes esenciales que hemos estado analizando (proteínas, carbohidratos y grasas [o combinaciones de estos]) proporciona cada uno a los pueblos indígenas de Oregon. Tienen 10 minutos para trabajar en esto. ¡Buena suerte!*

**Paso 5:**

Dé a los alumnos 10 minutos para que trabajen juntos en la actividad en sus grupos. Circule entre los grupos para asegurarse de que se mantengan concentrados en la tarea y para responder cualquier pregunta que surja.

**Paso 6:**

Después de 10 minutos, vuelva a reunir a los alumnos, distribuya la clave de respuestas a cada grupo y pídale que revisen su trabajo.

**Paso 7:**

Hable y comente los resultados con los alumnos. Responda cualquier pregunta y analice las respuestas que los alumnos encontraron confusas o que sintieron que deberían haber sido correctas.

**Paso 8:**

Pida a los alumnos que permanezcan en sus grupos. Muestre la diapositiva “Una cena con salmón”.



---

### Actividad 3 (Continuación)

**Diga:**

Supongamos que su grupo quisiera cocinar salmón fresco para la cena. Sé que el salmón no es la comida favorita de todos, pero fue una fuente importante de alimentos para los nativos americanos en Oregon y en la mayor parte del noroeste del Pacífico. Con su grupo, haga una lista de todos los pasos necesarios para adquirir, preparar, cocinar y comer un trozo de salmón. Proporcionen todos los detalles que se le ocurran, como “Conseguir dinero”, “Ir a la tienda”, “Encender el horno”, etc. Supongamos que el salmón está en temporada y que lo queremos fresco. Los nativos americanos en Oregon conservaban el salmón ahumándolo o secándolo para guardarlo para comerlo después, pero supongamos que queremos salmón recién pescado.

**Paso 9:**

Dé a los grupos cinco minutos para que creen sus listas de pasos para cocinar salmón. Informe las respuestas a los alumnos y creen una lista maestra en la que todos los grupos puedan estar de acuerdo usando papel de cuadrícula y marcadores.

**Paso 10:**

A continuación, invite a los grupos a pensar en cuál habría sido el proceso para cocinar un trozo de salmón fresco para los nativos americanos en Oregon antes de que tuvieran contacto con los no nativos. Nuevamente, pídale que enumeren los pasos y proporcionen tantos detalles como sea posible.

**Paso 11:**

Dé a los grupos cinco minutos para que creen sus listas de pasos para cocinar salmón como lo podría haber hecho un nativo americano en Oregon. Con una segunda hoja de papel de cuadrícula y marcadores, analice las respuestas con los alumnos y cree una lista maestra en la que todos los grupos puedan estar de acuerdo. Resalte lo siguiente si los alumnos no los identifican como diferentes de cómo los nativos americanos en Oregon realizarían el proceso en comparación con cómo lo harían los alumnos hoy:

- Preparar el equipo (red, anzuelo, lanza, cesta de pescado) para pescar un salmón.
- Caminar hasta el río, el lago o el océano.



---

### Actividad 3 (Continuación)

- Pescar y capturar un salmón.
- Llevarnos el salmón a casa.
- Preparar el salmón para la cocción (limpieza, eviscerado, fileteado, ensartado, etc.).
- Reunir los suministros y materiales de cocina (según el método de cocción, esto podría incluir estacas, hojas/algas, cestas para cocinar al vapor, piedras y más).
- Recoger la leña.
- Encender y preparar un fuego.
- Cocinar el salmón.
- Comer el salmón.

**Paso 12:**

Pida a los alumnos que piensen cuál de los dos métodos para preparar una cena con salmón, el que podrían usar ellos y el que podría usar un nativo americano en Oregon, requeriría más esfuerzo y actividad. ¿Cuál usaría más energía? Resalte que el método indígena generalmente involucraba más actividad física en la preparación de alimentos.

**Diga:**

*Este experimento mental fue un poco simplificado. En realidad, los nativos americanos en Oregon tenían un proceso muy sofisticado para extraer el salmón que involucraba a personas que trabajaban juntas para extraer un montón de salmón a la vez, dividir el trabajo de preparación y cocción del salmón y conservar los que sobraban para que se pudieran almacenar y consumir en épocas de escasez de alimentos. Pero, en general, cazar animales para comer y recolectar plantas, también llamado cazar y recolectar, requiere más tiempo, planificación y energía que ir a la tienda y comprarlos. Mantuvo a las personas activas y conectadas entre sí y con los recursos naturales de los que dependían para sobrevivir.*

---

### Actividad 3 (Continuación)

**Paso 13:**

Muestre la diapositiva que describe las actividades comunes de cazadores-recolectores y su uso relativo de energía para hombres y mujeres. Pida a los alumnos que revisen la información de la diapositiva y describan lo que creen que significa.

**Diga:**

*Un grupo que sobrevive cazando y recolectando pone más energía en recolectar y preparar alimentos que un grupo que permanece en un lugar, cultiva y cría animales. Si bien el estilo de vida de la caza y la recolección no siempre es fácil, significa que las personas se mueven, trabajan e interactúan constantemente con otros miembros de su tribu o banda. Da a las personas un propósito, las mantiene activas y las mantiene conectadas con los demás, todo lo cual los médicos recomiendan hoy en día para que las personas se mantengan saludables. Los nativos americanos también tenían un profundo aprecio y respeto por estas fuentes de alimentos. Tuvieron cuidado de no tomar demasiadas plantas o animales como alimento al mismo tiempo. Estas prácticas sostenibles siguen vigentes para muchos nativos americanos en la actualidad, y las tribus de Oregon están trabajando en muchos proyectos para restaurar el acceso a los primeros alimentos y reconectarse con las prácticas alimentarias tradicionales. Este enfoque ofrece muchas ideas e inspiración a todos los habitantes de Oregon sobre cómo hacer que nuestro sistema alimentario y el medio ambiente sean más sostenibles. Los primeros alimentos y los nativos americanos en Oregon se nutren y sustentan mutuamente.*